

DECLUTTERING IN 10 MINUTI

QUESTE SEMPLICI ABITUDINI
ASSICURANO UNA CASA PULITA



NICOLA ARCIMBOLDI

Decluttering in 10 minuti

*Semplici abitudini per
una casa sempre
impeccabile*

di Nicola Arcimboldi

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e

sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

Indice

Indice

Il caos giornaliero ...

L'ordine inizia in testa

Riordinare – ma davvero!

L'armadio dei vestiti

Il garage

La scrivania

Il computer

Il bagno

La cucina

È arrivata la posta!

Dominare una volta per tutte il caos –
funziona così!

Conclusione

Il caos giornaliero ...

Montagne di scartoffie disordinate sulla scrivania, il salotto un caos unico e il valore di ritorno delle bottiglie lasciate sul balcone si aggira già sulle centinaia di euro.... Per molte persone è particolarmente difficile mantenere l'ordine nella loro vita. Si destreggiano attraverso un caos continuo e si prefiggono più e più volte di mettere in ordine. Trascorrono molto tempo a cercare, non si sentono a loro agio nel loro caos e si vergognano del loro

disordine quando ci sono altre persone. Tuttavia non riescono mai a riordinare. Dopo stancanti giornate passate a riordinare ritornano velocemente ad avere caos in casa. Oppure programmano continuamente di mettere finalmente in ordine, senza riuscire a farlo.

Anche la televisione ha riconosciuto questo problema. Alcune serie TV di successo hanno iniziato ad occuparsi del tema „ordine in casa“. In alcune, con l'aiuto di professionisti, viene

sgomberato il magazzino o il garage per poi portare al padrone di casa l'uno o l'altro tesoro scomparso da tempo. In altre un team completo con molti aiutanti viene direttamente fra le proprie quattro mura per riordinare, decorare e abbellire professionalmente.

Come molte altre, anche questa tendenza arriva dagli Stati Uniti. Lì esistono perfino riordinatori professionisti che aiutano le persone che vivono nel caos a svuotare, organizzare e riordinare le loro abitudini. Questa moda sembra

estendersi anche da noi. Oggigiorno esistono aiutanti professionisti che mettono in ordine e creano un sistema nelle case caotiche. Per quanto possano essere di utile aiuto questi professionisti dell'ordine, questi servizi hanno il loro prezzo.

Inoltre non è assolutamente difficile riuscire a mantenere l'ordine fra le tue quattro mura. In questo manuale impari come funziona il principio dell'ordine e ricevi un completo sostegno per imparare a riordinare le diverse zone

della casa. Vieni a conoscenza di come riuscire a organizzare le tue cose sensatamente e impari inoltre a mantenere la tua casa ordinata a lungo. In più ti vengono spiegate le "regole d'oro" di un'abitazione ordinata.

Così non hai sicuramente più bisogno di riordinatori professionisti, Perché vieni a conoscenza dei loro trucchi. In questo modo risparmi molti soldi. Ma riordinare e mettere in ordine è anche un processo estremamente liberante. Siccome nella tua stanza si crea spazio

per le novità, ti senti più leggero e più felice. Così illumini la tua giornata enormemente. Una casa ben organizzata ti evita di cercare continuamente e frugare ovunque per trovare qualcosa. Presto ogni singolo oggetto della tua casa avrà il suo posto. In questo modo non devi più perdere tempo e innervosirti mentre cerchi.

Non aspettare a lungo, sbrigati e inizia a riordinare la tua nuova vita!

L'ordine inizia in testa

Anche se alcune persone forse non lo vogliono sentire: il modo in cui organizziamo l'ambiente che ci circonda rispecchia come siamo al nostro interno. Se attorno a noi regna il caos, è un'indicazione che probabilmente apparteniamo al tipo di carattere un po' "dispersivo". Una persona "ordinata", la quale è in chiaro sui suoi obiettivi e le sue azioni, è contrariamente in grado di mantenere un'ambiente ordinato intorno a sé.

Perché è così? Ordine significa molto di più che "solamente" posizionare degli oggetti in fila in modo grazioso. Alla base dell'ordine di una persona si trova sempre un determinato sistema. E questo inizia in testa.

Similarmente in biologia le innumerevoli specie di animali vengono catalogate con uno specifico sistema di classificazione. I biologi riescono a mettere ordine nel "caos" dell'incalcolabile quantità di diversi

esseri viventi. Riescono, in modo figurato, a mettere in un cassetto le specie con caratteristiche simili, come per esempio i "mammiferi". Queste categorie le suddividono poi in diverse sottocategorie, nelle quali le caratteristiche diventano sempre più specifiche. Esempi di sottocategorie del concetto di "mammiferi" sono, per esempio, "carnivori" e "erbivori".

A cosa serve questa categorizzazione? Permette in primo luogo agli scienziati di mantenere una visione d'insieme. È

più facile rilevare milioni di specie animali, se queste sono suddivise in specifiche categorie. In secondo luogo queste categorie ci permettono di avere determinate informazioni sulle singole specie. Se noi, per esempio, avessimo l'informazione che un orso è un predatore, potremmo già determinare molte caratteristiche della specie. Cioè che esistono orsi maschi e femmine, che si accoppiano, che gli orsi non depositano le uova, ecc. Inoltre questo sistema di ordine ci aiuta a migliorare la comprensione fra gli individui. Se un

biologo scoprisse una nuova specie animale potrebbe già riferire molte informazioni ai suoi co-ricercatori, dicendogli che si tratta di un insetto oppure di un pesce. Per questo è molto utile suddividere i singoli elementi in un sistema ordinato.

È così anche a casa nostra. Le nostre case e i nostri appartamenti sono riempiti di una quantità immensa di oggetti che abbiamo raccolto durante il corso della nostra vita. Mobili d'arredamento, utensili da cucina, molti

prodotti per l'igiene personale, stoviglie, lenzuola, vestiti, ecc. . Cose utili e inutili, vecchie e nuove, belle e brutte.

Come hanno fatto i biologi con le specie animali, nella nostra abitazione è nostro compito fare ordine. Creare categorie, organizzare cassetti e raccoglitori ed assegnare ad ogni cosa il proprio posto.

Anche se molte persone capiscono chiaramente il concetto, rimane tuttavia spesso difficile mantenere ordinato l'ambiente che ci circonda.

Questo accade per diversi **motivi**.

Da una parte l'ordine è una **questione di educazione**. Gli adulti possono già insegnare ai loro figli sin da piccoli che cosa significa "ordine". Per esempio facendo continuamente notare ai loro figli qual'è il posto di ogni singolo oggetto: "il tuo giocattolo deve essere messo nella cesta dei giochi, i tuoi vestiti sporchi nella cesta del bucato, i piatti sporchi nella lavastoviglie, la tua giacca nell'armadio." Così i bambini

devono mettere le cose al loro posto e interiorizzano un po' alla volta il sistema di ordine "casalingo" imparando a riordinare.

Tuttavia, visto che i bambini non hanno sempre voglia di mettere in ordine, succede spesso che gli adulti finiscono per addossarsi tutto il lavoro. È vero: così si fa più in fretta e non si creano conflitti. Però dall'altra parte questi genitori danneggiano i loro figli. Loro dovranno poi imparare faticosamente da adulti a mantenere l'ordine. La tenacia

dei genitori che resistono all'opposizione dei figli e gli insegnano lo stesso a riordinare e mantenere l'ordine verrà sicuramente ricompensata: per queste persone sarà più facile nella loro età adulta avere struttura e ordine nei diversi ambiti della loro vita.

Per molte persone il disordine è di **apparente beneficio**: si sentono troppo oberati e pensano di risparmiare tempo evitando di riordinare. Una falsa conclusione, poiché il tempo dedicato alla ricerca degli oggetti è più lungo di

quello che si risparmia evitando di riordinare. Inoltre non mettere in ordine. Perché ci si sente sovraccarichi è un circolo vizioso, visto che il disordine ci porta molto più stress.

Anche un'eccessiva **sentimentalità** gioca spesso un ruolo importante nel disordine. Associamo certi oggetti con determinati ricordi e diventa difficile separarcene. Un esempio classico sono i nostri jeans preferiti dei tempi in cui eravamo più magri: non sono semplicemente pantaloni, ma un simbolo

di un tempo in cui si era più giovani e belli, che forse desideriamo che ritorni.

Ovviamente va bene conservare determinati oggetti con cui abbiamo un legame affettivo. Però i "sentimentalisti" riempiono il loro salotto con una quantità indecifrabile di questi oggetti e altri simili, finendo poi per averne troppi.

Per alcuni di noi il disordine è anche una **reazione ribelle** che deriva dall'infanzia. Ci distanziamo

inconsapevolmente dal regime di ordine dei nostri genitori scegliendo di definirci artisti della vita, amabili caotici oppure geni incompresi. Solo pochi capiscono però che facendo così ci mettiamo i bastoni fra le ruote.

Per quanto possa sembrare strano, anche il nostro **perfezionismo** può intralciare il modo in cui manteniamo l'ordine.

Invece di iniziare a sistemare ogni oggetto uno per uno, vediamo il processo di riordino come un enorme progetto in cui dobbiamo riordinare tutto

partendo da zero. Così rimandiamo continuamente il momento in cui dobbiamo iniziare a riordinare e finiamo per non farlo mai.

Anche certi tipi di **idealismo** ci fanno credere che siamo destinati a fare "di più", invece di passare il nostro prezioso tempo con "inutili mansioni" come mettere in ordine. Questa è una falsa verità, se osserviamo le personalità di successo notiamo principalmente una cosa in comune: le loro giornate e l'ambiente in cui vivono

sono estremamente strutturati e pianificati. Così riescono a concentrare la loro energia sull'essenziale.

Nella maggior parte dei casi però il disordine è un segno di **sovraccarico**. La persona non si sente a suo agio nel disordine, ma non è mai in grado di riordinare. Non sa come organizzare logicamente i suoi oggetti personali a casa, come suddividerli sistematicamente oppure non sa da dove iniziare a farlo. Gli interessati si sentono impotenti davanti al caos e non credono

di riuscire a far regnare l'ordine nelle loro abitazioni.

Niente paura: non importa il motivo per cui ti viene difficile mantenere in ordine l'ambiente in cui vivi. In questo manuale trovi tantissimi utili consigli su come rifiutare il disordine nel tuo armadio e mantenere l'ordine nel tuo regno anche in futuro.

Riordinare – ma davvero!

Prima di poter iniziare a vivere la tua nuova esistenza ordinata, devi innanzitutto dare vita a un'azione di pulizia e riordino.

A dipendenza del tipo di persona, sarebbe adatto prendersi un giorno o un intero fine settimana, oppure procedere passo per passo. Se appartieni al tipo "che evita" troverai molto probabilmente continuamente buoni motivi per sottrarti allo svolgimento di

questo compito. Lo rimanderai sempre a un momento futuro e ogni volta l'enorme progetto diventerà sempre più minaccioso.

Prima di rimandare l'azione di riordino infinitamente, ti può essere molto d'aiuto iniziare dal piccolo.

Se, per esempio, vuoi sistemare la cantina, valuta quale potrebbe essere un traguardo facilmente raggiungibile in un tempo limitato. Gli attrezzi? Lo scaffale? Oppure la lavanderia? Se si tratta della

tua casa puoi anche procedere di stanza in stanza. Pensa con quale camera vuoi iniziare. Tuttavia anche una stanza intera può essere un traguardo troppo grande. Puoi quindi ancora ridurre: è possibile ordinare l'armadio pieno di roba ammucchiata, documenti, foto e altre cianfrusaglie in un tempo limitato? Se non è possibile, puoi ancora ridurre. Inizia, per esempio, svuotando, dividendo e organizzando un cassetto, e ordina ogni giorno un cassetto differente. Così avanzi passo per passo. Inizialmente potrebbe sembrare un po'

strano: quando finirai mai? Però in questo modo inganni la tua pigrizia interna e ti prepari piccoli "pacchetti di lavoro" facilmente eseguibili di modo da mantenere alta la tua motivazione. Spesso succede che dopo aver iniziato noti quanto il compito sia meno complicato di quanto avevi immaginato. Così continui addirittura a riordinare "volontariamente"!

Invece di procedere con piccoli passi, puoi anche iniziare un grande progetto di "riordino". Questo può accadere per

esempio durante un fine settimana libero. Un paio di consigli motivazionali ti aiutano ad essere sicuro di affrontare completamente la situazione:

- Racconta a più persone possibile quello che hai intenzione di fare. In questo modo puoi assicurarti che il tuo piano venga svolto veramente, Perché non vuoi fare una brutta figura davanti ai tuoi amici.
- Invita un'amica amante dell'ordine. In sua compagnia non ti

sentirai annoiato. Inoltre la tua aiutante ti può motivare e può darti utili consigli su come riordinare.

- Rendi il tuo compito il più piacevole possibile: alzare il volume della tua canzone preferita al massimo migliora sicuramente il morale. Puoi anche decidere di ricompensarti con un buon pasto o un piccolo regalo quando hai finito il lavoro. Anche questo può motivare.
- Ispeziona anticipatamente il tuo

appartamento e pensa a dove desideri inserire un sistema d'ordine. All'interno di questo manuale ricevi molte buone idee per aiutarti a ordinare in modo pratico la casa. Queste non sono assolutamente care ma sono generalmente utili per sistemare i tuoi oggetti ordinatamente.

Ma dove dovresti iniziare la tua operazione di pulizia? Forse te lo chiedi prima di iniziare il grande progetto. C'è una semplice risposta: inizia dove dove

puoi raggiungere il miglior risultato con il minimo sforzo. Se, per esempio, si tratta della tua camera da letto in disordine: inizia a raccogliere i vestiti sporchi e a metterli nella cesta del bucato. Questo fa una grande differenza. Ti da la sensazione di aver già fatto qualcosa. La camera appare velocemente molto più ordinata e questo mantiene alta la motivazione.

Anche durante il riordino segui il seguente semplice schema:

1. Pensa in quali categorie puoi suddividere i tuoi averi. Potrebbe essere "buttare via", "rimettere a posto" oppure "da mettere da un'altra parte". Ogni tanto è consigliato procurarsi delle scatole, dei sacchi grandi o dei sacchetti della spazzatura da utilizzare per sistemarci dentro i tuoi oggetti. Tuttavia è sufficiente iniziare creando dei "mucchietti" sul pavimento.

2. Inizia con lo smistamento e lo

sgombero. Ciò significa buttare via tutto quello di cui non hai bisogno nel tuo "mucchietto da buttare via". Durante lo smistamento puoi essere molto generoso. Sii sincero con te stesso: Hai veramente bisogno questo pezzo? Quante volte l'hai usato negli ultimi tempi e quante volte ne eri felice? Questo oggetto può essere usato da qualche altra parte o può venir riparato? L'obiettivo è quello di fare spazio. È importante ridurre

drasticamente la quantità di cose soprattutto in una camera con spazio limitato, di modo da poter poi fare di nuovo ordine.

3. Rimuovi successivamente anche gli oggetti che devono rimanere al loro posto. Per un buon smistamento è molto importante anche pulire. Libera quindi tutte le superfici, rimuovi estensivamente la polvere e sfrutta la possibilità di pulire la zona senza oggetti che disturbano. Anche gli oggetti che

hai rimosso dovrebbero essere puliti per non sporcare nuovamente la zona che è appena stata spolverata. Inoltre, normalmente, le cose che non vogliamo toccare Perché sono sporche vengono lasciate in un angolo a prendere la polvere e diventare più sporche ancora. Per questo dovresti spolverare i tuoi averi. L'ordinata sistemazione in contenitori presentata nel prossimo passo ti protegge dal far diventare ancora la tua stanza un

nido di polvere.

4. Il punto successivo è la fase del riordino. Crea delle categorie e riunisci le cose simili in un luogo. Per questo ti possono aiutare, per esempio, delle casse, delle scatole, delle borse o dei sacchetti. Quindi, per esempio: "in questa cassa metto il materiale per cucire." "In questo sacchetto metto tutto quello che serve per impacchettare i regali!" oppure "In questo secchio vanno tutti gli

utensili per la pulizia."

5. Organizza anche le tue borse, i sacchetti, le casse, ecc.: tutto quello che utilizzi spesso deve essere raggiungibile facilmente. Quello che utilizzi saltuariamente mettilo sopra, sotto o dietro l'armadio.

Negli armadi e nei cassetti è importante che tutto sia raggiungibile facilmente.

Questo significa mettere in fondo all'armadio tutto quello che usi

raramente o non usi mai. Per il seguente motivo: è estremamente snervante dover svuotare un mucchio di cose per raggiungere quello di cui hai bisogno. Durante il riordino ti può venire la tentazione di mettere un oggetto da un'altra parte, Perché è difficile da raggiungere. In più mentre rovisti finisci per creare ancora più disordine e crei nuovamente confusione in quella zona. Quindi non lasciarti allettare dall'idea di poter accatastare e impilare i tuoi averi. Ordina le cose di modo che possano venir raggiunte senza fatica e possano

essere sistemate senza complicazioni.

Un'altro utile consiglio è quello di suddividere secondo criteri particolari: dovresti depositare gli oggetti più piccoli in un contenitore insieme ad altri oggetti simili, invece di lasciarli "in giro". Per esempio: i puzzle vanno assieme ai giochi di società, ai dadi, alle asticelle del Mikado e ai mattoni del Jenga nella cassa dei giochi.

Naturalmente anche questa non deve essere caotica: ogni singolo elemento è

impacchettato ordinatamente e ha il suo posto. È importante anche sfruttare questa possibilità per riparare le confezioni di modo che non possa cadere niente. Questo significa: se, per esempio, la confezione di un gioco fosse rotta, sarebbe molto probabile che successivamente possano cadere dei pezzi e creare un caos. Incolla quindi le confezioni rotte e assicurale, se necessario, con un elastico. Nel caso che i contenitori siano irreparabili potresti tenere i pezzi in un sacchettino etichettato.

In generale il pavimento dovrebbe rimanere più libero possibile nel tuo nuovo spazio ordinato. Un pavimento stipato rende difficile pulire la stanza e dà velocemente l'impressione che ci sia disordine. In più gli oggetti lasciati per terra invitano a lanciarne sopra altri e a utilizzare il pavimento come una "pattumiera". È quindi meglio appendere le cose o metterle all'interno di un armadio, un comodino o un cassetto. In questo ti aiutano anche dei ganci e altri sistemi per le borse, il guardaroba, ecc.

. Questo vale per la camera, ma anche per l'interno dell'armadio. Se, per esempio, stai riordinando l'armadio delle scope, procurati dei ganci o metti dei chiodi nelle pareti interne di modo da lasciare il pavimento il più libero possibile. Così puoi appendere le scope, i secchi, gli stracci per il pavimento, ecc. e tutto è al suo posto. Questo ti impedisce di cadere nella tentazione di lasciare semplicemente le cose per terra senza ordinarle e creare nuovamente caos.

6. Quando hai sistemato tutto e in modo ordinato e sistematico al loro nuovo posto devi solo liberarti del "mucchietto da buttare via", come pure portare gli oggetti che devono andare da un'altra parte al loro posto. Dopodiché puoi solo pulire le superfici mancanti e le finestre – finito!

Oltre a questi consigli per riordinare, che sono validi per tutte le zone della tua abitazione, rivolgiamo ora

l'attenzione ai "casi speciali". Nel prossimo capitolo impari come riordinare a regola d'arte le singole zone e gli angoli più caotici del tuo appartamento e come mantenere l'ordine a lungo.

L'armadio dei vestiti

Specialmente per le regine dello shopping l'armadio è spesso una classica vittima del disordine. È molto importante smistare gli oggetti nell'armadio per evitare di riempirlo al massimo e creare caos. Naturalmente esistono abiti che vengono utilizzati solamente per occasioni speciali. Tuttavia spesso per queste "occasioni molto speciali" non si ha voglia di indossare quell'abito e si finisce per comprarne uno nuovo. Allora è meglio

disfarsi del "fondo di bottega". Non dovresti tenere neanche i vestiti che sono rotti o rovinati. Se fino a adesso non hai avuto il tempo o la motivazione di ripararli, allora non ne avrai neanche in futuro. Inoltre non sembra che ti mancano veramente tanto, se no li avresti già riparati.

Così facendo crei spazio nel tuo armadio. Domandati, per gli abiti che non hai più indossato da tanto tempo, se ne hai veramente ancora bisogno e se ti mancherebbero nel caso che te ne

sbarazzassi. Ordinali nel modo più generoso possibile e regalali o vendili a chi ne ha bisogno. I seguenti consigli ti aiutano, dopo lo smistamento, e mantenere l'ordine nell'armadio:

- Un motivo per cui la ricerca nell'armadio è così snervante, è il buio. Avere più luce ti facilita di molto il compito di trovare l'abito desiderato. Esistono lampade a morsetto a prezzi molto ragionevoli che puoi appendere allo spigolo superiore del tuo

armadio per illuminarlo.

- Anche per l'interno dell'armadio esistono pratici sistemi d'ordine. Le grandi superfici e gli angoli sono spesso in disordine, visto che mancano i ripiani d'appoggio necessari. Per evitare ciò puoi, per esempio, inserire dei cestini, che esistono anche da appendere, nel tuo armadio. Anche all'interno dei grandi cassetti è possibile posizionare piccoli cestini o

scatole per riporre i piccoli oggetti come calze, cinture, ecc.

- Dovresti assicurarti che ci siano abbastanza appendiabiti nel tuo armadio di modo che ogni capo d'abbigliamento abbia il proprio. È molto snervante dover rimuovere altri vestiti dallo stesso appendiabiti e poi doverli riappendere per poter arrivare al capo che desideriamo indossare.
- Due volte all'anno dovresti

cambiare il contenuto del tuo armadio da invernale a estivo, e viceversa. I vestiti di cui non hai bisogno li puoi stipare in grandi scatole con altri vestiti e metterli in alto nell'armadio, in un magazzino o in un posto simile. I sacchetti sottovuoto sono molto utili per le voluminose giacche invernali. Aiutano a limitare lo spazio e permettono di custodire gli oggetti anche sotto al letto.

Il garage

Un garage disordinato, che è diventato un ripostiglio, mette di cattivo umore e snerva quando cerchi qualcosa di specifico. Dovresti quindi sistemare e mettere in ordine anche qui. I seguenti consigli ti sono d'aiuto:

- Specialmente in garage, a causa della mancanza di spazio, la superficie delle pareti è particolarmente utile. Utilizzala quindi per creare un sistema ordinato

per appendere, per esempio, i pneumatici, i tubi d'irrogazione, le biciclette, gli sci, ecc. .

- Vale sicuramente la pena, in garage, investire in un sistema di ripiani. In questo modo crei lo spazio necessario per riporre i tuoi averi in modo ordinato e non hai disordine sul pavimento.
- Specialmente quando vi è un'insufficienza di spazio in garage vale la pena installare un doppio

fondo per custodire gli oggetti stagionali come, per esempio, le sedie da giardino, ecc. Su internet si trovano molte utili istruzioni su come costruire da soli un doppio fondo per il garage.

- È molto importante mantenere l'ordine tra gli attrezzi, visto che a causa della moltitudine di piccoli pezzi sono predestinati ad essere sparsi ovunque disordinatamente. È molto snervante dover cercare in modo stancante l'attrezzo di cui si ha

bisogno. Perciò anche il più piccolo pezzo deve avere il suo posto. Per questo esistono dei contenitori molto pratici in plastica con piccoli cassetti trasparenti in cui si possono custodire le viti, i chiodi, ecc. Per gli attrezzi come il martello, la sega, ecc. sono adatti dei ganci oppure dei chiodi alla parete, di modo che possano venir appesi ordinatamente. Il piano di lavoro dovrebbe rimanere il più libero possibile.

La scrivania

Al lavoro o a casa: per molte persona anche la scrivania è disordinata o piena di sporcizia. Questo è snervante e limita inoltre decisamente la capacità di lavoro, visto che si perde molto tempo a cercare. Inoltre una scrivania disordinata al lavoro è imbarazzante nei confronti dei colleghi, dei clienti e dei superiori. È quindi necessario inserire anche qui un sistema di ordine. Con le seguenti strategie risulta più facile:

- Innanzitutto è importante che la scrivania sia grande a sufficienza. Se lo spazio che hai a disposizione non basta, devi sistemare le tue cose da un'altra parte. Se no è impossibile mantenere l'ordine.

- Pensa a come puoi sistemare il tuo materiale da lavoro in modo sensato. Anche qui dovresti mettere più oggetti possibili all'interno di cassetti, raccoglitori, scatole e trovare un posto per tutto.

- Assolutamente vietato sulla scrivania sono pile di documenti, in quanto è molto difficile e stancante trovare uno specifico foglio quando è accatastato. Procurati un vassoio portalettere per i lavori che sono ancora da eseguire. Tutto il resto dovrebbe essere sistemato più velocemente possibile nello specifico raccoglitore.

- Prova, quando possibile, ad evitare la carta. Se non è di vitale importanza avere un documento su

carta, non stamparlo. Alcuni uffici hanno tuttora una doppia contabilità e tengono una copia digitale e una cartacea dei documenti. Questo è inefficiente. Prova ad evitarlo il più possibile.

- Nel mezzo della tua scrivania lascia una sufficiente superficie libera. Questo ti permette di sbrigare comodamente i tuoi lavori burocratici. Niente snerva di più di doversi creare dello spazio prima di iniziare a lavorare.

- Dopo ogni fase di lavoro riordina velocemente la tua scrivania, metti tutto al suo posto e smista i lavori che sono stati effettuati. Prima di finire di lavorare ordina la tua scrivania completamente. Questo significa portare i piatti sporchi in cucina, gettare la spazzatura e mettere tutto al suo posto.

Il computer

Oggigiorno per molti il computer è una scrivania e un ufficio in uno.

Analogamente per molte persone il computer è anche una pattumiera digitale. Il vantaggio: è facile ordinarlo con il semplice click del mouse. Il principio di riordino è lo stesso anche per il computer: buttare quello che non si utilizza, creare categorie e dividere i dati in modo sensato. Segui quindi i seguenti consigli:

- La schermata iniziale strapiena è la versione digitale della scrivania caotica: una pila di fogli che non sono stati organizzati. Crea cartelle e sottocartelle per riunire i documenti secondo determinati temi. La schermata iniziale dovrebbe contenere solamente i programmi utilizzati di frequente.

- Prova a dare un nome sensato a ogni documento. Spesso si è un po' pigri durante il salvataggio. Tuttavia, prima di ordinare definitivamente il

documento, è necessario dargli un nome specifico di modo che possa essere trovato facilmente in un momento successivo, utilizzando la funzione di ricerca.

- Il motto per il tema "cartelle e sottocartelle" è questo: non troppo e non troppo poco. Questo significa che le innumerevoli sottocategorie, le quali contengono pochi documenti, non sono necessarie. Dall'altra parte è difficile trovare quello che ci serve se ci sono centinaia o migliaia di file

in una cartella. Crea quindi cartelle che abbiano senso, per riunire i dati che sono simili tra loro.

- Nomina anche le singole cartelle logicamente. Una data o un nome come "importante" o "non dimenticare" può sembrare sensato di primo acchito, ma ti dimenticherai presto di quello che è contenuto precisamente nella cartella. Dai piuttosto alle cartelle dei nomi che ti ricordano quello che c'è al loro interno.

- Elimina inoltre i programmi inutilizzati il tuo PC. Tramite il pannello di controllo puoi facilmente trovare tutti i programmi che sono installati sul tuo computer. È facile capire il funzionamento di alcuni, e altri programmi di sistema assicurano la funzionalità del computer. Se non sei sicuro chiedi a un collega più preparato tecnologicamente o ad un amico quali programmi sono importanti e quali non lo sono.

Il bagno

Torniamo alla realtà: anche il bagno è un luogo in cui è importante mantenere l'ordine. Perché? Il bagno dovrebbe essere più igienico possibile e venir pulito a fondo – e prima di ogni pulizia, bisogna mettere in ordine. Con i seguenti consigli è molto più semplice:

- Anche in bagno è necessario sistemare e pulire generosamente. I prodotti di bellezza hanno una data di scadenza e, se superata, il

prodotto può causare irritazioni o effetti dannosi per la salute. Questa data è generalmente applicata sul fondo della confezione e rende chiaro quanto a lungo può essere utilizzato il prodotto dopo la sua apertura. Se qualcosa è scaduto, buttalolo!

- Assolutamente da buttare o da regalare sono anche i prodotti test, gli articoli da toeletta degli hotel, ecc. . Se non li hai utilizzati fino a adesso, probabilmente non ne avrai

bisogno neanche in futuro.

- Solo gli oggetti puramente decorativi come i pregiati flaconi di profumo e quelli di uso quotidiano come lo spazzolino ecc. dovrebbero essere lasciati all'esterno. Tutto il resto è meglio riporlo in un armadietto oppure in un cestino carino.

- Il principio delle superfici libere è valido anche in bagno: tutte le superfici orizzontali piene di

prodotti sono snervanti quando è il momento di pulire. Anche in questo caso è necessario minimizzare. Un articolo decorativo, una pianta curata o alcuni flaconi ben organizzati vanno bene, ma limitati allo stretto indispensabile.

- L'armadietto sotto il lavandino è perfetto per i prodotti di pulizia (riposti ordinatamente in un cestino) come pure per stipare oggetti di uso quotidiano come la carta igienica.

- Gli asciugamani possono essere riposti negli armadi, tuttavia dei piccoli asciugamani piegati in modo ordinato in un bel cestino e posti all'esterno danno la sensazione di essere all'interno di una Spa e provvedono una bella atmosfera.

La cucina

Come punto centrale della casa, la cucina può essere un luogo di ritrovo e di piacere ma allo stesso tempo ha un grande potenziale per sviluppare caos. Il disordine in cucina non dà fastidio solamente mentre si cucina. Limita anche una buona pulizia igienica e può diventare un rischio per la salute. Valuta quindi i seguenti punti, per mettere in ordine la cucina:

- Come sempre anche in cucina è

essenziale iniziare buttando via quello che non è necessario, questo vale per tutti i prodotti che sono scaduti e che non vengono utilizzati. Particolarmente in cucina si accumulano molti "pezzi doppi": il quinto apribottiglie, le centesime posate da insalata, l'ottantesimo contenitore in plastica, il sesto (anche se carino) set da caffè. Anche qui vale: smistare grossolanamente, regalare, vendere.

- Inoltre in cucina si trovano

oggetti che non dovrebbero essere presenti. Anche questi sono da riportare nel loro luogo di origine.

- Esattamente come in bagno anche in cucina le decorazioni sulle superfici libere dovrebbero essere ridotte al minimo, avrai così più spazio per cucinare e sarà più facile pulire.
- Non riempire il tuo piano di lavoro con oggetti inutili. Nello scaffale sopra i fornelli vanno

riposte solo le stoviglie e gli utensili da cucina che vengono usati più frequentemente. Gli elettrodomestici da cucina che non vengono utilizzati spesso (il grill per la raclette o la macchina per fare il pane) dovrebbero, soprattutto nelle cucine piccole, essere tenuti in un ripostiglio separato oppure in cantina.

- È molto pratico preparare un piatto per la colazione oppure un cestino che contiene i diversi tipi di

marmellata, il miele, la nutella, ecc.

In questo modo non si perde tempo al mattino per prendere ogni singolo pezzo. Inoltre il frigorifero rimane così più ordinato.

È arrivata la posta!

Buona parte della spazzatura quotidiana arriva purtroppo a casa per posta. Un adesivo appeso sulla cassetta delle lettere fa già una grande differenza. Deponi inoltre vicino al luogo dove ritiri la posta un cestino destinato al riciclaggio della carta. Così puoi subito liberarti delle snervanti pubblicità senza doverle più avere in casa.

Dominare una volta per tutte il caos – funziona così!

Dopo aver svuotato, ordinato e riorganizzato le diverse zone del tuo appartamento ti senti sicuramente più a tuo agio fra le tue quattro mura. Vero?

Per mantenere questo stato di ordine è importante non creare più caos.

Specialmente per il tema "mantenere l'ordine" vale la regola d'oro:

"prevenire è meglio che curare."

Esistono regole molto semplici per mantenere l'ambiente in cui vivi ordinato a lungo.

- Assicurati sempre che ogni oggetto e ogni nuovo articolo riceva assegnato un suo specifico spazio. Se noti che ci sono cose in giro per casa, chiediti: Quest'oggetto ha un suo posto? È così faticoso portarlo lì? Come potrei facilitarmi il compito? Se, per esempio, la tua giacca è sempre appoggiata in giro

nel tuo appartamento, potrebbe essere un segno che il tuo guardaroba è sovraccarico oppure posizionato nel posto sbagliato. Quindi è sgradevole utilizzarlo. Dovresti quindi acquistare un nuovo guardaroba o un nuovo attaccapanni di modo da voler appendere con piacere la tua giacca.

- Se utilizzi qualcosa, dovresti ritornarla al suo posto immediatamente dopo averla

utilizzata. Questo è molto importante, visto che il disordine si crea quando le cose vengono lasciate semplicemente dove sono state utilizzate e non vengono riportate al loro posto.

- Per i vestiti ci sono solo due opzioni: se è ancora pulito, dovrebbe essere messo nell'armadio o appeso al guardaroba. Oppure è sporco. In questo caso deve essere messo nella cesta del bucato. Sii coerente

con te stesso e non lasciare in giro i vestiti.

- Dovresti deporre una pattumiera in ogni stanza che viene utilizzata regolarmente. Spesso si è troppo comodi per raggiungere la cucina per buttare via qualcosa e lo si lascia in giro. Questa fonte di disordine la puoi semplicemente eliminare.

- Puoi motivarti a fare le pulizie conservando tutti i prodotti

necessari insieme in un cestino o in un secchio. Così non devi perdere tempo a cercare faticosamente quello che ti serve.

- Anche per le pile di fogli esistono pratiche possibilità di riordino. Le montagne di carta sono molto disordinate e attirano la polvere, inoltre è difficile trovare un documento specifico al loro interno. Dovresti quindi investire in raccoglitori e vassoi portalettere in tutta la casa per riuscire a

organizzare tutti i fogli sparsi e in disordine. Naturalmente non esiste niente di più snervante, che smistare documenti. Avendoli organizzati in modo tematico una volta e avendoli riposti nei loro rispettivi raccoglitori ti risparmi la perdita di tempo futura di cercare.

- Un consiglio molto importante per mantenere l'ordine a lungo è quello di non acquistare troppo. Molte persone hanno troppo di tutto. I loro appartamenti sono

quindi pieni ed è molto difficile mantenere l'ordine. Sinceramente: di quanti asciugamani, lenzuola e valigie hai bisogno veramente? Chiaramente esistono oggetti che non vengono utilizzati spesso ma che hanno molto valore. Prova tuttavia a ridurre. Domandati anche per l'acquisto di nuovi oggetti se sono veramente necessari, oppure se hai già altri esemplari a casa. Se lo vuoi acquistare valuta se hai la possibilità di buttare via qualcosa di vecchio o di non utilizzato. Non

preoccuparti: qualcun'altro è felice di averlo. Puoi donare i tuoi oggetti o venderli utilizzando le pagine web dedicate.

- Ricorda: tutti gli oggetti lasciati in giro che non hanno il loro posto sono potenzialmente in disordine. Questo vale anche per le cose che sono presenti sul tavolo del salotto. Per ordinare quegli oggetti come penne, telecomandi, giornali, ecc. può esserti d'aiuto un piccolo cestino, una bella scatola o

un contenitore simile. Così è tutto a portata di mano ma comunque riposto in modo organizzato.

- Tutte le superfici orizzontali nelle stanze invitano ad appoggiarci sopra qualcosa, invece di riportarlo al suo posto. Tra queste ci sono ovviamente i tavoli, ma anche i comodini, i davanzali e pure il pavimento. Prova a ridurre queste superfici il più possibile e a mantenerle libere.

Puoi, per esempio, spostare in avanti tutti i libri della tua libreria. Così non si crea una "superficie d'utilizzo" che invita ad appoggiarci sopra altri oggetti. Anche i davanzali sono simili: è snervante doverli liberare completamente ogni volta che si vuole aprire la finestra. Per questo dovrebbero essere mantenuti più liberi possibile.

- Un aiutante dell'ordine chic e sperimentato per la stanza da letto è un appendiabiti con appendino fisso incorporato e superfici di

appoggio. Puoi organizzare ordinatamente i tuoi vestiti per il giorno seguente e appoggiarli sopra. È molto ordinato da vedere, invece di lasciare i vestiti su una sedia. Inoltre le sedie nella camera da letto sono spesso utilizzate ingiustamente come armadi. Sul tuo appendiabiti invece i vestiti sono appesi in modo ordinato e rimangono senza pieghe.

Per evitare enormi azioni di riordino future è necessario prendersi da cinque a

dieci minuti al mattino e alla sera per mettere in ordine. Motiva i membri della tua famiglia a prenderne parte e a mantenere in ordine le loro stanze.

I seguenti punti sono da tenere in considerazione per questo **piccolo programma di riordino**:

Metti al suo posto tutto quello che è sparso in giro. Questo significa riporre la giacca nel guardaroba, le scarpe nella scarpiera, la spazzatura nel cestino, i vestiti nella cesta della biancheria

sporca, i piatti nella lavastoviglie o nel lavandino. Fai il letto e ordina le coperte e i cuscini sul divano. Puoi utilizzare questo momento per aprire le finestre e arieggiare. L'aria fresca rende l'ambiente gradevole nel tuo appartamento.

Dovresti assolutamente ricordarti le seguenti „**regole d'oro**“, in quanto riassumono molto bene le regole di base per il mantenimento dell'ordine in casa.

- Se apri qualcosa, chiudilo.

Se, per esempio, prendi qualcosa dal tuo armadio o dalla scarpiera, richiudilo subito dopo. Porte, contenitori, ecc. chiusi fanno un'impressione molto più ordinata, che aperti.

- Se hai messo in disordine, riordina subito. Un piccolo incidente: il latte è scaduto, ti è caduto qualcosa o hai svuotato tutto l'armadio sul letto cercando il tuo abito perfetto. Ovviamente non hai voglia di rimettere tutto a posto o di

pulire. Ma siamo sinceri: credi che dopo ne avrai voglia? Allora cerca di motivarti e riordina subito il disordine, di modo che non ci dovrai più pensare.

- Se hai preso qualcosa, rimettilo al suo posto. Se, per esempio, hai preparato una tazza di cereali, vuoi ovviamente mangiarla prima di riordinare il contenitore, il latte, ecc. Tuttavia cerca di riordinarli subito. Così non cadi nella tentazione di dimenticarteli in

giro e creare disordine.

Conclusione

Seguendo questi consigli le immense azioni di riordino diventeranno un ricordo del passato e fra le tue quattro mura regnerà nuovamente l'ordine e la pulizia. Ti sentirai decisamente meglio e sarai molto meno stressato, visto che tutto è al suo posto e trovi subito quello di cui hai bisogno. Inoltre avrai la coscienza pulita sapendo che non hai rimandato i tuoi compiti. Così il riordino non dovrà essere ritardato ma lo farai subito e volentieri. Buon

divertimento nella tua nuova casa
ordinata!

Il vostro Nicola Arcimboldi

PS: Se ti è piaciuta questa guida
lasciami pure una recensione su
Amazon. Significa molto per me.

Prima di salutarvi, desidero proporvi un
breve estratto di un altro libro che ho
scritto. Spero vi piaccia.

Estratto:

La tua perfetta routine
mattutina

**10 Consigli per iniziare la giornata in
modo rilassato ed essere più produttivi
durante il giorno e al lavoro**

di Nicola Arcimboldi

Stabilisci la direzione del successo con la perfetta routine mattutina!

Alzarsi dal letto affaticati e addormentati dopo la terza sveglia, buttare giù velocemente un caffè in piedi, avere quasi un infarto durante l'ora di punta e arrivare al lavoro stressati e impreparati all'ultimo momento - per molte persone una routine giornaliera.

Osservando la giornata di persone più famose e di successo si può notare una particolare affinità: la maggior parte di loro ha sviluppato una specifica routine mattutina. Ogni mattina seguono lo stesso programma che gli porta sicurezza, sostegno e rilassamento durante le giornate spesso stressanti. Una parte della loro ricetta per il successo è la ritualizzazione dell'azione che gli permette di conservare energia nelle ore mattutine, per concentrarsi sull'essenziale e poterla utilizzare per le decisioni importanti.

Seguendo l'esempio delle persone di successo, molte altre persone hanno scoperto il "potere dell'abitudine" che li aiuta, al mattino, ad iniziare la giornata organizzati e rilassati. Hanno imparato a programmare già sin dal momento in cui si alzano verso il successo, per essere così più efficienti durante la giornata.

Se appartieni invece ancora a quelle persone che sono stressate, è giunta l'ora di cambiare qualcosa. Il mattino definisce lo svolgimento di tutta la

giornata. Questo significa che se inizi il giorno disorganizzato, improduttivo e stressato anche le ore successive seguiranno lo stesso schema. Alla fine della giornata ti senti sfinito e infelice con te stesso e non hai la possibilità di sfruttare al meglio le tue capacità.

In questo manuale ricevi una grande quantità di utili consigli per migliorare questa situazione, per creare la tua routine mattutina ed avere già sin dal mattino pensieri positivi e calma per essere efficiente durante il giorno.

Qui imparerai quali sono le routine mattutine dei nostri idoli e come puoi implementare anche tu una routine mattutina nella tua giornata. Imparerai a cosa prestare attenzione nella tua routine mattutina, quali attività sono utili e come evitare la frenesia e lo stress. Riceverai molti utili input su come strutturare i contenuti della tua routine.

Alla fine della lettura sarai così in grado di sviluppare la tua routine mattutina personale ed essere in questo modo più

efficace, felice e rilassato durante la giornata.

Difetti, capricci e idee bizzarre - le routine mattutine delle persone produttive e di successo

Un paio di anni fa è uscito un libro particolarmente originale che ci ha rivelato i rituali, le abitudini e le giornate tipo dei personaggi famosi. Le stelle dei film e della televisione, ma anche artisti, scienziati ed altre persone di successo ci hanno permesso di prendere parte a (quasi) tutti i loro

momenti più intimi e di avere una visione sullo svolgimento della loro giornata. Sono venuti alla luce diversi difetti, strani capricci, idee bizzarre ed una lunga serie di altre particolari caratteristiche come fumare a catena e consumare litri di alcool e caffè.

Tra le celebrità si trova anche l'esempio molto pignolo: il compositore Ludwig van Beethoven, per esempio, contava esattamente 60 chicchi di caffè per il suo caffè mattutino e il suo collega musicista Tchaikowsky diventava nervoso se la

sua camminata giornaliera di due ore era più corta anche solo di 5 minuti.

Inoltre vi erano veri e propri stacanovisti come il compositore Wolfgang Amadeus Mozart, che normalmente dormiva al massimo 5 ore a causa della sua giornata stressante da artista libero professionista, oppure la "donna di ferro" Margaret Thatcher, la quale dormiva solo quattro ore per iniziare la sua giornata sempre alle sei.

Anche altri lasciano intravedere nello

svolgimento della loro giornata una disciplina di ferro: la direttrice della rivista Vogue Anna Wintour, conosciuta come severa donna in carriera, inizia ogni mattina alle sei con un intenso allenamento di tennis. Barack Obama dall'altra parte dorme volentieri un po' di più ma svolge allo stesso modo il suo programma di fitness mattutino in modo molto rigido.

Anche i visionari tra le celebrità ci svelano le loro routine mattutine e con queste ci ispirano: l'ormai deceduto

fondatore di Apple Steve Jobs chiedeva ogni mattina alla sua immagine nello specchio che cosa avrebbe fatto se fosse stato il suo ultimo giorno da vivere e Benjamin Franklin rifletteva giorno dopo giorno dopo essersi alzato su quali buone azioni avrebbe compiuto.

Molte idee bizzarre delle persone di successo che prendiamo d'esempio sembrano strane e non sembrano avere punti in comune alla prima osservazione. Tuttavia lo svolgimento strutturato della loro giornata, e soprattutto la routine

mattutina, ha senza dubbio una notevole influenza sulla loro creatività e sulla produttività ed è quindi una parte importante del loro segreto per il successo.

Tutte le persone che ci ispirano traggono sostegno e struttura da una routine mattutina nella loro vita spesso stressante. Le loro abitudini sono l'ancora che gli permette di pianificare la loro vita con calma e confidenza. Non sprecano le loro energie con domande di seconda importanza ma minimizzano le

decisioni con azioni ritualizzate e riescono così a concentrare le loro energie. Riescono a svolgere le attività che sono importanti per loro durante la routine mattutina e iniziano la giornata motivati e soddisfatti di sé. Hanno sviluppato strategie che li riempiono di pensieri positivi e li aiutano a concentrarsi su quello che è veramente importante.

Chiaramente lo desideriamo anche noi! Tuttavia nella nostra routine mattutina non si tratta di copiare le azioni di una

qualche celebrità. Questo Perché molte delle loro caratteristiche non sono consigliabili nel nostro caso e non funzionerebbero per noi.

Dal loro esempio impariamo piuttosto che è importante avere una regolare routine mattutina per essere più efficaci e più creativi. Questo Perché anche a noi può portare sicurezza e ci può aiutare a non sprecare la nostra energia in domande inutili. Tutto quello che succede dal momento in cui ci alziamo fino a quando iniziamo a lavorare dà il

ritmo alla giornata. Possiamo entrare già in una modalità produttiva oppure purtroppo anche iniziare dal principio di cattivo umore, stressati e disorganizzati.

Impariamo quindi dall'esempio delle persone di successo a creare il nostro rituale mattutino e programmare il successo, la produttività e la felicità!

Il libro è disponibile su Amazon.