

GIORNO 5

SEMPLIFICA E ALLEGGERISCI

spaceclearing e decluttering

1) PIANIFICARE LE TEMPISTICHE

Un intervento di Space Clearing può essere grande portatore di stress, soprattutto perché spesso non si ha abbastanza coraggio per separarsi dal “superfluo”. Per evitare di rimandare di settimana in settimana, quando si decide di fare Space Clearing bisogna stabilire con esattezza il giorno (o i giorni) da dedicare all'intervento, segnandoli sul calendario e sull'agenda, dando loro l'importanza di un appuntamento di lavoro o di un compleanno. Così non ci saranno più alibi e vi libererete una volta per tutte degli oggetti superflui!

2) SUDDIVISIONE DEGLI OGGETTI

Prima di iniziare un intervento di Space Clearing, predisporre al centro della stanza tre scatoloni con tre etichette: SI; NO; FORSE. E' fondamentale che, durante l'intervento, ciascuno degli oggetti che esaminiamo vada a finire immediatamente dentro una sola di queste scatole: prendersi magari qualche minuto in più sugli oggetti più “problematici” ma decidere comunque subito, senza riesaminare più di una volta lo stesso oggetto. Cosa mettere dentro le scatole?

Scatola SI: solo gli oggetti di cui realmente si ha bisogno, che usiamo davvero e dai quali non ci si può separare

Scatola NO: oggetti che senz'altro non servono più e che inspiegabilmente occupavano ancora un posto nell'armadio, cassetto ecc... senza per adesso soffermarsi su che fine faranno (gettati, regalati, ecc..)

Scatola FORSE: tutti gli oggetti sui quali non si è ancora pronti per esprimere un giudizio.

Quando, alla fine, ciascun oggetto è stato inserito dentro una delle tre scatole, riprendere gli oggetti "FORSE" e, armandosi di pazienza e di risoluzione, riesaminarli uno per uno inserendoli nella scatola "SI" o "NO". Per quegli oggetti sui quali proprio non si riesce a decidere, programmare una nuova "revisione" dopo un mese, sei mesi, un anno (segnando questo impegno sul calendario per evitare di rimandarlo ulteriormente o dimenticarlo)

3) SPACE CLEARING SENZA STRESS

Ammettiamolo: sapere di avere di fronte un pomeriggio di Space Clearing, da trascorrere respirando polvere, esaminando decine e decine di oggetti e ripiombando nei ricordi trovando alcuni oggetti dimenticati nel fondo di un cassetto, non è affatto esaltante.

Per risolvere questo problema, basta programmare l'intervento affiancandolo ad attività piacevoli: approfittare di un intero pomeriggio a casa o in ufficio per ascoltare un nuovo CD o il podcast di quel programma radiofonico che perdiamo sempre perché va in onda alle 2 del mattino (la musica è sempre rilassante e aiuta nella concentrazione); invitare un'amica per chiacchierare e, perché no, per farsi dare dei suggerimenti e magari regalarle qualcosa; fare pause tutte le volte che se ne sente la necessità, magari concedendosi un momento speciale (uno strappo alla regola della dieta con una bella fetta di torta al cioccolato a merenda)

4) CHE FINE FANNO GLI OGGETTI ELIMINATI?

Quando si finisce un intervento di Space Clearing, si è spesso tentati di prendere tutti gli oggetti che abbiamo (con tanta fatica) eliminato dal nostro armadio, cassetto ecc.. e gettarli via nell'immondizia. In realtà, molti di essi potrebbero avere una seconda "chance" nelle mani di qualcun altro. Per esempio possono essere SCAMBIATI, organizzando una giornata di scambio con gli amici o rivolgendosi alle tante comunità su Internet in cui gli oggetti vengono barattati; oppure ancora DONARE ciò che non ci serve a chi ha più bisogno di noi (case famiglia e mense per i poveri sono presenti in tutte le città) o postare le foto degli oggetti nei numerosi gruppi presenti su Facebook che si chiamano "Te lo regalo se te lo vieni a prendere" diffusi in tantissime città. Oppure ancora VENDERE gli oggetti: spesso non si pensa che ciò che non ci serve più

magari è esattamente ciò che un'altra persona sta cercando in quel momento (ed è disposta a pagare per averla!) basta semplicemente fare una fotografia e caricarla gratuitamente sui siti di vendite on-line (ebay, subito.it...). Se proprio l'oggetto non è più in buone condizioni e va buttato via, diamogli una seconda vita riciclandolo, portandolo presso l'isola ecologica più vicina.

