

L'IMPORTANZA DI AVERE UNO SPAZIO PROPRIO

Casa è protezione, è sicurezza, è amore ed è anche condivisione. Questo nuovo e sfidante periodo che stiamo vivendo ci ha fatto riscoprire il valore degli spazi domestici. È stato necessario definire anche i vari confini, soprattutto in famiglie con due o più persone. Il confine serve a definire chi siamo, serve a tutelarci. Crearsi uno spazio proprio è prendersi cura di sé e del proprio benessere. Trova un luogo tutto per te. Non serve che sia un'intera stanza, basta anche un angolo, una poltrona, un tavolino e decoralo e arredalo a tuo piacimento. Attenzione a non esagerare: non devi riempirlo di tutte le cose che ti piacciono che trovi in giro per casa e non deve nemmeno essere uno spazio che finisce nel dimenticatoio. Una volta che ti prendi l'impegno cerca di rispettarlo. Fai in modo che quell'angolo rimanga semplice e ordinato. Dagli la destinazione che più desideri: usalo per meditare, leggere, ballare, fare esercizio fisico, studiare, scrivere, cantare, fare ciò che più ti fa stare bene e che ti rigenera. E quando sei lì, sei con te, solo con te e nessun altro. Bastano anche solo una decina di minuti al giorno. Il mio consiglio è quello di trovare questo tempo di prima mattina e vedrai il beneficio che avrai durante la giornata! Provacì e se ti va facci sapere nei commenti cosa ne pensi.

Samanta Dalla Libera

www.samantadallalibera.it

[Instagram](#)

[@samantadallalibera_inordine](#)

[Facebook In Ordine](#)

[LinkedIn Samanta Dalla Libera](#)

