

❖ RITMI NATURALI

Consigli **Detox** per la casa

Incredibile: svuotare i cassetti ci aiuta a rimetterci in forma per l'estate.

In previsione delle vacanze, per arrivare alla prova costume in perfetta forma, corriamo ai ripari con programmi di disintossicazione e diete. Ma pochi sanno che un valido alleato che ci aiuta a perdere i chili di troppo può essere proprio... la nostra casa! Scopri come leggendo qui sotto.

Svuotare armadi e cassetti aiuta ad alleggerirci in tutti i sensi. Siamo legati all'ambiente in cui viviamo molto più di quanto possiamo immaginare. In tanti anni di corsi e consulenze ho riscontrato che fare spazio nell'armadio e nei cassetti aiuta a perdere quel chilo in più che sembra impossibile perdere! Quando mettiamo mano alla casa e riusciamo a "sbloccare" certe zone critiche, eliminando tutti gli oggetti inutili e i ricordi che ormai significano poco o nulla per noi, ecco che, senza accorgercene, si innesca un processo virtuoso di disintossicazione per il corpo e per l'anima. L'atto catartico di riordinare e svuotare casa ci aiuta nel mettere a dieta noi stessi e... la nostra casa! Ecco, di seguito, alcuni preziosi consigli da ricordare.

ABBANDONATE IL TIMORE

Abbandonate il timore di individuare gli oggetti da eliminare e smettete di sentirvi in colpa dopo averlo fatto. Fidatevi del vostro istinto. Se a colpo d'occhio avete deciso che quella cosa non fa più parte della vostra vita, non tornate indietro sui vostri passi. È uno spreco di energia!

EVITATE PENSIERI INUTILI

Prima di buttare qualcosa, valutate quanto è importante per voi. Se un vecchio regalo susci-



IL LIBRO
Continua a riscuotere successo e a trasformare la vita di tante persone: questo affascinante libro che unisce la fluida narrazione di un romanzo alla praticità dei consigli di un manuale e offre una ricetta semplice ed efficace per distarsi in sette giorni e senza sforzo di tutte le cose che non servono o non ci piacciono più!

Mediteranea Edizioni pagine 214 - Euro 15,90
Per info: info@spaceclearing.it - 06 71542289 333 4336284

IL CORSO

ENTRO GIUGNO ANCHE A PADOVA:

**"LIBERA IL TUO SPAZIO,
TRASFORMA LA TUA VITA"**

Il corso esperienziale per imparare i principi dello **spaceclearing** con il metodo di Lucia Larese. Per saperne di più scrivi o telefona: info@unomagazine.com
Tel: 049 9065733; 348 0116828

ta ancora gioia e affetto, è giusto conservarlo tra i ricordi. Se vi lega ad una persona che non vi è mai piaciuta o a una situazione sgradevole, eliminatelo senza esitazioni. Dopo aver deciso cosa buttare e cosa tenere, non tornate a chiedervi: potrà mai servire? La risposta sarà immancabilmente forse e così non getterete mai via nulla. Il modo migliore è chiedersi: come mi potrà essere utile? Adottatelo come unico metro di giudizio. Il primo passo per iniziare a cambiare abitudini è uscire dal conflitto con se stessi e imparare a volersi più bene. Creare un ambiente armonioso dove ci sono soltanto le cose che usiamo e amiamo ci sostiene in ogni momento della giornata e ci insegna ad apprezzarci di più e a volerci più bene.

PRENDETEVI TUTTO IL TEMPO

Se avete accumulato troppo, vi occorreranno più sedute prima che vi sentiate pronti a liberarvene. In certi casi può passare un anno intero prima che vi rendiate conto che qualcosa mai vi è stato utile e mai lo sarà!

ESPERIENZA GRATIFICANTE

Abituatevi a considerare il disfarsi del superfluo come un'esperienza gratificante. Quando ne avrete constatato i benefici, cercherete sempre più spesso queste gratificazioni. Liberarsi delle cose può darci lo stesso piacere che abbiamo avuto nel comprarle! Disfarsi del superfluo vuol dire liberarsi e lasciarsi andare allo scorrere della vita che vi offrirà quello di cui avete bisogno piuttosto che farvi conservare le cose per sempre, perché non si sa mai! Più cose inutili abbiamo intorno, più la nostra energia sarà trascina-

ta verso le faccende materiali, allontanandoci dalle cose più belle della vita!

IL BLOCCO DEI RICORDI

Il ricordo del passato, di qualcosa che abbiamo vissuto, simbolicamente racchiuso in un oggetto, impedisce di andare avanti. Capita frequentemente dopo la fine di un amore. Cassetti e armadi straripano di foto e regali dell'ex: zavorre emotive che agiscono da ostacolo per l'inizio di una nuova storia. Questo accade al protagonista del mio libro Giorgio (vedi box in pagina N.d.R.) il quale, mettendo mano ai propri "cimeli sentimentali", fa un percorso a ritroso nelle proprie storie d'amore e, alla fine, scoprirà qual è l'ostacolo che gli impedisce di trovare il vero amore.

RICERCA DELLA SEMPLICITÀ

Man mano che dedichiamo tempo e impegno, con amore e dedizione, a liberarci delle cose inutili e superflue, possiamo scoprire con stupore di avere sempre più tempo a disposizione. E, alla fine, si può scoprire che la ricerca della semplicità non fa rima con "scarsità", bensì con chiarezza e focalizzazione sui nostri veri obiettivi. Lo **spaceclearing** messo in pratica seguendo questi utili e semplici suggerimenti contenuti nel mio metodo diventa un'occasione per intraprendere un cammino di trasformazione e chiarirsi le idee, sgomberando il campo da dubbi e incertezze ed aumentando la fiducia in se stessi.



Lucia Larese

Laurea in Lingue con Lode e un Master in Marketing Internazionale, Lucia Larese per molti anni si è occupata di relazioni internazionali, viaggiando in tutta Europa. Mettendo in pratica i principi dello **Spaceclearing** che, per prima, ha introdotto in Italia "è diventata una maestra di semplicità. Ha cambiato la sua vita ed è pronta a cambiare la nostra" (Donna Moderna) ed è oggi "la guru italiana dello **Spaceclearing** con un'agenda fitta di consulenze e corsi in giro per l'Italia e la Svizzera" (La Stampa).
www.spaceclearing.it