



PILLOLE DI ORGANIZZAZIONE PER VIVERE MEGLIO

GIORNO 3 - SPACE CLEARING



Un insolito space clearing

Sì, lo so, ti hanno già spiegato decine di volte perché è utile fare space clearing e tu, magari, hai già cortesemente rifiutato perché non ti interessa: la tua casa è a posto, non lo hai mai fatto e non lo vuoi fare!

Puoi dirlo e hai tutte le ragioni. Se gli ambienti di casa tua sono perfetti e confortevoli per te, se corrispondono esattamente a ciò che sei e al tuo stile di vita, se ci vivi bene, ti senti accolto e protetto: puoi tenerti alla larga da questa disciplina o “arte”, come di solito viene descritta. Non dirmi, però, che non hai mai fatto space clearing, perché non ci credo.

Probabilmente non ne eri consapevole, ma sono certa che almeno una volta nella vita tu lo abbia fatto. Vuoi sapere perché?

Karen Kingston definisce lo space clearing come “purificazione e pulizia dello spazio per riattivare il flusso di energie vitali”. Queste parole hanno un significato profondo: tutto ciò che ingombra la nostra casa blocca anche le nostre energie vitali.

Legare lo space clearing alla casa è naturale, perché il cambiamento di solito parte da una presa di coscienza di ciò che ci circonda. D'altronde, tutto ciò che è fuori di noi, soprattutto nel nostro ambiente domestico, rispecchia ciò che è dentro di noi.

Alcuni aspetti di questa disciplina non vengono mai raccontati: per questo anche i più scettici si accorgeranno ora di aver fatto non una, ma anche più volte, space clearing durante la propria esistenza.

Space clearing corporeo

Hai mai fatto una dieta? O, meglio ancora, hai mai deciso nel corso della tua vita di eliminare cibi e bevande che non ti fanno stare bene, ostacolano in maniera incisiva la tua digestione o la funzionalità dei tuoi reni? Hai mai intrapreso un percorso disintossicante, sotto controllo medico? Hai mai smesso di fumare? Se hai fatto anche solo una di queste cose, significa che hai deciso di purificare il tuo corpo.

Magari non hai eliminato le cianfrusaglie di casa, ma hai seguito un percorso di purificazione del corpo, il cosiddetto space clearing corporeo che ha lo stesso identico significato: eliminare ciò che ingombra, ma in questo caso era dentro di te.

Space clearing emozionale

Hai mai provato ansia per qualcosa? Ti è mai capitato di criticare o giudicare qualcuno? E di lamentarti di qualcosa? Temo proprio di sì. Se hai provato ad arginare questi atteggiamenti, a liberare e purificare la mente dalle emozioni che tolgono energia... be', anche in questo caso hai fatto space clearing!

Space clearing sentimentale

Ogni volta che hai chiuso una relazione di amicizia o d'amore, perché risucchiava tutte le tue energie facendoti soffrire, hai fatto space clearing! Hai trovato il coraggio di ripulirti da relazioni tossiche e di agire per avere nuove possibilità.

Space clearing digitale

Sei bombardato da un flusso ininterrotto di informazioni, la tua casella di posta esplode, le notifiche ti ossessionano tutto il giorno... aiutooo! Che cosa puoi fare? Ripulisci lo spazio digitale, elimina cartelle inutili, archivia le email "per conoscenza", cancella le applicazioni che non usi da secoli e stacca le notifiche (almeno per qualche ora al giorno). Anche in questo caso lo space clearing ti viene in aiuto.

Tu lo sai, lo sai benissimo, che liberarsi del superfluo ripristina chiarezza, completezza, semplicità, allegria e apre le porte a nuove opportunità. L'hai già fatto nella tua vita, anche se inconsapevolmente, e lo potrai rifare ancora e ancora, finché raggiungerai serenità e benessere.