

lo tengo o lo

È la domanda chiave di quando si decide di fare **space clearing**. Una pratica benefica

Se ci si sente stanchi, sembra di non avere più tempo per se stessi e ci si accorge che la propria vita è diventata ripetitiva, forse è giunto il momento di liberare i propri spazi dal superfluo. Come? Attraverso lo **space clearing**, una pratica che indica letteralmente la **purificazione degli spazi**, ovvero l'insieme di tecniche e rituali volti a creare in casa uno spazio ricco di energia positiva. Insomma, una sorta di "maxi repulisti" che riguarda la cabina armadio come la dispensa, le mensole del bagno come le pareti del soggiorno. Un lavoro improbo e noioso? No, se fatto a piccoli passi e seguendo un metodo preciso.

C'È LA "DILEMMA BOX", MA NON SOLO

Durante un qualsiasi "repulisti" ci si scontra sempre con il dubbio e l'incertezza: lo butto o no? Per risolvere il problema, gli americani consigliano la "dilemma box", uno scatolone che diventa una sorta di "limbo" dove parcheggiare l'oggetto dell'indecisione.

- ✓ «Il mio consiglio è di metterlo da parte per una settimana-un mese. Trascorso questo tempo si dovrà decidere il suo destino» suggerisce Lucia Larese, ideatrice di un metodo di **space clearing** studiato sugli italiani.
- ✓ «Per esempio, se si possiede un quadro che non si sa se tenere o meno, lo si potrà nascondere e poi riappenderlo dopo una settimana. In questo modo sarà facile scoprire se stava realmente bene oppure no».

Iniziare sempre dal bagno

La stanza più facile da ripulire è il bagno, perché non contiene oggetti dal valore affettivo. Tuttavia, anche qui è facile accumulare in poco tempo barattoli e flaconi.

- ★ Dal momento che è uno spreco buttare via creme e bagnoschiuma, va applicato un metodo rigido: non comprare più prodotti finché non sono finiti quelli già aperti. È molto comodo **usare le ricariche**, così si limita il numero di bottiglie, che possono essere riempite soltanto quando sono vuote.
- ★ Bisogna, poi, stare attenti ai **campioncini** che si moltiplicano riempiendo cesti e cassette. Il consiglio è di utilizzarli subito per testare il prodotto oppure tenere soltanto quelli che potrebbero servire in viaggio.

L'altro dubbio: riciclare o regalare?

Ormai è diventata una moda quella di riciclare e reinventare gli oggetti in ambiti diversi da quelli per i quali sono stati comprati. Riviste, blog e libri insegnano a creare complementi d'arredo e accessori partendo dai più svariati materiali di scarto.

- ★ Spesso si pensa di mettere tutto da parte con l'intento di trasformarlo appena si avrà tempo. Ma... rispondete onestamente a due domande: "Ho la manualità per riuscire a fare un buon lavoro?" e "Ho il tempo per farlo?". Se la risposta a una delle due è negativa, è meglio regalare i materiali.

A chi può interessare?

Ci sono moltissime persone per le quali i nostri "scarti" potrebbero costituire un bottino prezioso. Ritirano oggetti usati, per esempio, **le parrocchie, le case di riposo e le associazioni di volontari**, ma anche chi lavora con i bimbi e organizza laboratori.

- ★ Esiste addirittura una community che fa capo al sito www.teloregalo.it sul quale si mette l'annuncio di ciò che si vorrebbe dare via e chiunque lo può avere gratuitamente, a patto che lo venga a ritirare.

un mese
IL TEMPO MASSIMO
PER TENERE "IN SOSPESO"
UN OGGETTO

Come comportarsi con gli abiti

Nei manuali americani di **space clearing** spesso si suggerisce di eliminare dal guardaroba ciò che non si usa da sei mesi.

- ★ «Questa regola, però, non è sempre valida, in considerazione del fatto che molte cose possono essere **rimesse a nuovo** in poche mosse. Quindi, per esempio, una vecchia giacca si può aggiornare cambiando i bottoni» suggerisce Lucia Larese.
- ★ Ci si deve disfare di un abito, invece, quando **non va più bene di taglia** (inutile sperare di metterlo quando si dimagrirà), **di forma**, oppure se non è più adatto alla propria età o stile di vita (una minigonna succinta, perfetta a 18 anni, a 60 potrebbe non essere più adatta). Lo stesso vale se l'abito non è mai piaciuto o se è scomodo.



→ PER SCEGLIERE CHE COSA CONSERVARE E CHE
UNA CLASSIFICA DEI RICORDI

butto!

Piccolo vademecum

- ✓ **Fare una lista degli spazi** della casa che necessitano di essere liberati.
- ✓ **Iniziare dal bagno** passando poi alla cucina, al soggiorno e lasciare per ultime le camere.
- ✓ **Concedersi una gratificazione** ogni volta che si raggiunge un traguardo (per esempio, si finisce una stanza).
- ✓ **Prendere subito una decisione** riguardo agli oggetti da tenere e buttare.
- ✓ **Non ripensarci** una volta presa la decisione, non cambiare idea.
- ✓ **Non temere di eliminare troppe cose** non succede nulla disfandosi degli oggetti, al contrario, ciò renderà più liberi e pieni di energie positive.
- ✓ **Non avere fretta** se si è accumulato troppo, si può impiegare anche un anno a svuotare la casa dalle cose inutili.
- ✓ **Eliminare in modo sostenibile** non buttare nella spazzatura le cose inutili, meglio regalarle, venderle o darle in beneficenza.

NEGATIVITÀ

Capita spesso di fare shopping per riprendersi da una brutta giornata o da una rottura sentimentale. Così, però, l'oggetto si caricherà di un'energia negativa anche per la casa.

COSA ELIMINARE, È BENE FARE

LEGATI A QUEGLI OGGETTI, E BASARSI SU QUESTA PER DISFARSENE O MENO

*Servizio di Elena Cassin.
Con la consulenza di Lucia Larosi, autrice del libro
"Space clearing. Libera il tuo spazio, trasformi la tua vita".*