

2a EDIZIONE

I SEGRETI DEL RIORDINO

Come Riordinare, Organizzare e
Pulire Casa In **Soli 3 Giorni**



Roberta Ricci

I Segreti del Riordino

***Come Riordinare,
Organizzare e Pulire
Casa in Soli 3
Giorni!***

Seconda
Edizione – Ottobre
2016

Roberta Ricci

Sommario

[Introduzione](#)

[Primo Giorno – Identificare la funzione delle stanze](#)

[Secondo Giorno – Riordino ed organizzazione](#)

[Terzo Giorno – Ultimi aggiustamenti](#)

[La semplicità è l'ultima sofisticazione](#)

[Il Feng Shui e l'energia della tua casa](#)

[Il cambio di stagione](#)

[Il bagno e la lavanderia](#)

[Soggiorno e cucina](#)

[Cameretta dei bimbi](#)

[Riportare l'ordine nel tuo armadio](#)

[Riordinare il tuo ufficio](#)

[Conclusione](#)

[Dai un'occhiata ai miei libri!](#)

© Copyright 2016 – Tutti i diritti riservati.

Non è consentito in alcun modo riprodurre, duplicare, o trasmettere alcuna parte di questo documento in formato digitale o cartaceo. La diffusione di questa pubblicazione è severamente proibita e qualsiasi fruizione di questo documento non è consentita senza il preventivo consenso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

L'accuratezza e l'integrità delle informazioni qui contenute è garantita, ma non è assunta responsabilità di alcun genere. Essa è infatti, in termini di

fraintendimento delle informazioni per disattenzione, oppure per l'uso o l'abuso di eventuali politiche, processi o istruzioni contenute all'interno del libro, responsabilità sola ed assoluta del lettore destinatario. In nessun caso è consentito perseguire legalmente o incolpare l'editore per qualsiasi danno arrecato o perdita monetaria avvenuti a causa di informazioni contenute in questo libro, né direttamente né indirettamente.

I diritti sono detenuti dai rispettivi autori e non dall'editore.

Nota Legale:

Questo libro è protetto da copyright. È esclusivamente per uso personale. Non è consentito modificare, distribuire,

vendere, utilizzare, citare o parafrasare nessuna parte del contenuto di questo libro senza lo specifico consenso dell'autore o del proprietario dei diritti di copyright. Qualsiasi violazione di questi termini sarà sanzionata secondo quanto previsto dalla legge.

Disclaimer:

Si prega di notare che il contenuto di questo libro è esclusivamente per scopi educativi e di intrattenimento. Ogni misura è stata presa per fornire informazioni accurate, aggiornate e completamente affidabili. Non sono espresse o implicite garanzie di alcun tipo. I lettori riconoscono che il parere dell'autore non è da sostituirsi a quello legale, finanziario, medico o

professionale.

Introduzione

Nella nostra società, oggi siamo viziati da ogni genere di servizio o prodotto, che fino a poco tempo fa era ancora fantascienza per molti. Dovunque cade il nostro sguardo, troviamo oggetti che ci tentano: vogliamo acquistarli solo per l'amore di acquistare nuove cose, vogliamo possederli solo per invidia, per vantarcene o per essere considerati alla pari di chi li ha già comprati.

Dopo qualche tempo, questi piacevoli, ingegnosi e desiderati prodotti cominciano ad accumularsi. Proviamo a spingerli in fondo ai cassetti o alle mensole, riempiamo ogni spazio libero dei nostri armadi, fino a che non iniziano

a creare disordine, ingombrando e causando confusione in giro per la nostra casa.

Presto arriva il giorno in cui facciamo fatica a trovare ciò di cui abbiamo bisogno in quel preciso momento, ribaltando tutto mentre cerchiamo quella cosa che ci serve urgentemente.

La parte peggiore di tutto questo è che spesso, a causa del disordine e dell'accumulo, ci dimentichiamo di ciò che possediamo. I nostri oggetti preferiti di un tempo vengono sepolti sotto i nuovi acquisti, per finire nel dimenticatoio e non essere mai più ritrovati.

In momenti come questi, il grande livello di disordine ti fa davvero sentire

così impotente e sopraffatto da non sapere nemmeno da dove iniziare per riportare ordine, funzionalità, sicurezza e pulizia nella tua casa.

Per riuscire a riordinare la tua casa con successo, devi iniziare con uno sguardo introspettivo. Chiediti: cosa vuoi diventare? Devi visualizzare nella tua mente lo stile che vuoi adottare, il tuo ideale di vita. Mentre riordini i tuoi spazi, infatti, entrerai in contatto con le tue emozioni e con vari ricordi. Devi tenere solo quello che ti regala sensazioni intense e positive!

La possibilità di affrontare le proprie cose, le emozioni che ci hanno regalato, selezionarle e mettersi a confronto attraverso di loro con le scelte effettuate

in passato e che oggi non ci convincono più, aiuterà a identificare con chiarezza i tuoi valori e a ridurre la confusione non solo in casa ma anche nella vita di ogni giorno.

Selezionare, eliminare il superfluo, piegare i vestiti alla perfezione, trovare ad ogni cosa il suo posto... Questi sono soltanto alcuni dei dettami che troppo spesso non si prendono in considerazione per avere e mantenere una casa ordinata e sistemata, che possa farci trovare tutto nel momento del bisogno e soprattutto farci sentire bene, ogni giorno.

Tutti vorremmo un casa non solo pulita, ma anche ordinata, capace di fare una buona impressione sugli ospiti e di

regalare armonia a chi la vive... eppure, liberarsi di tutti gli oggetti, dai documenti agli abiti mai indossati, passando per gli accessori da bagno, non è così facile.

Riordinare non significa semplicemente fare le pulizie domestiche. Non è un lavoro di routine. Per capire se è arrivato anche per te il momento di riordinare la tua casa e, di conseguenza, anche la tua vita, guarda a chi è dedicato questo libro.

1. Per chi è stanco di sentirsi circondato dal caos;
2. Per chi lo avverte dentro e fuori;
3. Per chi sente di vivere in una casa o in un ambiente lavorativo privi di armonia;

4. Per chi non riesce a prendere decisioni di alcun tipo;
5. Per chi ha fatto del rimandare uno stile di vita;
6. Per chi accumula oggetti compulsivamente;
7. Per chi non si sente in forma anche se non ci sono patologie in corso.
8. Per chi si sente sommerso di oggetti ed informazioni.

Ti identifichi in qualcuna di queste frasi?

Si tratta di valutare un cambiamento importante per la tua vita. Qualcosa che produrrà effetti definitivi sulle tue scelte. Qualcosa che porterà armonia,

libererà forza, energia, motivazione e salute fisica.

Riordinare significa iniziare un importante processo di cambiamento.

Trovare il coraggio di guardare da vicino tutti i propri oggetti, la propria abitazione, i propri spazi, gli ambienti di vita e lavoro, significa arrivare un passo dopo l'altro a capire di cosa veramente hai bisogno, di cosa vuoi circondarti, di cosa vuoi liberarti, come e con chi vuoi vivere.

Vediamo da dove iniziare per ottenere risultati. Queste sono le cinque regole fondamentali che dovrai seguire durante il tuo processo di riordino. Come vedremo nei capitoli seguenti, esistono diverse tecniche e strategie per

riordinare la tua casa, ma queste cinque regole sono le basi per un lavoro ben fatto e andrebbero seguite a prescindere.

1. Riordina casa in una volta sola.

È importante che il riordino della casa si svolga in una volta sola, da cima a fondo e seguendo un ordine preciso nell'eliminare gli oggetti.

2. Immagina il tuo stile di vita ideale.

Prima di cominciare, immagina lo stile di vita che vuoi ottenere dal riordino nel modo più realistico possibile. Come sarà la tua vita dopo il riordino? Come saranno le tue giornate?

3. Fai un sopralluogo.

Fai un sopralluogo approfondito dei tuoi ambienti di vita e lavoro, dalle stanze

fino all'interno di armadi e cassetti.

4. Non cedere alle emozioni.

Inizia dagli oggetti che ti coinvolgono emotivamente meno. Elimina quelli che provocano in te emozioni e ricordi negativi, tieni invece quelli che ti fanno sorridere.

5. Tira fuori tutto.

Tira fuori da ogni armadio, mobile o ripostiglio tutti gli oggetti dello stesso tipo (per esempio le camicie) e radunali in pile o gruppi in un'altra stanza, per velocizzare il processo di selezione.

Sono tre i motivi principali che portano certe persone a vivere nel disordine all'interno delle loro abitazioni: prima di tutto, tendono a non buttare via le

cose che non servono più; poi, non ripongono gli oggetti negli appositi luoghi; infine, possiedono semplicemente TROPPE cose rispetto al loro spazio vitale.

Forse tu sei una di queste persone! Ma non preoccuparti, ho buone notizie per te.

Se avrai determinazione, potrai riordinare e organizzare la tua casa in sole 3 giornate. Nelle prossime pagine scoprirai come ciò non solo sia possibile, ma anche facile e rilassante grazie al piano d'azione che è già stato studiato per te.

Tutto quel che dovrai fare è prestare attenzione a queste due regole e tenerle sempre bene a mente.

Regola #1: se il disordine è spazzatura a tutti gli effetti, la butterai nel cestino.

La tua casa NON è il cestino!

Regola #2: secondo la logica, qualsiasi cosa tu possieda ha un luogo in cui essere riposta, e lì sarà riposta.

Un posto per ogni cosa, e ogni cosa al suo posto!

Per mantenere la concentrazione, non lasciarti distrarre dalle emozioni o dai ricordi che la scoperta di vecchi oggetti ti riporteranno alla mente. Cose come ricordarsi dove lo si acquistò, chi te lo regalò e perché... Sentimenti come la nostalgia di tempi passati, non voler liberarsene nonostante tu non lo abbia

mai usato per anni...

Il piano è semplice. Il tuo impegno è quello di riservare **3 giorni per riorganizzare e ripulire il tuo spazio vitale completamente.**

Finalmente è arrivato il momento di accogliere con orgoglio e serenità gli ospiti che ti faranno visita d'ora in poi. Spesso, vedendo la spazzatura e il disordine all'interno della tua casa, un ospite li associa al disordine e alla confusione tra i tuoi pensieri, nella tua mente. Perché dare loro la possibilità di giudicarti negativamente, quando tutto ciò che devi fare è organizzare diversamente la tua casa per far loro cambiare idea?

Sarebbe molto meglio lasciare

l'impressione di essere una persona pulita, ordinata e responsabile, proprio come la propria casa.

Avrai più tempo a tua disposizione, poiché, anche se all'inizio possa sembrare il contrario, riporre le tue cose nel luogo adatto ti permetterà di trovarle subito la prossima volta di cui ne avrai bisogno.

Avrai più energia: per quanto possa sembrare strano, i cinesi chiamano l'energia della casa "Feng Shui", la quale viene amplificata quando gli spazi vengono organizzati con armonia, per promuovere il benessere e la serenità di chi ci abita.

Ora vediamo nel dettaglio come raggiungere il tuo obiettivo!

Primo Giorno – Identificare la funzione delle stanze

Cosa imparerai in questo capitolo:

- La funzione dei tuoi spazi: è stata dimenticata nella confusione?
- Come fare un veloce inventario per sapere cosa possiedi
- Come riportare uno spazio alla sua funzione originaria
- Come decidere riguardo ai contenitori e all'organizzazione

A quale scopo utilizzi questo spazio?

Un ottimo modo per iniziare a riorganizzarsi è considerare la funzione

di uno spazio. Tutti i tuoi oggetti hanno una funzione: per esempio, “quello skateboard è solo di Marco”.

Anche le stanze e gli spazi di casa tua hanno una loro precisa funzionalità. Per esempio, “questa stanza è solo di Marco”.

Esempio: camera da letto

Questa stanza dovrebbe essere tranquilla e pacifica, giusto?

Ma se invece è talmente disordinata e ingombrata, che quando ti svegli di notte per andare in bagno è come partecipare a una corsa con ostacoli, allora sai che è arrivato il momento di riportare l'ordine.

Se questa stanza è utilizzata per guardare

la televisione o giocare ai video giochi, dovrai assegnare questa funzione ad un'altra zona della casa.

Esempio: cucina

Se nella tua casa o appartamento è presente una stanza appositamente chiamata cucina, sarebbe bello ed utile avere spazio per preparare con serenità e comodità il cibo e dedicare l'intera stanza alla sua preparazione e magari anche al suo consumo.

Se invece questa stanza viene occupata dalla spazzatura, da cibo scaduto o da oggetti non pertinenti come libri scolastici, medicine, eccetera, allora è il momento di darle una bella pulita.

Esempio: ingresso di casa

Se all'entrata della tua casa o appartamento possiedi dei ganci a parete o degli appendiabiti, qui dovresti tenere solo l'abbigliamento per l'attuale stagione. Se ti ritrovi nel bel mezzo dell'estate avendo le giacche e gli impermeabili invernali ancora appesi all'ingresso, è il momento di riordinare!

Primo giorno, compito #1: conoscere ciò che possiedi.

È il momento di stilare un inventario di ciò che possiedi.

Prendi un blocconote e passa in rassegna tutte le camere e zone della casa pensando alla loro funzione, per te e per la tua famiglia, scrivendola sul blocco.

Il tuo obiettivo consiste nel riportare

queste stanze alla loro funzione originaria, quindi prima di tutto devi conoscerla con chiarezza e metterla per iscritto.

Mentre esegui questo tuo primo compito, potrai scoprire:

...che la tua cucina è diventata una sala studio per i tuoi bambini...

...che l'ingresso di casa si è trasformato in una discarica di scarpe...

...che nell'armadio della camera da letto si è formata una montagna di vestiti vecchi e sporchi.

Ad ogni singola stanza dedica un foglio del blocconote.

Traccia con una penna una riga verticale nel mezzo del foglio, separandolo in due

metà uguali.

A sinistra, scrivi in alto: “funzione originaria o preferita”.

A destra, scrivi in alto: “funzione attuale”.

Ora per ogni stanza compila la lista delle sue funzioni originarie e che tu preferiresti attribuirle, poi a fianco compila la lista di ciò che vedi in quel momento in quella stanza.

Ecco un esempio.

(A sinistra del foglio) Funzione preferita della stanza di Marco:

Contenere un letto comodo e pulito;
essere uno spazio tranquillo in cui lui possa studiare e conservare i libri di cui ha bisogno, il suo computer, e altri

materiali scolastici;

contenere un armadio dedicato soltanto ai suoi vestiti, per tutte le stagioni, e alle sue foto, ai suoi ricordi e ai suoi oggetti preferiti.

(A destra del foglio) Funzione attuale della stanza di Marco:

stanza in cui giocano i fratellini più piccoli;

ripostiglio per i documenti personali di papà;

il pavimento è una discarica per confezioni di cibo vuote ed imballaggi vari.

Non c'è bisogno di entrare nei minimi dettagli, l'importante è **PRENDERE CONSAPEVOLEZZA** di come le

funzioni originarie delle stanze siano state perse nel corso degli anni.

“Il cambiamento inizia con la consapevolezza della sua necessità.”

Completa questo compito prima di passare al successivo: completa la “doppia lista” per ogni stanza e spazio della tua casa.

Primo giorno, compito #2: riassegnare in base alla funzionalità.

Ora il disordine sembrerà troppo grande ed invincibile, ma non mollare! Stai procedendo lentamente, ma in modo sicuro, verso il tuo obiettivo di riordinare e riorganizzare la tua casa, riportando gli oggetti nel luogo che a loro spetta.

Per questo compito, ti sarà d'aiuto spostare gli oggetti qua e là, riponendo ogni cosa nella stanza o luogo adatto, in base alla sua funzione.

Per esempio:

...sposti i documenti di papà dalla camera di Marco e li riponi nello studio;

...sposti la montagna di scarpe dall'ingresso di casa e le riponi nelle stanze dei rispettivi proprietari;

...se è estate e fuori fa caldo, riponi gli abiti invernali nell'armadio dei rispettivi proprietari;

...tutto il cibo che non si trovi in cucina viene buttato via o riportato lì.

Esegui questo compito ora e finiscilo completamente prima di passare

all'ultimo compito della giornata.

**Primo giorno, compito #3:
conservazione.**

Magazzino stagionale

La soffitta, la cantina o il garage sono il posto ideale per conservare oggetti stagionali, come per esempio attrezzatura sportiva (sci, tavole da surf, racchette da tennis, ecc...), strumenti per il giardinaggio, oggetti artigianali che vengono usati di rado.

Un altro aspetto della conservazione riguarda l'organizzazione degli oggetti in ciascuna stanza. Per esempio, se possiedi solo due paia di scarpe puoi riporle in un armadio, nel cassetto più basso, senza grandi problemi. Se invece

ne possiedi venti paia, avrai bisogno di un sistema per organizzarle, in modo da evitare disordine e confusione: una scarpiera, delle mensole, scaffali, contenitori, ecc...

Strumenti per organizzare e conservare

Puoi scegliere tra una miriade di strumenti utili per organizzare e conservare al meglio i tuoi oggetti. Qui ne trovi elencati alcuni:

ganci a parete, appendiabiti (per il bagno, l'ingresso, la cucina, le camere da letto)

contenitori salva-spazio, con chiusura in velcro per appenderli nel guardaroba (pratici e comodi per riporre indumenti

ed accessori)

cestini aperti per scrivanie e tavoli
scaffali e ripiani interni (anche mobili),
perfetti per la cucina

diverse misure di contenitori trasparenti
in plastica con tappo rimuovibile (ideali
per la cucina, ma anche per le altre
stanze, poiché si può vedere il contenuto
senza doverli necessariamente aprire)

vasetti di vetro con tappi a vite in
metallo, per conservare cibi come riso,
pasta ecc.

mensole angolari per riporre libri e altri
oggetti che altrimenti occuperebbero
spazio su scrivanie e tavoli.

Se hai bisogno di cestini e contenitori
vari, acquistali subito. Se hai bisogno di

mensole e scaffali, acquistali subito.

Acquista OGGI tutto ciò di cui hai bisogno per riportare ordine nella tua casa. Prepara oggi i contenitori e i cesti che già possiedi per utilizzarli domani: sarà la giornata in cui li riempirai di oggetti per riordinare e riorganizzare i tuoi spazi!

Compila una lista di tutti i tipi di contenitori e strumenti di cui hanno bisogno i membri della tua famiglia, secondo il loro futuro utilizzo.

Esempio #1.

Scopo: scarpe

Stanza: camera da letto, armadio

Tipo di contenitore: cesto rettangolare aperto, grande

Per chi: Marco

Esempio #2.

Scopo: libri

Stanza: camera da letto

Tipo: mensola

Per chi: Anna

Spazzatura

Durante questo processo di riordino e di riorganizzazione, ogniqualvolta ti imbatti in qualsiasi forma di spazzatura, sii pronta a buttarla in un sacco (ricordi la regola #1?)

Ecco alcuni esempi di ciò che rientra nella categoria “spazzatura”:

vecchi pacchetti ed imballaggi –
bottiglie, lattine, involucri vari...

vecchi giornali e riviste, vecchi
documenti riguardanti scuola o lavoro
che ormai non servono più

parti e pezzi di qualsiasi cosa, come
lacci di scarpe, cocci ecc...

vestiti così strappati o logori da non
riuscire ad essere riparati

oggetti rovinati e masticati dal cane o
dal gatto

qualsiasi oggetto di cui non sei in grado
di trovare il proprietario tra i membri
della famiglia

oggetti e vestiti di cui non sapevi
l'esistenza; se stavi bene e potevi vivere
senza di loro, perché tenerli? Buttali o

dalli a qualcuno che ne ha più bisogno!

Questa è solo una piccola lista, ma finora ti sarai fatta un'idea...ora bisogna affrontare la situazione! Porta fuori casa la spazzatura dopo questa prima giornata di pulizia. Goditi un ottimo pasto e riposati, perché domani inizieremo a riordinare casa!

Secondo Giorno – Riordino ed organizzazione

Cosa imparerai in questo capitolo:

- Contenitori per ogni membro della famiglia
- Come funziona la Regola #2
- Aiutare i membri della famiglia ad organizzare le loro camere
- Come affrontare la situazione in cucina
- Come riordinare il salotto

Una mia amica, madre di tre bambini, era esasperata dalla confusione e dal disordine da incubo che i ragazzini

lasciavano per casa, in particolare per quanto riguardava i loro vestiti (sia puliti che sporchi).

Aveva una “zona lavanderia” in cantina, ma i figli non avevano la minima idea di come si tenesse l’ambiente pulito ed ordinato. I loro vestiti erano dappertutto e lei non sapeva mai quali fossero sporchi e quali puliti.

Un giorno comprò a ciascuno di loro una bacinella colorata, di colore diverso per ciascun bambino, e trovò lo spazio per riporle nelle loro camere da letto. Tutti i vestiti sporchi venivano raccolti al loro interno. Insegnò loro ad usare la lavatrice e l’asciugatrice, e li istruì a fare il proprio bucato quando la bacinella si fosse riempita. Disse loro

che lei non era più il loro “servizio di lavanderia”, e che ogni ammasso di vestiti – puliti, sporchi, di un bambino o di tutti, nelle loro camere o in cantina – sarebbe stato donato o venduto al mercatino dell’usato locale, senza preavviso!

Questa fu la soluzione dei suoi problemi. Niente più disordine: i bambini di certo non volevano veder sparire da un giorno all’altro i loro vestiti, e così divennero responsabili e capaci di prendersi cura delle proprie cose.

Questo semplice stratagemma fu efficace, e consentì alla madre di applicare la regola #1 e la regola #2 nella propria casa.

Secondo giorno, compito #1: riporre tutto nei contenitori

Ieri hai deciso il tipo e la quantità di contenitori che ti sarebbero serviti e li hai acquistati.

Oggi organizzerai le tue cose!

Per “contenitore”, si intendono:

...scaffali;

...scatole di plastica con coperchi;

...scatole di cartone con etichette;

...cesti aperti, senza coperchi, per lavanderia e giocattoli;

...appendini per gli armadi;

...ganci a parete, mensole.

Ieri hai spostato tutto ciò che possiedi

nella giusta stanza; oggi organizzerai al meglio le tue cose, ottimizzando gli spazi.

Seguendo la regola #2, secondo cui tutto ha un luogo in cui essere riposto, non farai fatica a sistemare in modo corretto le tue cose.

Prima di tutto, assicurati che tutti i nuovi acquisti siano nella stanza adatta, prima di essere riempiti.

Ora sistemiamo una stanza alla volta!

Camere da letto

Tieni solo i mobili appropriati: letti, scrivanie, scaffali e mensole sono gli accessori basilari. Considera l'aggiunta di piccoli strumenti per evitare disordine, come dei ganci da appendere

sul retro della porta o avvitati su un muro della stanza.

Sfrutta tutti gli appendiabiti negli armadi e piega i vestiti nei cassetti in modo da occupare il minor spazio possibile.

Sistema le scarpe in una scarpiera o in un cesto da riporre ai piedi dell'armadio, in base al loro proprietario.

Consegna ad ogni membro della famiglia una bacinella per il bucato.

Assicurati di tenere uno spazio negli armadi dedicato alla biancheria da letto e per riporre piumoni e trapunte durante i mesi estivi.

Se a creare disordine sono libri scolastici, o vari ricordi come foto,

souvenir ed oggetti speciali, devi trovare un modo per riporli su mensole o in scaffali. Magari l'acquisto di una scrivania con scaffali per quella stanza potrebbe essere appropriato, poiché oltre a risolvere i problemi di organizzazione, rappresenta una comoda ed efficace postazione da lavoro o da studio.

Considera anche la possibilità di posizionare i letti e i mobili più ingombranti in un modo diverso dal solito, in modo tale da guadagnare spazio.

Tieni sempre a mente la funzione della stanza: se la camera da letto è stata studiata per una singola persona, un letto matrimoniale occuperebbe troppo spazio

inutilmente.

Cucina

La più grande scusa per il disordine in cucina è “ma io uso tutte queste cose ogni giorno!”

Se ciò è vero, perché non creare uno spazio ragionevole per tutti questi oggetti?

Ricordati la regola #2: un posto per tutto, e tutto al suo posto!

Se in cucina hai delle mensole o degli scaffali troppo alti e non li utilizzi perché fai fatica a raggiungerli, tieni uno sgabello a portata di mano.

Un accessorio molto utile e pratico per la cucina è un vassoio girevole da

installare all'interno di uno scompartimento, su cui riporre i piccoli oggetti che altrimenti andrebbero persi.



Un'altra sfida in cucina è rappresentata dagli elettrodomestici più ingombranti, che non puoi riporre nei cassetti, perché troppo piccoli. Una soluzione a questo problema può essere la rimozione di uno

scaffale dal mobile, così da avere più spazio in quello scompartimento, dove potrai riporre gli strumenti più grandi.

Ricordati di riporre gli elettrodomestici in questo spazio appositamente creato per loro dopo l'utilizzo.

Ripulendo piano piano la tua cucina, sarai sorpresa da quanto sia bello cucinare serenamente in un ambiente ordinato, con un piano di lavoro splendente e libero da ingombri.

I tuoi obiettivi in cucina saranno:

...mantenere sempre un piano di lavoro pulito;

...armadi e scaffali specifici per i cibi non deperibili;

...armadi e scaffali specifici per

stoviglie e cristalleria;

...spazi specifici per pentole e padelle;

...stabilire una strategia per pulire i piatti sporchi (potresti decidere di riporre i piatti sporchi immediatamente nella lavastoviglie, o immediatamente lavarli a mano e riporli nello scolapiatti; una volta asciutti, vengono subito riposti nell'apposito spazio);

...mantenere il frigo pulito e gettare via i prodotti scaduti;

...stabilire il luogo dove vengono riposti gli elettrodomestici, così da non creare disordine e ingombro sul piano di lavoro.

Salotto

Questa è la stanza in cui si dovrebbe “vivere”, mentre spesso diventa un’area di gioco per i bambini più piccoli. Talvolta invece diventa l’area in cui si accolgono solamente gli ospiti, mentre i padroni di casa passano le loro giornate nelle altre stanze.

Ricorda che hai già analizzato e stabilito la funzione di ogni singola stanza. Qualunque essa sia, mantieni il salotto organizzato in base alla funzione da TE scelta.

Se effettivamente è l’area in cui i tuoi bambini giocano, puoi organizzarla in questo modo:

...contenitori e recipienti posti agli angoli, dove riporre e tenere i giocattoli;
...togliere da questa zona documenti

importanti, computer e altri strumenti di studio o lavoro dei genitori e degli altri membri della famiglia;

...installare mensole per i libri dei bambini, i film, CD e DVD, ed altri materiali educativi.

Se invece viene utilizzata da tutta la famiglia quotidianamente (e possiedi un'altra stanza dove possono giocare i bambini, così come stanze dove gli altri familiari possono studiare/lavorare) potresti organizzarlo così:

...comodi divani, poltrone, poggiatesta, ecc...senza esagerare, le persone devono essere libere di muoversi e camminare!

...piccoli tavolini da posizionare a lato del divano e delle poltrone dove

appoggiare bibite, bicchieri o snack;

...portariviste da tenere vicino ai divani e alle poltrone;

...un cesto da posizionare su un tavolo, dove riporre i vari telecomandi;

...un'alta libreria, con tanti diversi scaffali, dove riporre gli oggetti in base alla loro funzionalità: se hai deciso di riporre libri, riponi solo libri!

...posiziona la tv in modo tale da essere visibile da tutti, da ogni angolatura.

Terzo Giorno – Ultimi aggiustamenti

Cosa imparerai in questo capitolo:

- Come organizzare divertendoti
- Come abituarsi alle nuove regole

Oggi è il terzo giorno e farai soltanto gli ultimi aggiustamenti alla tua opera di riordino, che hai deciso di iniziare un paio di giorni fa.

Inoltre, oggi noterai nuovi spazi che necessitano di un riordino e pulizia, quindi tieni a portata di mano il blocconote!

Terzo giorno, compito #1: assicurati

che i nuovi contenitori e strumenti che hai deciso di acquistare siano nella posizione giusta e siano sfruttati dai membri della famiglia come stabilito.

Dedicati un'oretta per andare di stanza in stanza analizzando la situazione.

Sarebbe bello fare questa "ispezione" con ogni membro della famiglia, a cui far scegliere la posizione dei nuovi contenitori e il loro futuro contenuto.

Se, per esempio, hai deciso di installare dei ganci a parete nella camera di tuo figlio, assicurati che siano posti ad un'altezza adeguata alla sua statura, in modo che li usi effettivamente, ma fai scegliere a lui la loro posizione. Questa è semplice psicologia: una volta che il bambino decide di usare un cesto per

riporre i giocattoli o i ganci per appendere i suoi giubbotti, con molte probabilità si ricorderà di usarli, poiché è stato lui stesso a prendere l'impegno.

Ha scelto lui ed è quindi responsabile delle sue cose d'ora in poi.

La psicologia è dalla tua parte anche in un altro modo. Piano piano ti renderai conto che i membri della tua famiglia preferiscono di gran lunga l'ordine e la pulizia rispetto al disordine!

Il tuo compito in questo processo è semplicemente quello di aiutarli a creare l'ordine e indirizzarli verso la via giusta.

Terzo giorno, compito #2.

È arrivato il momento di occuparsi di un

particolare tipo di insidia all'interno della tua casa: il disordine *nascosto* ai nostri occhi.

Mi sto riferendo ai cassetti e alla confusione che spesso contengono!

Sebbene tu abbia già controllato nelle varie camere da letto i cassetti contenenti vestiti ed indumenti nella giornata di ieri, oggi è il turno di quelli in cucina e nei bagni.

In molte famiglie, infatti, almeno un cassetto in cucina o in bagno diventa il "cassetto spazzatura". Se questo è il tuo caso, tiralo completamente fuori dalla sua struttura, prendi un sacco o un bidone e tienili a portata di mano.

Non avere alcuna pietà e butta via qualsiasi oggetto rotto, non più

funzionante oppure non più usato dai tuoi familiari!

Devi essere spietata, perché questi cassettei spesso finiscono per ospitare i cosiddetti “oggetti per ogni evenienza”, che piano piano si accumulano in un ammasso di strumenti inutilizzati.

La semplicità è l'ultima sofisticazione

Il concetto espresso da Steve Jobs, il genio visionario e creativo di Apple, secondo cui la semplicità è la sofisticazione più estrema, può e deve essere applicato anche all'organizzazione della tua casa.

Come ha imparato la mia amica madre di tre ragazzi, il segreto per mantenere l'ordine in una casa ben organizzata è dare responsabilità ad ogni membro della famiglia: responsabilità dei propri spazi e delle proprie cose, oltre che degli spazi condivisi (come cucina e bagno).

Forse l'idea di minacciare o di essere aggressiva con i tuoi familiari non ti entusiasma (come ho raccontato in precedenza, la mia amica minacciò di vendere al mercatino dell'usato i vestiti trovati dispersi per casa), ma potrebbe essere ciò di cui la tua famiglia ha bisogno!

Ai noi esseri umani piace individuare degli schemi e abituarci ad essi: nelle case in cui vige il disordine, spesso ci vuole uno "scossone" per iniziare a smuovere la situazione e per far capire ai familiari che lo schema a cui si sono fissati può essere spezzato in qualunque momento (e spesso serve a far capire che anche tu sei un essere umano, con i suoi impegni, preoccupazioni e

desideri...).

Ricorda che devi essere tu ad aprire la strada! Non aspettarti che i tuoi familiari intraprendano dei cambiamenti che tu stessa non sei pronta ad accettare, o ti rifiuti di farlo. Potrebbe volerci un po' di tempo e di allenamento sia per te sia per gli altri. Se questa è una nuova abitudine per tutti, supportatevi e aiutatevi a vicenda, e i risultati arriveranno in un batter d'occhio.

Se qualche nuova regola non viene rispettata, niente urla e frustrazione, ma solo comprensione e incoraggiamento.

Ricorda a te stessa e agli altri quanto sia bello vivere in una casa ordinata e pulita, dove tutto ha un posto e dove c'è un posto per tutto.

Tieni a mente la comodità e il profumo dei vestiti e delle lenzuola sempre pulite.

Pensa a quanto sia piacevole alzarsi di notte e andare in bagno senza inciampare su un giocattolo o su una scarpa di qualcuno.

Ricordatevi quanto sia comodo e quanto tempo vi fa risparmiare trovare libri, telefoni, orologi, tutto ciò di cui si ha bisogno al mattino per andare al lavoro o a scuola: niente più ritardi, niente più nervosismo e ansia già prima di colazione.

Un altro modo in cui potresti sollecitare la tua famiglia è con un promemoria: per esempio, puoi stabilire con loro che ogni mese, ad un certa data ricorrente, si

fanno donazioni in beneficenza, regalando vecchi vestiti ed oggetti a chi è in difficoltà.

Se hai dei figli, è un metodo eccellente per insegnare loro quanto può essere utile e semplice dare una mano con generosità, e per dimostrare loro quanto sia fortunata la loro condizione, poiché possiedono talmente tante cose che possono donarne una parte.

Sfruttando il solito trucchetto psicologico, puoi far scegliere a loro la ricorrenza della donazione: se per esempio decidono di donare ogni 3 mesi, scrivilo da qualche parte visibile a tutti i membri della famiglia e rispettate i loro impegni.

Questo non significa che se convivi con

un partner non puoi fare tutte queste rivoluzioni nella tua vita!

Man mano che riordini e riorganizzi la tua casa, tu e i tuoi familiari scoprirete un nuovo modo di vivere con semplicità.

Semplicità non significa possedere pochissime cose! Al contrario, vuol dire conoscere con esattezza COSA possiedi, PERCHE' lo possiedi, e DOVE si trova.

Semplicità significa seguire le due regole del riordino.

Regola #1:

*se il disordine è vera spazzatura,
buttala via – la tua casa non è un
bidone!*

Regola #2:

un posto per tutto e tutto al suo posto!

E se non possiedi lo spazio per qualcosa? Prima di tutto chiediti se hai davvero bisogno di possedere quell'oggetto. Per esempio, se vuoi andare a sciare in montagna per un weekend, piuttosto che comprare tutto l'equipaggiamento necessario puoi semplicemente noleggiarlo.

Se devi cucinare per una festa di compleanno e hai bisogno di una pentola extra-large, puoi chiederla in prestito a un parente o a un vicino di casa, al posto di acquistarla sperando di avere spazio sufficiente a casa.

Il Feng Shui e l'energia della tua casa

Certi luoghi hanno la capacità di farci sentire a nostro agio, mentre altri non riescono ad accoglierci nel modo giusto. Le ragioni possono essere molte ed alcune di queste sono da ricondurre al *feng shui*, un'antica arte orientale che coniuga filosofia ed architettura, sapienza e pragmatismo nel costruire e nell'arredare. Il termine *feng shui* si può tradurre in italiano come “vento ed acqua”, due elementi inafferrabili, che secondo la cultura cinese equivalgono a

salute, felicità, pace e prosperità.

Secondo questa filosofia, l'energia vitale che scorre nel mondo risponde a precise leggi matematiche. Nel mondo naturale regna un'armonia che va preservata e con la quale è auspicabile stabilire un rapporto, proficuo per entrambe le parti. Una delle strade percorribili per beneficiare dell'energia naturale è di vivere in simbiosi con essa, anche all'interno della propria casa.

Secondo questa disciplina, esiste un modo più consono di arredare la nostra casa ed il luogo di lavoro, al fine di sentirci meglio e in armonia con noi stessi e con gli altri. Ti sarà già capitato, infatti, di voler spostare un mobile o un divano perché avevi la sensazione che

qualcosa fosse fuori posto: esistono delle proporzioni e delle sistemazioni che ci donano serenità, mentre altre che ci stressano e disturbano.

In aree geografiche come la Cina, il Giappone, Taiwan o la Corea è consuetudine diffusa consultare un maestro di feng shui in occasione della progettazione di un quartiere residenziale, di un'opera pubblica o di un edificio privato. Il mondo occidentale ha, tuttavia, limitato il ricorso a questa antica arte pressoché esclusivamente all'arredo degli interni. Ogni scelta è volta alla creazione di ambienti accoglienti che sappiano promuovere il benessere di chi li abita. Scegliere di arredare la propria casa con

consapevolezza, seguendo i principi e i consigli del Feng Shui, permette di trascorrere il proprio tempo in spazi gradevoli, confortevoli e ordinati.

I Colori secondo il Feng Shui

Se hai intenzione di tinteggiare da zero o di ridipingere le pareti delle stanze della casa, presta attenzione ai colori da preferire. La scelta non deve essere casuale e deve risultare adeguata ad ogni ambiente. Una parete gialla, un tocco di verde o una stanza rosa donano nuova vita all'abitazione ed alle persone che ci vivono. Prima di andare a comprare la tinta, però, è necessario stabilire quale sia il colore più opportuno.

Bianco

Il bianco è il colore tuttora più diffuso sulle pareti delle nostre case, anche in virtù della sua duttilità e praticità. Si tratta di una tinta luminosa, associata alla determinazione, ma alle volte può causare un senso di freddezza e di monotonia. Un utile accorgimento potrebbe, quindi, consistere nel donare una leggera tonalità al colore puro. Un bianco che tenda leggermente al pastello, al beige o al giallo, contribuisce a creare calore in ogni ambiente della casa, senza disperderne il profondo significato di purezza.

Verde

Si tratta di un colore freddo, dal potere rilassante. Viene associato alla natura, all'aria aperta e agli alberi che donano

ossigeno. E' il colore della conoscenza e dell'illuminazione, il quale ci consente di lasciare la nostra mente libera di viaggiare e di rilassarsi. Per questi motivi, il verde potrebbe essere particolarmente indicato per la stanza da letto, il luogo in cui dovrebbe regnare il relax. Ovviamente bisogna fare attenzione all'intensità del colore, prediligendo le tinte tenui a quelle molto scure.

Rosso

Il colore della potenza e della passione, da dosare con cura. Il rosso chiaro ed il rosa contribuiscono a creare un effetto rilassante ed armonioso, perfetto per la camera da letto, mentre le tinte scure sono troppo vivaci per l'ambiente del

riposo. Il lilla è, inoltre, particolarmente indicato per il soggiorno, il luogo in cui accogliere gli amici in un'atmosfera che stimoli la comunicazione e la socialità. Le persone che prediligono il rosso vivo non devono comunque temere: il colore deciso è perfetto per le finiture in ogni ambiente della casa, dalla cucina alla camera da letto.

Giallo

Il colore che evoca il sole, e in generale gli elementi più caldi della natura, dona sensazioni di calore ed energia. La tinta calda è particolarmente indicata per la cucina e, se molto chiara, anche per il soggiorno. Bisogna, infatti, ricordare che il giallo dà carica e creatività, elementi in armonia con la zona giorno,

ma non altrettanto con il luogo destinato al riposo.

Blu

Il feng shui sconsiglia tendenzialmente di impiegare i colori freddi, a meno che non siano tenui. Il blu rappresenta la profondità, ma il rischio è di navigare eccessivamente nel proprio mondo interiore lasciandosi vincere dalla malinconia. Una camera da letto o un soggiorno interamente blu sono quindi da evitare, mentre una tonalità azzurra potrebbe essere adeguata sia per la zona giorno che per quella notte.

Per l'arredamento della casa il Feng Shui suggerisce la scelta di materiali il più possibile naturali, come legno, pietra e metallo. Sarebbero dunque da

evitare i materiali plastici. I pavimenti e i serramenti in legno permettono di ottenere una continuità, almeno dal punto di vista visivo, tra gli ambienti naturali esterni e l'interno della casa.

Il cambio di stagione

Le pulizie d'autunno sono un'ottima idea per iniziare con maggiore energia la stagione fredda. È semplice, basta riorganizzare gli spazi, eliminare a fondo la polvere, tirare fuori coperte colorate e cuscini per rendere la casa più confortevole. Ma soprattutto prestare attenzione alle finestre, pulendole con impegno affinché quel poco di sole che ci sarà possa penetrare bene in casa. Inoltre, svolgere parte di questi compiti in autunno renderà più leggere le successive pulizie di Pasqua.

Vediamo nel dettaglio dove dovresti concentrarti. Innanzitutto, considera gli spazi all'aperto: i salotti da giardino

vanno riposti al coperto o foderati, i cuscini vanno rimossi e le tende da sole lavate e riavvolte. È anche importante pulire il vialetto di accesso alla casa perché, se invasato di terra o foglie, i membri della tua famiglia e gli ospiti possono sporcare anche il pavimento dell'ingresso.

L'inverno è una stagione piuttosto buia, perciò è importante che le finestre siano perfettamente pulite in modo da lasciar filtrare quanta più luce possibile, per schiarire non solo l'interno della tua casa, ma anche il tuo umore. Oltre al solito metodo di pulizia dei vetri - detergente apposito e carta di giornale - si può provare con il tergicristallo che permette una pulizia facile e veloce. La

sua spatolina gommata rimuove l'acqua saponata in un attimo e non lascia aloni.

Eliminare a fondo la polvere dagli spazi interni di armadi e scaffali è importante. Rimuovi tutto il contenuto dei mobili di casa, affrontando una stanza per volta, ed elimina la polvere con un panno morbido in microfibra. Ricordati di pulire anche il materasso: cospargi di bicarbonato la sua superficie lasciandolo riposare per due ore e poi aspira con l'aspirapolvere.

Le pulizie d'autunno sono il momento perfetto per prendersi cura delle luci di casa che, d'ora in poi, saranno accese sempre più spesso. È buona abitudine quindi cambiare le lampadine, pulire quelle impolverate e detergere tutte le

lampade e i lampadari con un panno umido, dopo aver staccato la luce elettrica per maggiore sicurezza.

Esiste un momento nella vita familiare in cui diventa chiaro che l'estate è ormai finita: il momento in cui negli armadi si inizia a fare spazio agli indumenti più pesanti. Di solito si tratta di un passaggio difficile da gestire in quanto faticoso e noioso. In realtà basta seguire poche regole per affrontarlo senza stress. Svuotare l'armadio non è certo un passatempo divertente, ma se prima di iniziare avvii la tua playlist di canzoni preferita, tutto sarà più leggero e veloce. Inizia a rimuovere la polvere e poi scegli un buon igienizzante professionale per abiti da spruzzare sulle superfici

dell'armadio: quest'ultimo aiuta a prevenire l'umido e a mantenere l'igiene. Dopo aver pulito a dovere l'armadio, puoi iniziare a profumarlo con dei sacchetti di erbe aromatiche: queste lasceranno un piacevole profumo non solo all'interno dell'armadio, ma anche sui tuoi vestiti. Un'erba molto diffusa è la lavanda, famosa grazie alla sua azione antibatterica. Come alternativa, puoi anche scegliere qualche olio essenziale!

Durante il cambio di stagione, si presenta l'occasione perfetta per eliminare i vestiti che tu e i tuoi familiari non mettete più. Eliminare il superfluo mette di buon umore, fa sentire più leggeri e crea spazio per abiti nuovi.

L'armadio sovraffollato, invece, innervosisce e spesso causa ritardi non desiderati. L'ideale sarebbe di lasciare solo capi indossabili al cento per cento in quanto, oltre all'ordine, c'è un altro vantaggio: la maggiore facilità nel fare gli accoppiamenti, che saltano subito all'occhio.

Il bagno e la lavanderia

Se in casa possiedi un bagno piccolo, non disperarti: esistono alcune semplici regole per trovare lo spazio per la carta igienica, l'asciugacapelli, le spazzole, i trucchi, il bagnoschiuma e le creme: gli angoli sfruttabili sono tanti e spesso non ci fai nemmeno caso.

Partiamo dal WC: solitamente sopra al gabinetto non c'è assolutamente nulla. Procedendo in verticale, puoi montare mobili simili a quelli per le lavatrici (vuoti sotto e con sportelli sopra), oppure appendere alla parete molte

cose, dalle mensole ai comodi portaoggetti di tessuto, dove riporre i rotoli di carta igienica di scorta. Devi solo fare attenzione ad individuare la cassetta dello scarico, se interna, prima di bucare il muro.

Se il bagno è molto piccolo, lo specchio contenitore è molto più che utile, è quasi indispensabile. In quel vano potrai conservare i prodotti per l'igiene personale: dalle saponette di ricambio alla schiuma da barba, dal dentifricio alla lacca per i capelli.

Lo specchio contenitore va montato a muro a un'altezza tale da permettere una mensolina sottostante. Se a prima vista sembra un guadagno ridotto di spazio, in realtà è molto importante per avere un

ambiente sempre in ordine in quanto vi si possono riporre in modo ordinato tutti quegli oggettini che di solito finiscono per rimanere sul lavabo.

Se non possiedi lo spazio per appendere gli asciugamani, monta dei ganci dietro la porta del bagno. Puoi usare quello spazio per appendere le salviette da viso e da bidet, a patto che non siano troppo lontane dal punto in cui ci si lava.

È sempre più facile trovare sul mercato mobiletti davvero piccoli e per ogni esigenza. E se hanno le ruote, ancora meglio poiché all'occorrenza gli si può cambiare posizione in un solo gesto.

Lavanderia

Ogni donna lo sa: possedere una zona

lavanderia in casa è una ricchezza da non sottovalutare. Crea spazio per i panni sporchi, per quelli puliti da piegare, per quelli da stirare e permette di tenere ben nascosti e ordinati tutti i detersivi, le mollette per i panni, il ferro e l'asse da stiro. Tutti elementi che creano caos e che non si sa mai dove collocare, soprattutto quando arrivano ospiti a casa.

La prima buona regola per ottimizzare lo spazio all'interno della lavanderia è decidere un certo ordine: ogni oggetto deve avere una sua precisa collocazione. Un ripiano, possibilmente chiuso da sportelli, sarà quindi dedicato ai detersivi, all'ammorbidente e agli smacchianti. Un altro ripiano, che può

essere meno alto, può essere adatto a riporre le mollette per i panni e per le saponette di Marsiglia, che non possono mai mancare. Predisponete infine un generoso spazio per i panni. Maggiori le dimensioni, meglio è, poiché permette di dividere la biancheria in diversi modi ed essere più veloci e funzionali quando è ora di lavare e piegare.

Per risparmiare tempo, l'ideale è avere diverse ceste che permettano di separare all'origine i panni sporchi in base al metodo di lavaggio. Una cesta potrebbe essere dedicata ai capi delicati, un'altra a quelli colorati, un'altra ancora a quelli scuri e infine puoi aggiungerne una anche per la biancheria da lavare ad alte temperatura o quella da fare a mano. In

base allo spazio a disposizione si può anche dividere tutto in due: delicati e non. C'è poi il discorso dei panni puliti: non sempre si possono piegare immediatamente quindi è bene separare quelli da piegare da quelli che invece vanno per forza stirati.

Un accessorio utile è un bastone dove appendere le camicie appena tirate fuori dall'asciugatrice, in modo che non si sgualciscano irrimediabilmente nell'attesa di tornare nell'armadio o di essere stirate.

Soggiorno e cucina

La soluzione migliore per i disordinati ha un nome: “scaffali”. Quando accumuli oggetti che devi anche solo temporaneamente conservare, riponi tutto al chiuso in modo che la casa resti ordinata. Occorre infatti una soluzione temporanea che lasci però la tua casa sempre in un buono stato. Inoltre, le pulizie quotidiane saranno molto più facili e veloci.

Cassetti della cucina

Riportare l'ordine in cucina è facile se sai come farlo. Il segreto per farlo è

sfruttare i cassetti ed ottimizzare lo spazio: con un po' di buona volontà, alcuni buoni consigli e gli strumenti giusti puoi riportare l'ordine anche lì, trovando posto per gli oggetti davvero utili e non per le cianfrusaglie.

Un trucco semplice e veloce da implementare per organizzare lo spazio in cucina è l'uso dei divisori. Questi aiutano a raggruppare e tenere separate le diverse categorie di oggetti: per esempio, posate da una parte e apribottiglie, schiacciapatate e pelaverdure dall'altra, tappi riutilizzabili e colini da un'altra ancora, mantenendo il tutto ben visibile così da non perdere più tempo per trovarli quando servono.

Prima di tutto bisogna estrarre tutti i cassetti, svuotarli per bene e pulirli accuratamente. Quando saranno splendidi e profumati potrai inserire i divisori di legno o di plastica. Prima di rimettere tutto nel cassetto, è fondamentale prendersi 10 minuti per buttare via o regalare il superfluo, ovvero tutto quello che non usi da almeno un anno.

Nel primo cassetto, quello più alto, solitamente si lasciano le posate e gli strumenti più usati quotidianamente. Nel secondo puoi sistemare gli strumenti più ingombranti, come i mestoli, i coltelli grandi, le schiumarole. Nel terzo, infine, puoi sistemare presine, canovacci e tovaglie. Tutto ciò ha uno scopo ben

preciso: non solo quello di avere il controllo sul contenuto dei cassette, eliminando gli strumenti superflui, ma anche quello di avere sempre a portata di mano una serie di strumenti utili quando si cucina.

Cameretta dei bimbi

Il modo migliore per rendere molto meno stressante – e persino divertente – l'organizzazione e il riordino della cameretta dei tuoi bambini è semplice: coinvolgerli nella gestione delle loro cose, invitandoli ad affrontare alcuni compiti come se fossero dei giochi.

Dividere gli oggetti in base ai colori è divertente per i bambini e funzionale per i genitori: la divisione per colore aiuta a tenere ben separati i giocattoli in base alla loro tipologia e ad avere sempre presente dove riporli con esattezza. Una classica scaffalatura riempita di contenitori colorati è la soluzione ideale. Il colore inoltre può aiutare

anche a dividere gli effetti personali dei fratellini che condividono la stessa stanza.

Per sapere sempre dove riporre certi oggetti, puoi apporre tante etichette da scrivere con il tuo bambino. Puoi servirti anche di piccole lavagnette per indicare, anche con frasi scherzose, dove riporre giochi, libri, vestiti e quant'altro.

Per conservare in ordine i disegni e le opere creative dei tuoi bambini, puoi usare delle mensole porta-foto oppure delle bacheche: puoi mettere bene in vista tanti disegni e cambiarli periodicamente in modo che nessuno di questi resti chiuso nel cassetto o crei disordine in cameretta.

Si sa, ai bambini piace collezionare di tutto. Sorpresine degli ovetti, animali di peluche, pupazzi di pezza... la lista non ha mai fine. Dare risalto ad un paio di collezioni del bambino, oltre a farlo felice, può aiutarlo a concentrarsi su queste senza iniziarne altre. Dedica loro qualche mensola o una parte della libreria e dai ai tuoi bambini il compito di tenere questo spazio pulito e in ordine.

Per quanto riguarda l'organizzazione della cameretta, ricordati che tutto quello che sta alla sua altezza può essere dedicato al contenimento dei giochi. Cerca di arredare la cameretta in modo da creare tante scaffalature fino a un metro e mezzo di altezza.

Riportare l'ordine nel tuo armadio

Tenere in ordine il guardaroba è sempre un problema. Ogni giorno ci cambiamo più volte, prima per andare al lavoro, poi per indossare una tenuta più comoda, poi per uscire a cena o per altri impegni. Purtroppo, per stanchezza o per pigrizia, non sempre riponiamo tutto nel modo corretto e nel posto giusto. E che dire dell'armadio dedicato ai figli o al marito, dal quale, ogni tanto, escono fuori camicie che non ricordavi di aver comprato o calzini dati per dispersi

dieci anni fa, sbucati fuori miracolosamente...?

Prima di tutto, devi sapere che cambiare non solo è possibile, ma si tratta solo di una questione d'abitudine. Come tutti i cambiamenti, ti costerà un po' di fatica all'inizio, ma dopo qualche giorno potrai misurare i vantaggi in termini reali: tempo guadagnato, abiti sempre in ordine, outfit perfetti in ogni occasione sfruttando al meglio quello che hai a disposizione.

Quindi, come fare? Prima di tutto, cerca di tenere l'armadio costantemente in ordine, riponendo volta per volta ogni cosa al suo posto. Per velocizzare tutto ciò, puoi organizzare gli spazi in modo da avere a portata di mano gli indumenti

che utilizzi più spesso, e raggruppare i capi nei cassetti in base al loro stile: t-shirt casual, magliette sportive, cappotti, camicie per tutti i giorni, top eleganti, pantaloni, ecc. Se invece riponi tutto “come ti capita”, perderai molto più tempo a cercare gli abiti di cui hai bisogno la volta successiva rispetto al poco tempo che guadagni buttandoli alla rinfusa. Il primo passo per ottimizzare gli spazi e risparmiare tempo è quindi suddividere per tipologia di capo e realizzare un piano della settimana, cioè preparare nel weekend quello che indosserai nei giorni seguenti, tenendo a parte i capi scelti.

Le scatole e i contenitori sono utilissimi per risparmiare spazio e per tenere tutto

al riparo della polvere. Ma se non vedi le cose, purtroppo ti dimentichi di averle. Per tenere tutto in evidenza, puoi dedicare un armadio per la stagione autunno/inverno e uno per la primavera/estate. Scaffali per le scarpe e borse, cassetti per l'intimo e accessori. Oppure per organizzare la tua settimana potrebbe esserti molto utile uno stand appendiabiti pieghevole che lasci in evidenza gli outfit scelti.

Se hai bisogno di un po' di motivazione per affrontare al meglio il cambio di stagione, pensa a come sarà bello vedere tutto in ordine e sistemato e come sarà facile trovare tutto ciò di cui hai bisogno ogni giorno. Con buona volontà e convinzione, i risultati arriveranno:

non bisogna scoraggiarsi alle prime difficoltà.

Il metodo 333 per un armadio pulito e ordinato

Esiste un metodo pratico per tenere sempre in ordine il tuo armadio, liberandolo dal superfluo e sensibilizzando sulla quantità realmente necessaria di vestiti, scarpe e accessori, inventato dall'americana Courtney Carver e riadattato dalla tedesca Valentina Thorner.

In sostanza, secondo questo metodo, il numero di capi essenziali può essere ridotto a 33, comprese le scarpe, le borse e gli accessori. Un armadio limitato e svuotato del superfluo, infatti, può ridurre lo stress ed aumentare la

felicità. Al giorno d'oggi, comprare cose nuove è diventato così facile che la maggior parte di noi è diventata vittima dell'accumulo. Troppe opzioni sono logoranti e troppo disordine è fonte di distrazione.

Per natura siamo attratti dalla pulizia, dalla semplicità e da ciò che è organizzato. Quando sgomberiamo una scrivania o riempiamo una scatola con vecchi vestiti da donare, ci sentiamo meglio.

Come funziona quindi? Le regole sono semplici: devi selezionare 33 pezzi da includere nel tuo guardaroba ed usare solo questi abiti per i prossimi 3 mesi. Per quanto riguarda il superfluo, puoi riporlo in uno scatolone all'interno

dell'armadio o sbarazzartene, a te la scelta: l'importante è tenerlo nascosto per tutta la durata della "sfida".

Il cervello umano necessita di 90 giorni (cioè 3 mesi) per creare una nuova abitudine e disfarsi di quella precedente. Se riuscirai a superare l'ostacolo psicologico iniziale, dopo soli 3 mesi potrai vivere una vita più ordinata e pulita: infatti, tenere un armadio organizzato e semplice ha anche forti effetti sul tuo umore quotidiano e può davvero aiutarti ad essere più felice, tutti i giorni.

Pigiama, calze, gioielli indossati tutto il tempo (ad esempio la fede nuziale), indumenti intimi, indumenti per palestra non contano nel novero dei 33 articoli,

ma solo se si indossano gli elementi per la loro funzione specifica (ad esempio: i pantaloni di yoga servono solo per praticare questa disciplina). Devi invece conteggiare i capi di abbigliamento, i gioielli e gli accessori, le scarpe, le cinture, le borse e gli occhiali da sole.

Riordinare il tuo ufficio

Se possiedi un ufficio personale è buona norma cercare di tenerlo sempre organizzato ed efficiente. Una scrivania nel caos può dare l'impressione sbagliata ai nostri clienti o al nostro datore di lavoro.

Il segreto è mantenere le superfici sgombre e pulite ed imporsi l'abitudine di dare una sistemata prima di andare via, ogni giorno. Come la sera preferisci coricarti in un letto rifatto e pulito, così la mattina la tua mente sarà rinfrancata ad iniziare il lavoro in uno spazio ordinato.

Per liberare la scrivania dalle pile di

fogli e scartoffie, puoi utilizzare dei porta documenti e sfruttare lo spazio in verticale. Puoi dividere i documenti per tipologia con dei divisori e aggiungendo delle semplici etichette – anche i post-it vanno bene.

La cancelleria deve essere davvero limitata ed a portata di mano. Anche in questo caso, è importante eliminare il superfluo, che non usi mai! E se possibile, suddividila per tipologia, magari in scaffali diversi.

Veniamo al computer: è importante mantenerlo ordinato, usando le cartelle per organizzare i file e non salvare tutto sul desktop in modo caotico. Immagina che un giorno qualcuno debba recuperare un file dal tuo computer:

riuscirebbe a trovarlo secondo un ragionamento logico? Se la risposta è no, allora è ora di dare una sistemata al tuo pc! Un computer ordinato ridurrà lo stress e ti renderà più efficiente.

Conclusione

Seguendo il piano di 3 giorni per riordinare la tua casa non solo fai un favore a te stessa, ma anche a tutto il resto della tua famiglia e a chi vive con te.

Nessuno può dire onestamente di amare una casa disordinata e confusionaria. Qualcuno potrà obiettare “Ehi, non toccare la mia scrivania! Ha un aspetto disordinato ma io so esattamente dove si trova qualsiasi cosa.”

Non credere a queste parole! Quando devono cercare qualcosa di cui hanno bisogno su quella scrivania sono persi e disorientati proprio come te.

Questo piccolo programma di riordino aiuterà inoltre a migliorare i rapporti tra i membri della tua famiglia, in un nuovo modo. Stai per rivoluzionare la tua vita e stai includendo anche loro in questo grande cambiamento. Li stai coinvolgendo nell'opera di riorganizzazione dei vostri spazi personali, permettendo loro di decidere e dando loro nuove responsabilità nei confronti dei nuovi impegni presi da loro stessi.

Stai insegnando a loro (e anche a te stessa!), forse per la prima volta, come vivere in uno spazio pulito ed ordinato, come essere partecipi nella vita della casa, mantenendo gli spazi comuni organizzati e curati.

Non sottovalutare la loro capacità di accettare e completare con successo questa sfida, che tu per prima hai deciso di lanciare!

Un grande in bocca al lupo per te e la tua famiglia!

Dai un'occhiata ai miei libri!

[Dimagrire Camminando: Come Perdere Peso Senza Dieta E Stare In Salute Con 10'000 Passi Al Giorno – Versione Bestseller 2015](#)

Giugno 2015 - Nuovi contenuti, consigli e programmi di allenamento!

Se cerchi un modo economico, facile e divertente per dimagrire velocemente e senza dieta, allora camminare fa per te. Questo semplice sport potrà farti consumare molte calorie e apporterà grandi benefici alla tua salute, se

eseguito correttamente. In questo libro ti mostrerò i miei programmi di allenamento preferiti, dandoti consigli sull'esecuzione della tecnica, sull'alimentazione da tenere e sull'abbigliamento da indossare, per ottenere il massimo dei risultati.

Ti svelerò i miei segreti per mantenere sempre una mentalità positiva, per rimanere fedele al programma d'allenamento e per raggiungere costantemente i tuoi obiettivi.

Ciò che rende questa attività così speciale è che può essere praticata da CHIUNQUE!

Anche se non sei un soggetto allenato, grazie a questa guida potrai imparare i fondamenti e le basi che ti condurranno

verso un dimagrimento duraturo.

I programmi di allenamento, appositamente ideati con diversi livelli di intensità e per persone con diversi gradi di esperienza, ti accompagneranno durante il tuo viaggio da principiante ad esperta, offrendoti spunti sempre nuovi e divertenti.

Camminare può davvero cambiare le tue giornate e dirigere la tua vita per il verso giusto!

Puoi trovarlo ad un prezzo speciale cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1NSif2f>



77 Abitudini per Dimagrire, Perdere Peso & Vivere Una Vita Più Sana

Mi dissero che non ce l'avrei mai fatta...
...ma quando mi hanno visto, sono rimasti a bocca aperta!

Ora, rispondi a questa domanda: in che modo vorresti migliorare la tua vita?

Vuoi ottenere un fisico tonico, asciutto ed atletico? Oppure vuoi dare l'esempio ai tuoi figli, amici e parenti? Immagina quanto sarebbe bello essere orgogliosi del proprio fisico, con chiunque!

77 Abitudini per Dimagrire è qui per aiutarti! Questo libro ti farà risparmiare tempo prezioso, energia e denaro, poichè ti insegnerà tutte le migliori strategie per perdere i chili in eccesso, guadagnare autostima e fiducia in te stesso, e vivere finalmente felice e soddisfatto!

In questo libro troverai...

- Le abitudini segrete delle persone snelle e con un fisico tonico!
- *Come cambiare la propria vita in*

modo semplice e indolore... e vincere ogni tentazione!

- I cibi che potranno trasformarti... e quelli da evitare assolutamente!
- *Come vincere nella vita, in tutti gli ambiti. Niente miracoli, ma cambiamenti duraturi!*
- Cosa fare la mattina per iniziare alla grande la giornata e bruciare più calorie durante il giorno...
- *Le tecniche usate dagli attori di Hollywood per ottenere un fisico da prima pagina!*
- Cosa ordinare quando esci fuori a cena in compagnia - ed evitare figuracce con gli amici...
- *Come dare il buon esempio ai tuoi*

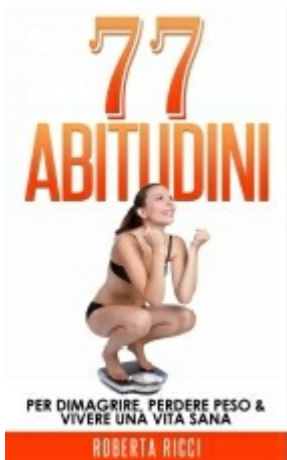
figli e ai più piccoli, per farli crescere in modo sano

- Come combattere gli improvvisi attacchi di fame che ti mandano fuori controllo...
- ... e molto altro!

Chiunque può cambiare stile di vita. Finalmente è arrivato il momento di vivere una vita più sana, per te, i tuoi cari e la tua famiglia. Di addio alle tue insicurezze: oggi è il giorno in cui puoi iniziare il percorso verso il fisico dei tuoi sogni ed una vita serena e felice.

Questo libro ti guiderà lungo il tuo viaggio, proponendoti 77 abitudini da consolidare nella tua vita, passo dopo passo, per esaudire i tuoi desideri. Se applicherai alla tua vita i consigli di

Roberta Ricci, i tuoi amici ed amiche rimarranno a bocca aperta quando ti rivedranno!



Puoi trovarlo qui:
<http://amzn.to/2akc8H5>

Dimagrire Per L'Estate: Cibi ed Esercizi Per Gambe e Glutei Perfetti Con Soli 15 Minuti al Giorno

In questa guida completa ti rivelerò i miei segreti per ottenere gambe e glutei tonici, dedicando soltanto 15 minuti ai tuoi allenamenti. Se stai cercando un modo semplice e divertente di perdere quei kg di troppo, che non vorresti portare con te in spiaggia quest'estate... allora questo libro ti sarà molto utile!

I glutei sono muscoli importanti da allenare se hai intenzione di costruire un fisico bilanciato, perché sono fondamentali esteticamente (soprattutto per le donne!) ed essendo solitamente trascurati, ti permettono di bruciare molte calorie quando vengono sottoposti

a uno sforzo.

Questo guida ti aiuterà ad allenare questa particolare parte del tuo corpo, senza aver bisogno di una palestra, di equipaggiamenti costosi o di una stanza molto spaziosa.

Al suo interno troverai un elenco dei migliori esercizi per tonificare e rassodare le tue gambe, con spiegazioni dettagliate e accompagnate da immagini chiare e comprensibili, anche dai meno esperti.

Inoltre, la lista di cibi in grado di aiutarti a bruciare il grasso corporeo ti darà una mano durante questa tua nuova avventura, verso un fisico bilanciato, tonico e che verrà certamente notato in spiaggia durante l'estate!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1eCaalG>



[Chakra - Come Risvegliare i 7 Centri Energetici Del Tuo Corpo!](#)

Ti sei mai chiesto se... il tuo Sistema Energetico sta funzionando come

dovrebbe?

E se uno squilibrio nei tuoi Chakra stesse rovinando la tua vita, senza che tu te ne accorga?

No, non si tratta di un mucchio di frottole, bensì di un'antichissima scienza che si tramanda ormai da millenni, conosciuta in tutto il mondo come "*Chakra Healing*"- un insieme di tecniche estremamente efficaci, di natura spirituale e quindi del tutto naturali, che ti permetteranno di liberarti finalmente dalle catene e dai limiti in cui sei imprigionato e che bloccano la tua piena realizzazione e il tuo benessere totale.

Perché a volte le relazioni, le finanze, la carriera o la vita sessuale sembrano non funzionare come dovrebbero?

La risposta potrebbe essere che il Chakra che controlla e influenza una specifica area della tua vita è bloccato, e l'energia non riesce a fluire liberamente attraverso di esso.

Questo significa che è necessario attuare delle strategie per farlo tornare a funzionare correttamente!



Puoi trovare questo libro cliccando qui:
<http://amzn.to/1mOkqLZ>

Se stai cercando una soluzione semplice e veloce per saziare la tua fame combattendo il calore estivo, facendo una ricarica di nutrienti, antiossidanti ed enzimi, allora **“Succhi: Estratti, Centrifugati e Frullati”** è il libro per te.

Se non sai con certezza quale macchinario acquistare, qui troverai informazioni utili e una lista delle differenze tra estrattori di succo a freddo, centrifughe e frullatori, che potranno guidarti all'acquisto dello strumento adatto a te.

Potrai scoprire le incredibili qualità dei

succhi verdi, divenuti famosi negli USA grazie al Dr. Max Gerson e al suo omonimo metodo per curare se stesso e i suoi pazienti dal cancro.

“Bere anche un solo bicchiere di succo verde fresco ogni giorno è un modo semplice e affidabile di introdurre nel tuo organismo un ampio spettro di vitamine, minerali e fitonutrienti che possono proteggere le tue cellule contro l’invecchiamento prematuro e malattie.”

- Dr. Ben Kim.

Se hai intenzione di intraprendere la sana abitudine di bere almeno un succo fresco di frutta e verdura al giorno ma non conosci ricette e ingredienti, in questo libro potrai trovare più di 30 ricette originali e gustose, perfette per

l'estate!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1NaNi8b>



Se hai a cuore tutti gli aspetti del tuo benessere psico-fisico, potrai trovare

utili consigli e tecniche nel mio libro
“[Meditazione: Come Meditare, Vincere lo Stress e Rilassare Corpo e Mente](#)”.

La meditazione, se praticata correttamente, può aiutarti a superare i momenti difficili della tua vita, aprendo la tua mente e sperimentando nuovi stati d'animo. Meditare è davvero una potente medicina. Gli uomini più importanti del mondo, quelli che ottengono più successo nel loro lavoro e nel loro ambiente, hanno in comune questa caratteristica: meditano per 10, 20, 30 minuti al giorno, magari anche di più.

I benefici sono tantissimi e la scienza se ne sta interessando da anni, scoprendone sempre di nuovi. Tantissimi benefici... e

nessun effetto collaterale. Oltre ad essere un efficace rimedio contro lo stress, il panico e attacchi d'ansia, la meditazione porta benefici anche per chi soffre di malattie cardio-vascolari, disturbi del sonno, disturbi della memoria.

Meditare può davvero rivoluzionare la tua vita!

Puoi trovarlo ad un prezzo scontato cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1bu6DE6>

MEDITAZIONE

COME MEDITARE, VINCERE
LO STRESS E RILASSARE
CORPO E MENTE
CON SEMPLICI TECNICHE



Roberta Ricci

“Miele: Come Dimagrire Senza Dieta, Stare Bene e Aumentare la Bellezza con Rimedi Naturali”

In questo libro, potrai scoprire gli immensi benefici che il miele può portare nella tua vita. Non importa quale

sia il tuo obiettivo: sia che tu voglia perdere peso o aumentare la tua bellezza in modo naturale, questo magnifico prodotto della natura può aiutarti.

In questa guida pratica, troverai ricette e consigli su come implementare il miele nella tua dieta per riuscire finalmente a dimagrire senza sforzo e senza dieta; troverai indicazioni su come produrre nella comodità di casa tua balsami, creme e maschere per ringiovanire la tua pelle, curare l'acne o rendere più brillanti e attraenti i tuoi capelli.

Puoi trovarlo ad un prezzo scontato cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1BSDNqg>



[“Ricette Di Bellezza: Più di 50 Ricette Per Cosmetici Naturali Fatti In Casa, Facili e Veloci”](#)

Sentirsi belle per noi donne è fondamentale. Farlo grazie a prodotti di cui ci possiamo fidare, è ciò che abbiamo sempre desiderato!

Grazie a questa guida, potrai scegliere tra più di 50 - cinquanta! - ricette per maschere, scrub e lozioni fatti in casa, in modo facile e veloce con ingredienti naturali ed economici!

Oggi è importante ritornare ad accettare ciò che la natura ci offre, poichè il mercato ci riempie di prodotti industriali ricchi di agenti chimici e di ingredienti che non riusciamo nemmeno a pronunciare.

Questi costosi flaconcini e bottigliette colorate promettono miracoli anti-invecchiamento, contro le rughe o per ogni tipo di pelle... ma funzionano davvero?

La verità è che spesso, purtroppo, apportano più danni che benefici.

Le soluzioni più efficaci sono spesso le più semplici!

Ecco perchè ho deciso di raccogliere in questa guida le migliori ricette, usate fin dai tempi antichi, per mantenere la pelle giovane, fresca e soprattutto sana.

Maschere, scrub, lozioni naturali, a base di frutta, verdura e altri ingredienti facile da trovare nei supermercati o nei negozi di macrobiotica, per mantenere la bellezza e la vitalità della nostra pelle
RISPARMIANDO!

Puoi trovarlo ad un prezzo scontato cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1ijpG8z>

RICETTE DI BELLEZZA

50+ RICETTE PER COSMETICI NATURALI
FATTI IN CASA, SEMPLICI E VELOCI



ROBERTA RICCI

Inoltre, se ti è piaciuto questo e-book, ti chiedo gentilmente di lasciare una tua recensione su Amazon, come altri lettori prima di te hanno già fatto. Puoi darmi dei consigli utili e degli ottimi spunti per migliorare questa guida, oltre a farmi un

grande favore!

Grazie ancora e buona fortuna!

Roberta