

PATRIZIA GUENZI

Ha cambiato la sua vita e promette di cambiare anche la nostra. Come?

Semplice, facendo spazio per aprirsi al nuovo con lo "spaceclearing" (dall'inglese "purificare lo spazio"). È la ricetta di Lucia Larese - un Master in marketing internazionale, anni di esperienza in tutta Europa e oggi direttore della Scuola italiana di Spaceclearing - che ha appena scritto un libro sull'importanza di lasciare andare il superfluo per recuperare l'essenziale, ottimizzando così la performance nella professione e nella vita privata. "Spaceclearing - Libera il tuo spazio trasforma la tua vita!", (edizioni Mediterranee), prende il lettore per mano e lo conduce, attraverso facili esercizi, in un percorso che lo aiuta a trasformare la sua casa e la sua vita. In soli sette giorni! "Un cammino non dal 'dentro al fuori' ma dal 'fuori al dentro' per comprendere se stessi - assicura l'autrice -. Per imparare a leggere la casa come una proiezione dei nostri desideri e dei nostri disagi interiori e superarli". E insiste: "Perché quando si fa spazio si aprono le porte ad incredibili opportunità e cose apparentemente impossibili diventano reali".

Insomma, sembra facile. Perché non provare? La "maestra

Grazie ad **una ricetta raccolta in un libro** appena pubblicato ognuno potrà cambiare la propria vita. Liberandosi dell'inutile



Facendo spazio "fuori" stai meglio anche "dentro"

Eliminando cose e relazioni vecchie allontaniamo da noi situazioni e ricordi spiacevoli

di semplicità", 51 anni, non solo ha messo nero su bianco i suoi insegnamenti, ma organizza corsi in Italia e in Ticino. E dal 5 al 7 novembre Lucia Larese sarà nel Luganese ospite di diverse librerie per presentare il suo libro. Per l'occasione, il 7 novembre, dalle 10 alle 16 sarà all'hotel La Comanella, a Comano per un wor-

kshop. "Quando comprendiamo intimamente il significato di un oggetto, lo lasciamo andare con leggerezza e amore, tutta la nostra vita cambia", promette Larese, disponibile anche per consulenze a domicilio. Fare spazio fuori per stare meglio dentro, quindi. In casa e in

RINNOVARSI

In casa bisogna tenere solo ciò che è indispensabile

ufficio e lasciare andare, insieme alla polvere, le situazioni che non ci appartengono più. E l'autrice, grazie alla sua particolare sensibilità nel percepire l'energia degli ambienti, assicura sostegno a tutti coloro che stanchi di vivere in un ambiente caotico sono alla ricerca di una vita più... ampia. "Mi baso sui principi dell'arte di fare spazio, del De Clutter e del Feng Shui, l'antica disciplina cinese per vivere in armonia con l'ambiente", spiega. E aggiunge: "Nelle nostre case l'80 per cento degli oggetti che occupano armadi e scrivanie non viene mai usato e diventa un accumulo di cianfrusaglie che invade il nostro spazio vitale e blocca tutta la nostra vita". Con abilità e semplicità, Larese dipana il suo discorso riportando non solo le testimonianze dei cambiamenti avvenuti nella vita di chi ha seguito i suoi consigli, ma anche raccontando una storia emblematica, quella di Giorgio, il protagonista che segue un corso online proprio per imparare ad alleggerire la sua casa e armonizzare così gli spazi. Il finale è a sorpresa.

pguenzi@caffe.ch

L'intervista

"Non si tratta solo di oggetti ma anche di rapporti"

È riuscita a liberarsi di una libreria di quattro metri. Era pronta per insegnare agli altri come fare. Così, Lucia Larese, "maestra di semplicità", ha iniziato la sua carriera insegnando ad entrare in sintonia con l'ambiente e a individuare ciò di cui disfarsi definitivamente.

Quale è stata la spinta?

"In un periodo particolare della mia vita ho sentito il bisogno di, come dire... fare ordine. Dentro e fuori. Un processo in cui sono intervenuti prima lo spaceclearing e poi la tecnica del rebirthing".

In che modo?

"Quest'ultimo mi ha aiutato a trovare la consapevolezza di talenti che non sapevo di avere. Sono entrata in contatto con me stessa a un livello profondo. In quel caso è il respiro che ti guida".

Nel caso dello spaceclearing, invece, come funziona?

"Eliminando le cose inutili, con consapevolezza, riesci a ripartire dall'esterno, dagli oggetti appunto, per agire poi su te stesso".

Ma perché accumuliamo tanto?

"Dipende dal fatto che respiriamo poco e male. Così come il respiro è un ponte tra il conscio e l'inconscio, lo spaceclearing è un ponte tra l'oggetto e il suo significato".

Cioè?

"Aiuta ad aprire degli spazi fuori di noi, a svuotarli per colmarli con le sorprese del futuro".

Non di soli oggetti, però, si tratta. "Anche di rapporti personali. Dobbiamo cercare di circondarci di relazioni positive".