

“Sette giorni per... organizzarsi, in casa, al lavoro e nella vita”
ASSOCIAZIONE PROFESSIONAL ORGANIZERS ITALIA

SPACE CLEARING E DECLUTTERING...PERCHE'???

Perché eliminare il superfluo ha un enorme impatto sulla nostra vita: l'energia scorre e porta vere opportunità

Lo space clearing infatti innesca un meccanismo grazie al quale cominciamo a cercare quei piccoli accorgimenti che migliorano la qualità della nostra vita, ognuno il suo... Ma come? Ma sarà vero?

Vediamolo insieme... Concentratevi sugli spazi che vi circondano e pensate se ce n'è qualcuno in cui avete troppe cose o troppo disordine: ad esempio, il guardaroba o il garage o la dispensa o anche solo la borsetta. Fate la lista di questi spazi e concentratevi su quello che vi assilla di più! Qual è? A ognuno il suo...

Adesso concentratevi sulle sensazioni che vi provoca il pensare di essere in questo spazio... Sono quasi certa che i pensieri di cui sopra sono per la maggior parte negativi! Forse questo spazio strapieno di oggetti vi fa sentire stress o ansia o angoscia o vi innervosisce? Temo proprio sia così... Purtroppo anche altri spazi danno le stesse emozioni negative quindi MALESSERE .

Però c'è una cosa positiva e cioè che METTERE MANO A QUESTI SPAZI TRASFORMA IL MALESSERE IN BENESSERE. Vi sarà sicuramente capitato, riordinando uno spazio ad esempio la borsetta di prima. Dopo aver eliminato le cose inutili e riorganizzato il restante vi sentivate molto meglio vero?

Ecco appunto perché... facendo ordine consapevolmente cioè usando gli strumenti dello SPACE CLEARING e del DECLUTTERING innescheremo quel meccanismo grazie al quale miglioreremo la qualità della nostra vita e faremo spazio per nuove opportunità.

Ma cosa sono lo space clearing e il decluttering?

Lo SPACE CLEARING

“è l'arte di fare spazio,
renderci consapevoli del nostro rapporto con le cose,
selezionare ciò che è superfluo,
eliminare il disordine e
contribuire a fare più spazio, fisico e mentale”

Per DECLUTTERING invece si intende eliminare il CLUTTER e cioè: CLUTTER = CIANFRUSAGLIE quindi

- Gli oggetti che non usiamo o non amiamo più
- Gli oggetti disposti in modo disordinato
- Gli oggetti che si accumulano in poco spazio
- Tutto ciò che è rimasto irrisolto o incompleto

Qualcuno di voi dirà: Facile da dirsi, un po' più difficile da farsi ... questo perché i nostri oggetti sono legati alle nostre emozioni.

Proviamo ad approfondire uno dei nodi che suscita le emozioni più forti ... quello dei ricordi.

