

TUTTO SU...

in 7 giorni

I CONSIGLI
QUOTIDIANI DEI
NOSTRI SPECIALISTI,
DA LUNEDÌ
A DOMENICA

La dieta flexitarian

DIMAGRISCI 2 KG
E TONIFI LA
MASSA MAGRA

Mindfulness

UNA SETTIMANA
DI MEDITAZIONE
E SEMPLICI ESERCIZI
ANTI-STRESS

I PROGRAMMI:

- PER PERDERE PESO
- PER ELIMINARE LA CELLULITE E PREPARARSI AL SOLE
- PER CURARE I PICCOLI DISTURBI
- PER RITROVARE IL PROPRIO EQUILIBRIO

Medicina dolce

SCOPRI QUALI
PROBLEMI DI SALUTE
PUOI GUARIRE CON
ERBE E OMEOPATIA

sgonfiati!

ogni giorno un piccolo "passo" detox

una stanza al giorno...

... TOGLIE IL DISORDINE DI TORNO! ECCO IL MOTTO CHE VI DEVE GUIDARE PER CREARE E MANTENERE UN AMBIENTE DOMESTICO PIACEVOLE E ACCOGLIENTE

Riorganizzare l'ambiente attorno a sé aiuta anche a fare ordine dentro se stessi, è un modo di **affrontare i cambiamenti**, chiudere i conti con il passato, aprirsi al futuro e fare spazio alle novità.

★ Una settimana è il tempo ideale per riorganizzare la casa con calma, attraverso piccoli traguardi quotidiani, che consentono di visualizzare i progressi e scongiurano il rischio di tergiversare troppo, lasciarsi sommergere dal caos e gettare la spugna a metà dell'opera. Basta seguire le regole dello **space clearing** e procedere una stanza alla volta.

ALLE ORIGINI DEL CAOS

Una casa può essere in disordine per diverse ragioni. I ritmi frenetici sono uno dei motivi principali ma, secondo la psicologia, la casa rappresenta anche una proiezione dello stato d'animo e della personalità di chi la abita.

★ Dietro all'accumulo di oggetti lasciati alla rinfusa può celarsi una condizione di disagio psicoemotivo: per esempio, la paura della perdita e dell'abbandono, il rifiuto di lasciarsi alle spalle il passato, l'incapacità di prendere decisioni. In alcuni casi, può essere sintomo di un disturbo ossessivo-compulsivo detto "hoarding" o disposofobia.

CONFUSIONE "CREATIVA"?

Secondo una ricerca condotta nel 2013 all'università del Minnesota, un ambiente meno "disciplinato" aumenta la fantasia, le capacità creative, strategiche e di problem solving. Quindi alcune aziende "smart" lasciano liberi i dipendenti di organizzare autonomamente il loro spazio di lavoro e di circondarsi di oggetti che li facciano sentire a proprio agio.

Tutto a posto, dentro e fuori?

Lo spazio abitativo riflette lo stato interiore di chi lo abita, ma può anche influenzarne il benessere psicofisico. Circondarsi di oggetti che trasmettono **sensazioni positive**, rinunciando a ciò che non piace o è superfluo, è un atto concreto ma soprattutto simbolico, che affina le capacità decisionali, stimola l'autostima e scoraggia le abitudini negative. Inoltre, un ambiente ordinato spinge a prendersi maggiormente cura di se stessi e a dimostrarsi più socievole con gli altri.

★ Secondo uno studio apparso sulla rivista "Personality and social psychology bulletin" le donne che percepiscono la propria casa come disordinata hanno livelli più alti di cortisolo, l'ormone dello stress. Quindi, mettere ordine ha un **effetto terapeutico**: aiuta ad avere più equilibrio e il controllo su ciò che ci circonda.

CASA

una zona per volta

Se lo scopo è riorganizzare tutta la casa, meglio adottare il metodo "zona per zona". Non bisogna iniziare per forza dagli ambienti più disordinati o più visibili, bensì da quelli che si ritengono prioritari.

lunedì

salotto

È il luogo della socializzazione e dell'accoglienza, in cui si riunisce la famiglia e si intrattengono gli ospiti.

● Per rendere piacevole la permanenza in questo spazio l'ordine deve riguardare la disposizione stessa dei mobili. Secondo il Feng Shui, divani e poltrone dovrebbero essere orientati in direzione dell'ingresso della stanza per esprimere accoglienza verso chi entra.

martedì

cucina

Oggi è parte del living. L'ordine in cucina ha quindi un **valore "estetico"** che va ad aggiungersi a quello funzionale.

● Lasciare liberi banconi e piani d'appoggio e organizzare bene i cassetti permette di **lavorare meglio**, riduce il rischio di incidenti e facilita le operazioni di pulizia, contribuendo a tenere lontani formiche e altri insetti.

● Fare ordine nei pensili, nella dispensa e persino in frigorifero consente di avere sempre sott'occhio le scorte alimentari e quindi di razionalizzare la spesa.

CI VUOLE METODO

Riordinare significa anche fare una sorta di operazione "detox" dell'ambiente, ma senza metodo si rischia di creare ancora più confusione, perdere la motivazione e lasciare il lavoro a metà. Una soluzione furba è affidarsi allo "space clearing", una pratica derivata dall'arte cinese del Feng shui, che ha lo scopo di insegnare a "purificare gli ambienti", attraverso il decluttering (buttar via il superfluo) e la riorganizzazione razionale degli oggetti.

3 REGOLE

Lo space clearing si basa su regole applicabili a ogni ambiente.

1. Riporre insieme oggetti simili considerando la frequenza di utilizzo, in modo che ciò che serve sia facile da individuare, da prendere e riporre senza sconvolgere l'ordine circostante.
2. Non riempire tutto lo spazio di armadi, cassetti, scaffali, ma lasciarne sempre libero un quarto. Ciò significa che per aggiungere un nuovo oggetto, un altro dovrà essere eliminato senza sensi di colpa.
3. Non trasformare sgabuzzini e ripostigli in luoghi in cui concentrare il disordine e accumulare oggetti che non si sa dove mettere o non si ha il coraggio di buttare.

UN METODO UTILE È RAGGRUPPARE I PRODOTTI PER CATEGORIE E LASCIARE A PORTATA DI MANO QUELLI CON SCADENZA PIÙ RAVVICINATA. IN FRIGORIFERO, RIPORRE GLI ALIMENTI IN BASE ALLA TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE.

CASA

L'ORDINE
È L'UNICO
MODO PER
RISPETTARE UNA
SUDDIVISIONE DEGLI
SPAZI PER OGNI
MEMBRO DELLA
FAMIGLIA



mercoledì

bagno

È uno degli ambienti condivisi da tutta la famiglia.

★ Shampoo, saponette o altri prodotti cosmetici rischiano di **alterarsi** se esposti al calore e all'umidità, per questo è meglio tenerli in un armadietto chiuso. Inoltre, lasciare libero il bordo della vasca e il pavimento della doccia facilita anche l'asciugatura delle superfici, evitando il proliferare di **muffe e ruggine**.



sabato

spazi esterni

Chi ha uno spazio esterno non dovrebbe rinunciare a renderlo vivibile. Basta qualche minimo intervento per trasformare un terrazzo, un patio o un giardino in un **oasi di relax** in cui trascorrere momenti piacevoli da soli o con gli amici.

★ Con un po' di inventiva anche un piccolo balcone o pochi metri di prato possono trasformarsi in un luogo piacevole. Basta **eliminare il superfluo**, optare per mobili su misura (modulari o richiudibili), sfruttare le altezze e gli angoli per valorizzare l'ambiente esterno e renderlo funzionale.

domenica

gli extra

Ci si può liberare di quanto messo da parte in settimana e che si intende gettare, scambiare, donare o vendere. L'importante è **organizzarsi** per tempo, informandosi sui permessi per partecipare ai mercatini dell'usato o del baratto, prendendo contatto con le associazioni benefiche o organizzando uno "swap party" o una vendita online.

★ Si anche a una **ripulita** della casa. Fare ordine crea inevitabilmente disordine, per questo è inevitabile ritrovarsi alla fine con la casa piena di polvere, impronte e segni su pavimenti e altre superfici. Avendo molti meno oggetti in giro, però, pulire è più facile.

venerdì

camera da letto

Non è solo il luogo in cui si dorme, ma anche lo spazio in cui condividere momenti di intimità e romanticismo in coppia. Indipendentemente dalle dimensioni, tutto deve essere disposto in modo da rendere l'ambiente **rilassante e funzionale** alle esigenze di entrambi i partner, non sovraccarico e opprimente.

★ Riordinare in coppia e riorganizzare insieme lo spazio è un modo per approfondire il rapporto e dimostrarsi **consapevoli dei rispettivi bisogni** e disposti a impegnarsi per condividere responsabilità e compiti e favorire il funzionamento della convivenza.

giovedì

cameretta

A tutti piace avere un angolo tutto per sé, e crearsi uno spazio su misura è un'arte che si apprende fin dall'infanzia e che accresce l'autostima e le capacità decisionali.

★ Coinvolgere i bambini nel tenere in ordine la propria stanza serve a renderli più responsabili e **partecipi della vita domestica** della famiglia. L'importante è stabilire delle regole chiare, assegnare compiti adatti alla loro età e facilitarne l'adempimento predisponendo contenitori, ceste e scatole in cui possano riporre giocattoli e altri oggetti.

★ **SELEZIONARE INSIEME AI FIGLI VESTITI E GIOCATTOLI CHE NON USANO PIÙ E CHE POSSONO DONARE AD ALTRI È UN RITO DI PASSAGGIO, UN MODO PER RENDERLI CONSAPEVOLI CHE STANNO CRESCENDO.**



PER
ARREDARE
IL TERRAZZO SI
POSSONO RIUTILIZZARE
OGGETTI CHE IN CASA
CREAVANO DISORDINE,
COME SCATOLE DI
LATTA O CESTE

Servizio di Chiara Di Paola.
Con la consulenza di Sabrina Toscani, fondatrice di Organizzare Italia e presidente di Apoi, e del dottor Simone Tualdi, psicologo e psicoterapeuta, esperto di disturbi ossessivo-compulsivi a Torino.