

16 APRILE 2014
Anno XXVII N. 16
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

**e adesso
abbracciamoci**

COME FANNO
PAPA FRANCESCO,
OBAMA, J-AX...

**INCHIESTA È GIUSTO
MANDARE IN PENSIONE
GLI ANZIANI PER LASCIAR
POSTO AI GIOVANI?**

PASQUA RELAX

- LE RICETTE DA PICNIC
PER CHI RESTA
- LE METE LOW COST
PER CHI PARTE

A OGNI TAGLIA IL SUO
BOMBER
HAI TROVATO IL TUO?

**QUI CI VUOLE ORDINE
TEST E CONSIGLI PER
ELIMINARE IL SUPERFLUO**

**bella
per
l'estate**

LE CREME, I TRATTAMENTI,
I CIBI, IL PIANO FITNESS
CHE TI RIMODELLANO IL CORPO
da subito



€1,50 **MONDADORI**

Periodico Settimanale (settimanale) - April. 16 A.P. 31.1.2013/12 art. 1, comma 1, del D.Lgs. n. 23/2011 - AZIENDA € 4,00
ITALIA € 1,50 - CANADA € 7,50 - DANIMARCA € 4,50 - FRANCIA € 3,50 - GERMANIA € 4,50
GRECIA € 2,50 - ISROPPOLITICO € 4,50 - ILLI € 1,50 - PORTUGAL € 3,50 - SPAGNA € 4,50 - SVIZZERA € 4,50 - UK € 1,50 - USA € 5,50

DM IN PRATICA



E adesso METTIAMO IN ORDINE!

Siamo sommersi di cose inutili che accumuliamo senza ragione. Perché non provare a sbarazzarcene e a vivere più leggeri?

di VALERIA COLAVECCHIO
scrivile a dminpratica@mondadori.it

«Non si sa mai», «Potrebbe tornare utile», «È costato una fortuna»: sono le scuse più comuni per non sbarazzarci di vestiti, oggetti, profumi e giocattoli che ingombrano le nostre case. «Eppure le ricerche scientifiche dicono che per l'80% del tempo usiamo solo il 20% di ciò che possediamo» puntualizza Lucia Larese, direttrice della Scuola italiana space clearing e autrice del libro *Space Clearing - Libera il tuo spazio, trasforma la tua vita* (Mediterranee). «Un luogo libero da cose vecchie e inutili non solo facilita l'organizzazione, ma è fonte di serenità interiore ed energia» continua l'esperta. Per questo è così importante mettere in ordine. Noi ti spieghiamo come fare. ▶

Prepara il terreno

Fai un piano «Inizia con un giro di casa armata di bloc notes per elencare le zone più disordinate» consiglia Lucia Larese. E, soprattutto se hai lasciato crescere l'accumulo per qualche mese, non pianificare mai lo sgombero tutto in una volta: «Prenditi 15 minuti al giorno, oppure una full immersion di 2-3 ore una o due volte a settimana per un mesetto: così non sarai sopraffatta dalla mole di lavoro. Inoltre, procedi per tappe partendo da luoghi circoscritti: il comodino, l'armadietto di tuo figlio. L'importante è non lasciare mai una zona a metà, per quanto piccola. Quando temi di non farcela, visualizza mentalmente il cassetto lindo e ordinato: quest'immagine ti darà nuova carica!».

Passa all'azione

Il metodo delle tre scatole Procurati tre scatoloni e applica queste etichette: «da buttare», «da tenere» e «da vendere/donare». Quindi utilizzali per dividere gli oggetti sparsi in giro. È un'ottima strategia, perché ti obbliga a compiere delle scelte. Nel test a pag. 168 abbiamo applicato proprio questo metodo al guardaroba.

Le regole base Come fare a scegliere cosa conservare e cosa no? «Il primo step è gettare via tutto quello che è rotto o poco sicuro» dice l'esperta. «Il secondo è ricordare che ogni pezzo deve avere un valore, che sia pratico, estetico o affettivo: se non è così, meglio liberarsene». Terzo: come dicono gli inglesi, «double trouble» («un doppio è un guaio»). Cioè, niente doppioni: perché tenere tre telefonini vecchi? **Concediti un anno** «I «non si sa mai» vanno banditi, perché psicologicamente creano un senso di sfiducia» spiega Larese. «Quando hai un dubbio, chiediti solo: «Userò questo oggetto nel prossimo anno?». Se la risposta è no, ricorda che ciò che è superfluo per te, potrebbe essere utilissimo ad altri: tutto quello che è in buone condizioni e funzionante, può essere donato a un'associazione o rivenduto a un mercatino».

Usa trucchi per i casi difficili

Gli oggetti ricordo Non riesci a separarti dalla vecchia macchina per scrivere che ti ha regalato la mamma? Per gli oggetti ingombranti puoi creare una «scatola del tesoro», dove conservarne solo un pezzo: per esempio, un tasto della macchina per scrivere o la maniglia della valigia del nonno. Questo basterà per tenere vivi sensazioni e ricordi.

I cassetti delle foto Riordinare in un album i cassetti colmi di foto e disegni dei bambini è utilissimo, ma non indugiare nei ricordi che l'operazione ti ispirerà, o in un attimo passeranno tre ore! La soluzione? Il timer della cucina: decidi quanto tempo hai e metti la sveglia!

I mobili della cucina Svuotali completamente uno per uno. Può sembrare poco pratico, ma permette di dare una bella pulita, fare un inventario completo e visualizzare lo spazio disponibile per riorganizzarlo nel modo più efficiente. In questo caso, prepara una quarta scatola per gli oggetti «da spostare»: in cucina finisce sempre di tutto!

Hai finito? Ora diventa più ordinata

Dai una casa a ogni cosa Che siano le chiavi, i giochi o i giornali, ogni oggetto deve avere il suo posto. Abbandonarlo sul mobiletto dell'ingresso o sul tavolo della sala porta a ritrovarsi sepolti di cianfrusaglie!

Fai acquisti mirati Prima di comprare qualcosa poniti tre interrogativi: «Dove lo metto?», «A che mi serve?», «Di cosa prende il posto?». La prima domanda aiuta l'organizzazione, la seconda ti fa riflettere sulla utilità dell'oggetto, la terza ti insegna la pratica dell'«uno contro uno»: se compri una nuova tazza, un accappatoio o un vaso, preparati a liberarti di quello vecchio quando torni a casa.

Punta sugli arredi salvaspazio Su ripiani e scaffali puoi sistemare, oltre ai libri e alle riviste, foto e oggetti ricordo, che in più arredano. Sì anche ai cesti di vimini o bambù: costano poco, sono belli da vedere e si rivelano l'ideale per contenere, oltre ai giochi dei bambini, tutto ciò che vuoi tenere a portata di mano ma deve restare ben nascosto.

PERCHÉ NON SAI BUTTARE (E COME CAMBIARE)

NON SOLO PIGRIZIA Non si tratta sempre di mancanza di volontà o di organizzazione: spesso dietro l'incapacità di liberarci di oggetti vecchi e inutili ci sono ragioni psicologiche, come la paura del cambiamento o la mania di tenere tutto sotto controllo.

NIENTE TIMORI -Nel primo caso un buon inizio è sbarazzarsi di ciò che pesa, per esempio i vestiti che non vanno più bene e ci ricordano come pensiamo di dover essere: aiuta a sviluppare un atteggiamento più ottimistico e fiducioso verso il nuovo- spiega lo psicologo e life coach Davide Algeri.

PENSA A UNA VIA D'USCITA -La smania del controllo porta a sentirsi inadeguati- continua Algeri. -Per combatterla, quando si butta via qualcosa, è utile pensare a «un piano b». Non so come farò per le cene con amici se do via i libri di cucina? Posso cercare le ricette online o farcele insegnare. Mi sbarazzo degli attrezzi in garage? Li chiedo in prestito ai vicini. Così si sviluppano risorse e si impara a contare più sugli altri».