

GIORNO 5

SEMPLIFICA E ALLEGGERISCI

cosa sono space clearing e decluttering

Avete mai quella **sensazione di affollamento**? Come se vi portaste addosso un fardello o 10 kg di troppo? Girate per casa o guardate la vostra scrivania sospirando e pensando che non c'è posto per niente, che non riuscite a lavorare o che lo spazio in questione non vi dà le energie giuste?

Queste sensazioni fanno la loro comparsa quando ci rendiamo conto che siamo **invasi dal clutter**, ovvero montagne di cose, oggetti, documenti che affollano le nostre abitazioni o la scrivania e ci rendono prigionieri. In questi casi un **efficace rimedio è lo space clearing**, ovvero **"l'arte di fare spazio"**.

Liberandoci del superfluo riprenderemo un nuovo contatto con le nostre cose e con il nostro spazio, perché terremo con noi tutto quello che **ci fa stare bene**, sbarazzandoci di quello che teniamo solo per abitudine o per senso del dovere o perché *non si sa mai*.

L'esperienza dello space clearing dà una **sensazione di rinnovamento e di ritrovato piacere** quando si dà valore a ciò che riteniamo **essenziale nella nostra vita**.

Per avere uno spazio libero dal disordine e dall'affollamento, si possono seguire **semplici regole** da applicare fin da subito:

- 1) **Assegna una "casa" a ogni oggetto che possiedi e che decidi di tenere.**
Anche se la tua casa o la tua scrivania è in disordine, se sai dove riporre le tue cose, in pochissimo tempo tutto sarà di nuovo in ordine. Se continui a spostare degli oggetti di qua e di là senza sapere dove metterli, chiediti prima di tutto se ti servono e a che cosa. In questo modo riuscirai a dare una casa a tutto. Se invece scopri che non ti servono potrai dargli nuova vita regalandoli oppure eliminandoli!
- 2) **Stabilisci un numero massimo di oggetti per ogni superficie e cerca di rispettarlo.** Ad esempio, se hai stabilito che la tua scrivania può "ospitare" solo altri 9 oggetti oltre al computer, selezionali con cura e ogni sera, appena avrai finito di lavorare, fai in modo che sulla tua scrivania ci siano solo quei 9 oggetti autorizzati. Tutto il resto dovrà essere riposto nella propria "casa". Ricorda che le superfici libere (scrivania, tavolo da pranzo, comodino, ...) hanno la forza di una

calamita, ovvero attraggono il clutter. Appena ti accorgi che stai accumulando ancora, prenditi subito il tempo per liberare nuovamente, prima di essere completamente sommerso!

- 3) **Nei tuoi spazi privati segui il tuo ordine mentale, riponi le cose esattamente dove ti viene comodo usarle.** Ad esempio, io tengo la crema per le mani sul comodino, perché riesco a metterla solo quando vado a dormire e non devo dedicarmi a nessun'altra attività. Se la tenessi in bagno tra le altre creme, finirei per non usarla mai e ingombrare inutilmente il mio armadietto!

