

**Tempo di bilanci** Come iniziare l'anno nel benessere

# L'arte del fare spazio inizia dalla mente

«Space cleaning», la disciplina che aiuta a gettare l'inutile per accrescere stima e fortuna

Laura Candeloro

■ Tempo di bilanci esistenziali e materiali e di riassetto generali negli ultimi giorni dell'anno che va via. Far tabula rasa in casa e nella mente. Via il vecchio, il caos e la confusione per far spazio al nuovo, come tradizione comanda. L'80% di cianfrusaglie inutilizzate e ammassate nei cassetti ingolfa il nostro spazio vitale. Liberarsi del ciarpame ingombrante regala felicità, poiché l'habitat vitale è lo specchio della nostra anima. Lo insegna lo Spaceclearing (l'arte di fare spazio), disciplina anglosassone per eliminare il superfluo e recuperare l'essenziale, che deriva dal Feng Shui, l'antica arte cinese del disporre gli ambienti per accrescere il benessere e la fortuna personali. Una casa disordinata e straripante di cose superflue riflette un confuso e inconcludente approccio esistenziale. L'ingresso è il primo ad intasarsi di giornali, cappotti e oggetti.

Poi il soggiorno con tavoli, mensole traboccanti di libri o oggetti e la cucina. Un regalo sgradito, collezioni abbandonate e impolverate, riviste datate, oggetti disparati invadono il nostro spazio fisico, mentale ed emozionale. Gettar via l'inutile ci libera dalle zavorre del passato lasciando



**Ordine** Sistemare casa, auto, ufficio: il metodo per sentirsi bene

## Gli appuntamenti



### Roma-Lugano

■ I prossimi appuntamenti per avvicinarsi allo Spacecleaning sono: 7/8 febbraio Roma; 21/22 febbraio Imperia - 21/22 marzo Mezzovico di Lugano in Svizzera. Per informazioni: Scuola Italiana di Spaceclearing, telefono 06/71542289 oppure 333/4336284, [info@spaceclearing.it](mailto:info@spaceclearing.it), [www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it)

andare, insieme alla polvere, le situazioni della nostra vita che non ci appartengono più. E dopo la casa e la borsetta via all'ufficio e al PC. Svuotare i cassetti e riordinare la scrivania è un'operazione cartacea per cambiare in meglio la propria vita! Errato pensare che più oggetti si possiedono meglio si sta quando, invece, "più cose inutili teniamo più la nostra energia sarà trascinata verso le faccende materiali, allontanandoci dagli scopi più nobili.", afferma Lucia Larese, direttrice della Scuola Spaceclearing italiana.

Qualche consiglio: liberarsi di ciò che non piace e non funziona, aggiustare le cose rotte; regalare o vendere gli abiti smessi, sgraditi o ristretti.