

Rafaele Battaglia

il  
**MINIMALISMO**  
per vivere meglio

**25**

suggerimenti  
bonus per pulire e  
tenere in ordine

**MENO È MEGLIO;**  
con questi suggerimenti per  
tenere in ordine la casa e la vita troverai più  
tempo ed energia per te stesso



# **Il minimalismo per vivere meglio**

**Meno è meglio; con  
questi suggerimenti  
per tenere in ordine la  
casa e la vita troverai  
più tempo ed energia**

**per te stesso.**

**(25 suggerimenti bonus per  
pulire e tenere in ordine)**

**Di Rafaele Battaglia**

# Indice dei contenuti

[Introduzione](#)

[Che cos'è il Minimalismo?](#)

[I pericoli dell'accumulo](#)

[I benefici di una vita minimalista](#)

[Filosofia minimalista](#)

[I segmenti importanti](#)

[Iniziare il percorso nel Minimalismo](#)

[Strategie per cominciare](#)

[Che cosa buttare via](#)

[25 suggerimenti bonus per la pulizia](#)

[Riassunto dei consigli](#)

[Conclusione](#)

[Esclusione di responsabilità](#)

[Diritti d'autore](#)

[Impressum](#)





# Introduzione

Minimalismo: di cosa si tratta? Sei curioso? Bene, ti trovi nel posto giusto. A differenza di altri libri saturi di informazioni e di concetti sparpagliati (il che va contro l'intento di coloro che scrivono), questo manuale andrà dritto al punto.

Lo stile di vita minimalista, ispirato originariamente all'omonimo movimento artistico, si concentra sulla semplicità. Se riesci a rendere semplici gli aspetti

apparentemente complicati della tua vita, potrai concentrarti maggiormente sui tuoi obiettivi.

Speriamo che questo libro ti ispiri a cambiare, in modo da poter compiere ciò che più ami e che ti appassiona. Speriamo anche di aiutarti a prendere decisioni che giovino alla tua vita, riducendo lo stress e tutto ciò che non è necessario nella tua quotidianità per ottenere la libertà e la pace interiore.

Questo libro introdurrà allo stile di vita minimalista e ai suoi principi di base. Ti

aiuterà anche ad arredare e a riordinare una casa in stile minimal.

Questo libro è dedicato a coloro che vogliono rendere le proprie vite più significative, concentrandosi su ciò che conta maggiormente. Questo è il Minimalismo, tutto inizia da qui.

Che cosa imparerai:

- Che cos'è il Minimalismo
- Quali sono i pericoli dell'accumulo

- Quali sono i vantaggi del Minimalismo
- Come sviluppare un pensiero minimalista
- Come iniziare il proprio percorso
- Come sviluppare e applicare le strategie
- Come fare le pulizie

E molto altro ancora!

Continua con la lettura e inizia il tuo viaggio verso uno stile di vita minimalista!

to keep



to throw  
away



# Che cos'è il Minimalismo?

Per molte persone la parola „Minimalismo“ ha una connotazione negativa, dato che pensano che essere minimalista significhi dover "sacrificare" i propri averi. Esso, invece, significa semplicemente non consumare tutto ciò che viene messo a nostra disposizione.

Se prenderai ancora un po' di tempo per conoscere meglio il Minimalismo, potrai scoprire che esso può migliorare

significativamente la tua vita.

## **Perché il Minimalismo è uno stile di vita migliore**

Essere minimalista è una condizione mentale e non un'imposizione. Ciò può implicare l'essere in grado di godersi tutto ciò che si ha, non preoccupandosi di ciò che non si possiede. Questo può aiutare a rendere la vita molto meno stressante e più appagante.



## **Cos'altro implica il Minimalismo?**

L'idea che alcune persone hanno riguardo lo stile di vita minimalista riguarda la rinuncia a tutte le comodità moderne. Molti si immaginano di vivere in una capanna di legno senza elettricità, con una stufa a legna e solamente un bagno all'esterno.

Esiste gente che vive in quel modo, ma non tutti coloro che intraprendono uno stile di vita minimalista si spingono così in là. Esistono tanti altri modi in cui si può sfruttare il Minimalismo, senza

dover intraprendere un sacrificio  
drastico.

In qualità di minimalista si dà più valore  
a se stessi rispetto alle cose materiali.  
Ciò significa decidere in base a ciò di  
cui si ha bisogno e non in base a ciò che  
si desidera. Non vuol dire comprare per  
forza oggetti economici. L'importante è  
che sia qualcosa di cui si ha bisogno,  
non dando troppo peso al costo.

Ognuno può decidere con quale intensità  
vuole condurre questo stile di vita. Si

può farlo anche gradualmente. La maggior parte delle persone inizia girando per casa e liberandosi degli oggetti di cui non ha più bisogno. Con il passare del tempo si può canalizzare la propria vita verso uno stile sempre più minimalista.



# **I pericoli dell'accumulo**

L'accumulo è un processo scientifico, il quale si basa su stimoli fisici che si sviluppano da punti reconditi del nostro cervello. Veniamo stimolati da colori brillanti e suoni armoniosi e, ovviamente, siamo persone competitive. Vogliamo sentirci al sicuro, sereni e a nostro agio. L'accumulo infinito e dispendioso di oggetti a lungo andare può diventare estremamente insoddisfacente per tutti noi.

Ci viene inculcata l'idea che più un acquisto è di grandi dimensioni, più ci renderà felici e soddisfatti. I messaggi di marketing e molte persone che ci circondano vogliono convincerci che non siamo mai abbastanza bravi. E se ascoltiamo queste affermazioni troppo spesso, può darsi che cominceremo a crederci. Iniziamo ad autoconvincerci che è giusto comportarci come ci viene detto di fare. E se intendiamo cambiare, ci sarà sicuramente qualche sorpresa dietro l'angolo.

Tutti questi pensieri e convinzioni

giocano un ruolo importante nelle nostre menti e nelle nostre vite. Proprio come un computer, abbiamo tanta memoria e tante capacità che ci rendono multitasking. Qualsiasi cosa venga assorbita volontariamente o involontariamente da parte nostri sensi è in grado di condizionare le nostre scelte.

## **Quando abbiamo spazio a disposizione, perché tendiamo a riempirlo con qualcosa di poco utile?**

Forse hai da sempre avuto questa stessa sensazione e avrai capito che questo stile di vita non è realmente soddisfacente. Come vorresti riprendere il controllo?

Esiste un'alternativa, la quale può indicarti la giusta direzione e la meritata libertà, incanalandole negli svariati aspetti della tua vita.



Questa alternativa è il Minimalismo.

Non si tratta solamente di fare spazio in casa, ma di fare lo stesso anche nella tua testa. Contrariamente a ciò cui tutti credono, il Minimalismo non consiste solo nel buttare via cianfrusaglie. È un altro mezzo per acquisire uno stile di vita positivo. È la semplificazione e la capacità di fare spazio per le cose che contano davvero.

Puoi diventare un minimalista nello stesso modo con cui puoi appassionarti

ad un nuovo hobby. Prima inizi facendo delle ricerche, poi dovrai sperimentare. Fare piccoli passi alla volta è l'ideale. Attente valutazioni e costanti correzioni introdurranno il Minimalismo in ogni aspetto della tua vita. I risultati che otterrai saranno molto piacevoli.



# **I benefici di una vita minimalista**

Se dici a una persona che deve rinunciare a tutto ed intraprendere una vita più semplice, probabilmente ti chiederà il perché. Ne rimarrebbe sorpresa: perché non sfruttare tutte le invenzioni e le comodità moderne disponibili?

Ti dirà che ha il diritto di vivere la sua vita come meglio crede. Ha ragione. Quello che non sa è che intraprendere

una vita minimalista è benefico sotto  
svariati aspetti.

## **1. Fare ordine aiuta le persone a riprendere fiato**

Man mano che inizierai a svuotare i cassetti, gli armadi e magari anche il solaio, creerai più spazio in casa tua. Potrai muoverti più facilmente. Ancora più importante è il fatto di abbandonare gli oggetti a cui sei attaccato. Ciò ti darà maggiore libertà e ti farà riprendere fiato, senza continuare a subire il peso del passato.

## **2. Il minimalismo permette di ottimizzare il tempo**

Se possiedi molte cose materiali, la tua attenzione può perdersi ovunque. Devi impegnarti a lavorare sodo per poter pagare tutto, passando il tuo tempo a cercare oggetti in casa o a metterli via. Quando molta roba non c'è più e le bollette di luce e gas si riducono, diventa più facile concentrare il tuo tempo e la tua energia su cose più importanti, come per esempio le persone che ti circondano e le attività che ti piacciono.





### **3. Meno acquisti, più soldi avrai**

Quando ti libererai di alcuni oggetti e comodità in casa, ti si presenteranno tante altre possibilità. Il denaro speso per acquistare, aggiustare e assicurarti di avere gli oggetti migliori proviene dalle tue tasche e finisce nei negozi. Se possiedi meno cianfrusaglie, puoi utilizzare i tuoi soldi per saldare debiti e ciò ti porterà a poter investire più denaro in modo intelligente. In uno stile di vita minimalista la dipendenza dal denaro è bassa.

## **4. Avrai più tempo a disposizione**

Se hai bisogno di meno soldi, dovrai lavorare meno. Ciò ti consente di risparmiare tempo. Non dovrai perderne con i vari contrattamenti di oggetti extra che possiedi. Puoi sfruttare il tuo tempo per le attività che davvero ti appassionano.

## **5. Avrai più energia**

Senza tutto il casino, tutta l'energia che sprecavi potrà essere impiegata per altre attività. Le persone con uno stile di vita minimalista sono più sane e più forti.

L'aspetto positivo del Minimalismo è che è una scelta. Le persone possono scegliere di intraprenderlo oppure no. Puoi decidere per conto tuo fino a che punto vuoi arrivare. Non ci sono metodi giusti o sbagliati per cambiare la tua vita.

Ognuno è diverso. Quando e se inizierai

il tuo viaggio verso il Minimalismo, ciò di cui tu -- come la maggior parte delle persone - godrai, sono tanto tempo disponibile e conseguenti benefici.



# Filosofia minimalista

Adottare una mentalità minimalista è una svolta che può cambiarti la vita, consentendoti di migliorare salute, ricchezza e benessere. Può esserti utile in tutti gli aspetti della vita; l'importante è saper prima intraprenderne la filosofia e solo dopo passare all'azione.

## **Dire di no**

Se inizi a dire "no" alle cose svantaggiose, potrai vedere i primi cambiamenti positivi. Non hai tutto il tempo che pensi di possedere, quindi non sprecarlo con situazioni che non vuoi veramente vivere. La filosofia minimalista richiede di considerare il tempo come la risorsa più preziosa. Essa consiglia di rifiutare richieste che ti portano a sprecare il tuo tempo con persone che non svolgono un ruolo importante nella tua vita. Può essere poco opportuno diventare meno sociale

di prima, ma questo ti aiuterà a massimizzare il tempo che puoi invece passare con le persone importanti. Dire di no è un tuo diritto, perché ciò significa che sai prendere controllo della tua vita, dandoti un senso di potere.

Suggerimento pratico: di' immediatamente "no" ad una richiesta non necessaria, che si tratti di un'uscita non pianificata al centro commerciale o di un appuntamento a cui non vuoi partecipare. Devi esercitarti per



familiarizzare con l'idea di prendere il controllo del tuo tempo.

## Relazioni

Il minimalista cerca di eliminare le relazioni negative a favore di quelle positive. Ciò significa eliminare le persone che ti buttano giù, sostituendole con coloro che sappiano influenzarti positivamente. È difficile, ma ciò ti cambierà radicalmente. Il pensiero minimalista richiede di concentrarti sulle relazioni importanti. Se trascorri meno tempo al lavoro e più tempo a riposo, potrai così occuparti delle relazioni personali.

Il Minimalismo ti incoraggia a riflettere sulle tue conoscenze personali e a decidere se tenerle perché ti stanno davvero a cuore o perché provengono da obblighi, senza così desiderarle veramente. Probabilmente è arrivato il momento di allontanarne alcune.

Suggerimento: crea un elenco di tutte le persone che conosci e decidi quali sono i tuoi veri amici. Solo perché un'amicizia è storica, non è una buona ragione per portarla avanti. Nella vita potrebbero esserci degli "amici" che non

ti piacciono nemmeno più (se mai  
l'hanno fatto!).

## **Desideri ed emozioni**

L'avidità e la gelosia sono emozioni intrinsecamente negative, le quali si basano su desideri superficiali. Le emozioni negative non sono produttive (a meno che non causino un effetto positivo). Un minimalista cerca di limitare i desideri superficiali, in modo che la mente possa concentrarsi su un cambiamento favorevole.

Molte persone trascinano il proprio "bagaglio emotivo", il quale impedisce loro di vivere liberamente. La mentalità

minimalista suggerirebbe che è sufficiente eliminarlo. Lo stesso vale per le negatività. Se qualcosa non ti fa sentire bene, allontanati.

## Lavorare meno

Molte persone trascorrono tutta la vita a lavorare sodo per guadagnare di più, così da poter acquistare. Spesso si indebitano, perché l'impulso di continuare a comprare è continuo. Il Minimalismo ti obbliga ad essere selettivo riguardo a ciò che compri e a ciò che tieni, dato che hai a disposizione uno spazio limitato. Dato che questo aspetto limita le tue abitudini di acquisto, improvvisamente possederai più denaro, o almeno avrai meno debiti. Potrai quindi permetterti di lavorare

meno e goderti di più la quotidianità.

Suggerimento pratico: fai un elenco di bisogni, desideri e preferenze personali. Scrivi ogni punto in ordine di importanza. Inserisci qualcosa per cui non hai spazio o soldi nella lista dei desideri. Una volta che avrai acquisito al pensiero minimalista, le tue liste diventeranno sempre più brevi, se non del tutto nulle.



## Salute fisica

Cerca degli esercizi da eseguire dove vuoi, in modo da mantenere la tua salute fisica.

Suggerimento pratico: trova un programma di allenamento breve che puoi fare ovunque e pianifica regolarmente i tuoi esercizi fisici. Il mattino è il momento ideale, ma puoi comunque allenarti in qualsiasi momento della giornata.

## Meno stress

Internet e i social media per molta gente sono una benedizione, ma possono anche rendere la vita più stressante se non si riesce a gestirne l'utilizzo. Gran parte di ciò che viene pubblicato online ha poco o nessun valore per la tua vita, eppure molte persone leggono, reagiscono e rispondono. Prima che tu te ne accorga, hai trascorso un'ora sui messaggi di Facebook o su tweet che alla fine si sono rivelati insignificanti.

Suggerimento pratico: personalizza le

tue impostazioni, in modo da ricevere solo le notifiche più importanti. Rispondi solo ai post che possano aggiungere valore alla tua vita e stabilisci un limite di tempo per l'utilizzo dei social network.

## **Il giusto atteggiamento**

Il Minimalismo funziona per molte persone perché la vita semplice è spesso la più gratificante. Il modo in cui viene applicato alla tua vita dipende solamente da te. L'aspetto più importante è acquisire una mentalità che possa aiutarti a migliorare la tua quotidianità.



# I segmenti importanti

Semplifica i tuoi obiettivi. Semplifica il tuo business e la tua carriera, le tue abitudini e le tue finanze. La semplificazione porta chiarezza, la quale provoca concentrazione e produttività.

Quando fai acquisti, prendi decisioni intelligenti. Se porti qualche oggetto nuovo in casa, potresti sbarazzarti di uno vecchio o rotto. Acquista oggetti di qualità che durino a vita, al contrario di

oggetti "spazzatura".

Valuta il tuo nuovo stile di vita. Che cosa c'è d'intralcio? Cosa puoi buttare via? Quando hai vissuto momenti poco produttivi e in che modo questi oggetti hanno potuto influenzarti? L'autovalutazione è la chiave per progredire.

## Punti salienti

Come abbiamo già dimostrato in questa guida al Minimalismo, questo stile di vita non riguarda solo ridurre il caos. Ecco alcuni ambiti della tua vita che possono trarre enormi vantaggi dal Minimalismo.

### Obiettivi

Non importi troppi obiettivi. Inizia da quelli più piccoli e còmpili ogni giorno fino a quando non diventano un'abitudine. Segna ogni giorno una grande X sul tuo calendario. Quando gli



obiettivi diventano abitudini, ecco che entra in atto un vero cambiamento.

## Ambiente

Pulisci la macchina, la casa, il frigorifero. Conserva ciò che conta e ciò che ti dà soddisfazione. Non devi dormire su una stuoia di paglia in un angolo di una stanza vuota, ma non continuare ad accumulare spazzatura, buttala via.

## Fitness

Corri, fai sollevamento pesi e stretching.

Migliora la tua forma fisica per assicurarti di rimanere in forma e continuare a fare progressi. Se il tuo obiettivo giornaliero è raggiungere un chilometro in più rispetto a ieri, allora prosegui con questo tuo obiettivo. Migliorerai molto più velocemente rispetto ad un atleta che magari è oppresso da 60 pagine di programma di allenamento di 12 settimane.

## Cibo

Impara a cucinare e prepara pasti semplici ricchi di macronutrienti.

Verdure, proteine, frutta. Cucina quanto vuoi. Organizza i tuoi pasti in anticipo e mangia al ristorante solo in occasioni speciali.

## Computer

Il tuo computer è probabilmente pieno di vecchi file. Crea cartelle e organizza. Elimina ciò che non ti serve più, video, fotografie e giochi. Crea un desktop vuoto e ordina la tua cartella di posta in arrivo. Il computer è una macchina, non deve essere una distrazione.

## Vestiti

Zuckerberg e Steve Jobs indossavano lo stesso capo ogni giorno. Anche senza essere così estremo, non cercare di creare un nuovo look ogni giorno e indossa solo qualcosa di pratico e confortevole. Organizza cosa indossare la sera prima e non ci pensare più.

## Apprendimento

Non dovresti mai smettere di apprendere. Leggi ogni giorno. Prendi appunti e organizzali. Poi regala il libro che hai utilizzato e prendine uno nuovo. Interèssati, guarda discorsi

motivazionali, oppure partecipa ad un corso online.

## **Il passo successivo**

Questa guida completa al Minimalismo implica libertà per scelta. Non è necessario essere un monaco che vive in montagna. Se sei consapevole, puoi fare acquisti intelligenti non basati solo su impulsi. Un'altra raccomandazione è invece quella di utilizzare questi impulsi per crescere. Prenota un biglietto, vai ad un concerto, parti per un'avventura. Riempi il tuo bagaglio di esperienze.

Infine, il luogo in cui si attua il vero potere del Minimalismo è la tua routine.

Assicurati di essere organizzato. Usa un'agenda giornaliera o un diario. Scrivi e medita. Fai una passeggiata. Ritagliati del tempo dedicato a degli svaghi serali. Rimetti le cose in ordine dove le hai trovate. Quando sei al lavoro, concentrati sul da farsi. Impara a goderti il silenzio.

Ti renderai finalmente conto di essere bravo e di possedere abbastanza. Puoi sentire che i consigli che metti in atto sono davvero tuoi. Riprendi il controllo e inizia il tuo percorso!







# Iniziare il percorso nel Minimalismo

Ogni viaggio sarà diverso e va bene, è più che ok. Ognuno può andare per la propria strada e lavorare per i propri obiettivi personali. Ciò che una persona considera inappropriato, potrebbe non essere lo stesso per qualcun'altro.

Finché condurrà attivamente uno stile di vita minimalista, non importa quanto piccolo o grande sarà il tuo sforzo; sarà pur sempre un buon inizio.



## **Inizia il tuo viaggio minimalista**

Quando inizi ad avvicinarti a questo nuovo stile di vita, dovresti prendertela con calma. Molte persone, senza nemmeno saperlo, sono molto attaccate ai loro beni materiali. È il momento di abbandonare qualcosa, altrimenti non puoi continuare.

Ecco alcuni obiettivi ragionevoli da stabilire per le prime settimane.

## **Inizia in piccolo**

Non sovraccaricarti già dal primo giorno. Immagina di iniziare un nuovo lavoro. Il primo giorno non si va al lavoro per mettersi subito in azione. Devi prima prepararti, in modo da poter gestire tutte le attività. Ti consigliamo di iniziare dalla casa, assicurandoti che prima di iniziare tutto sia pulito e in ordine.

## **Pianifica**

Prenditi qualche minuto per pensare. Annota quali stanze o angoli sono più in disordine e crea un programma adatto a te.

## **Procedi lentamente**

Se ti aspetta una settimana intensa, non pianificare troppo lavoro per tali giorni. Assicurati di avere abbastanza tempo per pulire ogni stanza, perché di solito ci vuole più tempo di quanto pensi.

## La prima stanza

Inizia con la stanza più piccola. Può essere il bagno o una credenza del corridoio. Scegli uno spazio che è piccolo, in modo da non perdere subito troppo tempo.

Quando avrai ripulito la tua prima stanza, sarai entusiasta nel continuare con il resto.

La sensazione che i beni materiali siano spariti creerà dipendenza.



Ti sentirai immediatamente più leggero e più libero.

E ammettiamolo, a chi non piace un'immediata gratificazione?!

Oltre ai beni fisici, puoi anche svuotare altri spazi come per esempio la tua casella di posta elettronica, le tue foto digitali o addirittura i tuoi pensieri. Puoi cercare di attuare una disintossicazione dal tuo telefono. Puoi anche provare a non spendere soldi per una giornata intera.





# Strategie per cominciare

Esistono tanti modi per iniziare a vivere una vita minimalista. La sensazione di libertà diventerà così forte che sarai pronto a lavorare sodo per raggiungere il tuo obiettivo.

Non c'è solo un metodo oggettivamente corretto per iniziare.

Una cosa è però certa; cominciare in modo lento e costante è molto significativo:

- Lentamente
- Sostenibilmente
- Significativamente

Calma e costanza offrono un trampolino per il cambiamento, influenzando ogni ambito della tua vita e offrendo lo spazio necessario per imparare e crescere nel processo. Per iniziare, prova queste strategie graduali e costanti.

## Uno

Prepara il tuo ambiente. Sfida te stesso e la tua famiglia ad acquistare semplicemente gli oggetti essenziali per tre mesi, oppure a sbarazzarsi di qualcosa di vecchio quando qualcosa di nuovo viene acquistato. I nuovi oggetti possono includere acquisti, regali e oggetti per scuola o ufficio. In altre parole, tutto vale. Se acquisti un nuovo paio di scarpe, donane uno vecchio. Quando acquisti un nuovo prodotto cosmetico, getta via i resti di quelli vecchi, i quali probabilmente sono

scaduti. Se acquisti nuovi bicchieri per il vino, regala quelli che utilizzavi prima. Ciò contribuirà a prevenire il disordine durante la pulizia.

## Due

Capisci chiaramente cosa vuoi fare di un oggetto. C'è una grande differenza tra riordinarlo e gettarlo via. Riordinarlo significa spostarlo da un posto all'altro. Se non vuoi faticare per trovare il posto perfetto, magari ti accorgi che non c'è più spazio ed è meglio buttarlo.



## Tre

Gioca al memory. Se ricordi tutto ciò che possiedi a memoria, probabilmente è perché hai scritto il contenuto all'esterno di ogni scatola. Come faresti altrimenti a sapere cosa c'è dentro? Ricordare cosa c'è dentro senza che ci sia un'etichetta è un vero test per capire quanto sia importante il contenuto. Riempi una scatola con oggetti che non sei ancora pronto a buttare, ma di cui non sei sicuro di avere davvero bisogno. Scrivi sulla scatola "donare dopo 30 giorni". Posiziona la scatola lontano

dalla tua vista. Se dopo 30 giorni non riesci a ricordare cosa c'è nella scatola, donala, senza però aprire la scatola.

## Quattro

Chiedi aiuto. A volte siamo così attaccati ai nostri possedimenti che è difficile sapere quando tenerli e quando darli via. Chiedi a un amico o ad un familiare di aiutarti. Chiedi a quella persona di scegliere per te vestiti, gioielli e altri oggetti di tua proprietà. Ricambia il favore e proponi di fare lo stesso a casa sua.

## Cinque

Invita tutti all'azione. Quando inizi ad eliminare roba, invita tutta la famiglia a farlo. Ma tieni presente che il posto più semplice per trovare disordine è nella stanza di qualcun altro, quindi inizia con i tuoi effetti personali. Chiedi ai membri della famiglia di aiutarti a sistemare i loro oggetti secondo i propri ritmi.

## Sei

Getta via in più fasi. Per abituarti inizia con le cose semplici. Possono essere oggetti come duplicati, decorazioni, utensili da cucina che non usi da anni, oggetti che non ti piacciono e cose che non usi nella tua quotidianità da ormai molto tempo. Queste cose saranno più facili da buttar via. Ogni oggetto che dai via ti dà forza e motivazione per gettare quello successivo.

## Sette

In vacanza? Usa le tue strategie quando viaggi, rendendo più leggera la tua valigia. Componila facilmente, perché è un buon esercizio per vivere con meno pensieri. Per il tuo prossimo viaggio metti in valigia metà di quello che porti normalmente. Lascia a casa la roba che useresti solo per emergenza, così ti accorgerai quanto ti sentirai leggero mentre vai al gate in aeroporto, arrivi in hotel o esplori un nuovo luogo senza preoccuparti di tutti i tuoi oggetti.



## Otto

Ecco il sentimentalismo. La fase finale di pulizia è di solito dedicata agli oggetti più sofisticati, compresi quelli più costosi e legati ai ricordi. Se gli oggetti costosi della tua vita non hanno alcun significato od utilità, vendili e utilizza i soldi ricavati per saldare i debiti o fare beneficenza.

Se vorresti tenere oggetti che condividi con i tuoi figli, tieni presente che probabilmente non li vogliono. I tuoi figli dovrebbero sapere che i veri tesori



non risiedono in soffitta o in qualsiasi  
oggetto fisico.



## **Che cosa buttare via**

Eliminare oggetti è di solito il primo passo che si compie per semplificare la propria vita. È il punto di partenza più semplice ed efficace. Rimuovere "spazzatura" dalle nostre case ovviamente ci incoraggia a scovarne i lati difficili, spesso nascosti, i quali riescono a complicare ulteriormente la nostra vita: alcuni esempi possono essere debiti, accumulo di oggetti inutili, o anche addirittura disturbi mentali. Questi ultimi spesso trovano fulcro in

alcuni comportamenti fisici.

Buttar via ci insegna a saper lasciar andare e fare spazio. Meno possiedi, più tempo risparmi, sentendoti anche più leggero. E spesso si può riscoprire la gioia di donare.

Quando ti senti circondato da troppi oggetti o hai difficoltà ad abbandonarne alcuni, inizia facendolo con quelli a cui non sei attaccato emotivamente - o almeno con quelli a cui non hai alcun attaccamento emotivo positivo.

Se stai cercando un buon punto di partenza, prova a cominciare a buttare queste 10 categorie di cose:

## **Vestiti che non indossi**

L'abbigliamento è un ottimo punto di partenza. Molti di noi ne possiede troppo, pur indossando sempre gli stessi capi. Regala i jeans che non indossi più. Butta via le calze che hanno dei buchi. Rimuovi i vestiti più datati. E se hai un cappotto o un cappello in più, regalalo. Ci sono molte persone che potrebbero usarlo più di te nel periodo a cui sono dedicati.

## **Oggetti non identificabili nel cassetto**

Potrebbe essere troppo radicale buttar via un sacco di oggetti „spazzatura“, ma puoi iniziare semplicemente rimuovendo quelli che non hanno nome, spazio e significato, invece di tenerli pensando che forse un giorno ti torneranno utili. Se non ne hai bisogno oggi, non ne avrai bisogno domani.

## **Trucchi e lozioni**

Raggruppa tutte le lozioni, i trucchi, lo shampoo e altri prodotti di bellezza in un unico posto. Impegnati poi a rimetterle a posto tutti i giorni. Butta via il resto.



## Oggetti solitari

Se un oggetto non può essere usato da solo e l'altro pezzo è scomparso da tempo, è arrivato il momento di gettarlo via. Pensa per esempio alle cassette senza apposito lettore e ai calzini spaiati.

## **Cibo scaduto**

Imposta un timer a 15 minuti e analizza la dispensa, il congelatore o il frigorifero. Butta via tutto ciò che è marcio o aperto da molto tempo. Se trovi cibi ancora mangiabili, ma i quali sai non mangerai mai, impacchettali e donali magari a qualche rifugio per senzatetto o a qualche canile.

## **Piatti extra**

Se hai due o più set di stoviglie, posate o bicchieri, puoi buttarli via, oppure darli a qualcuno che ne ha bisogno.

## **Cose lasciate da altre persone**

Se la tua casa è il „magazzino“ di amici e parenti, fai qualche telefonata. Sii gentile, chiedi cortesemente di poter gettar via i loro oggetti, oppure chiedi se quelle persone potrebbero volerli indietro.

## Oggetti che ti rendono triste

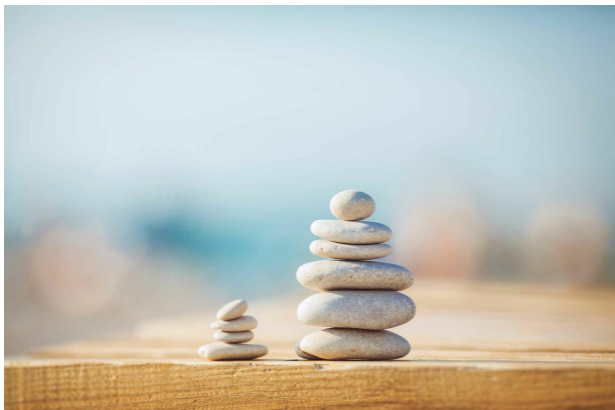
Gli oggetti „sentimentali“ vengono archiviati per un periodo successivo all'accaduto, ma eliminare cose che ti ricordano persone, luoghi ed eventi che ti hanno ferito in passato aiuta a fare spazio a ricordi più felici.

## **Il senso di colpa**

Questo „oggetto“ potrebbe non essere catalogato come facile da eliminare, ma farlo immediatamente renderà il resto del tuo percorso più produttivo. Hai già sofferto abbastanza con tempo, denaro e fatica. Il senso di colpa è il peggiore tra tutti. Con il senso di colpa, continui a pagare attraverso le tue emozioni, aggrappandoti al passato e punendoti per le vecchie abitudini. Di‘ addio ai tuoi sensi di colpa.

Se elimini questi oggetti, ti alleggerirai e

promuoverai la semplicità e la libertà.  
Una volta buttati via, festeggia i tuoi  
progressi.





## **25 suggerimenti bonus per la pulizia**

Forse non sei del tutto pronto per immergerti completamente nella filosofia minimalista e va bene così. Non devi affannarti troppo a possedere meno di 100 oggetti per ottenere seri benefici, riducendo il disordine e adottando aspetti di uno stile di vita minimalista.

Mentre molti associano il minimalismo a "meno", tu puoi anche vederlo come il

contrario. Il minimalismo è „più“.

*Più* tempo libero, *più* cose da cui trarre ispirazione, *più* contatto con le persone che contano per te. Quando sei pronto ad intraprendere il tuo percorso, dovrai fare un piccolo sforzo e spendere un po' del tuo tempo, ma i risultati si vedranno sicuramente.

Ecco alcuni suggerimenti bonus per iniziare a pulire.

## **1. Inizia in piccolo, ma comincia subito**

Se decidi di dedicare tutto te stesso, i vantaggi del minimalismo possono manifestarsi sin da subito. Non aspettarti di riuscire a far tutto in una sola volta o di compiere grandi progressi in un solo giorno. Inizia da alcuni piccoli passi nella giusta direzione e i risultati verranno da sé. Trova una o due cose di cui vuoi sbarazzarti e muoviti in quella direzione. Ricorda, è una maratona e non uno sprint, ma inizia già da oggi.

## **2. Ogni decisione presa consciamente creerà successo**

Quando inizi da piccoli passi, la tua abilità di prendere decisioni affidabili aumenterà in modo esponenziale. Un risultato inaspettato potrà essere l'aumento della fiducia in te stesso. Quando impariamo a separare il nostro senso di sé dalle cose che possediamo, faticiamo meno e iniziamo a vivere più intensamente.

Quando scegli con serietà ciò che è importante e ciò che è meno importante

nella tua vita, ogni volta questo processo si velocizza ed entra in gioco sempre più sicurezza. Con l'avanzare del tempo questo ti aiuterà nel tuo percorso.

### **3. Inizia da te stesso, non cercare di convincere gli altri**

Il modo migliore per riscontrare i vantaggi del Minimalismo è iniziare da ciò che si ha dentro. Sii un esempio vivente dell'appagamento che una vita meno disordinata può offrire e prova ad essere uno spunto che gli altri possano seguire.

Evita oggetti condivisi mentre inizi a prendere decisioni su cosa tenere e come comportarti. Questo può essere difficile se vivi con un coniuge, un

coinquilino o qualsiasi altra persona.  
Verrà il momento in cui dovrai  
considerare anche questo aspetto, quindi  
fallo solo se e quando è necessario.

## 4. Prima di migliorare ti sembrerà peggiore

Una parte del motivo per cui si dovrebbe iniziare in piccolo è per evitare la completa sopraffazione.

Quando si svuota un armadio stracolmo e il contenuto viene appoggiato tutto all'esterno, sembrerà che tutto sia peggio rispetto all'inizio. Tutto ora salta all'occhio e può causare molto stress.

Sarà quindi necessario mettere tutto a posto per creare più organizzazione - se



sembra che le cose siano peggiori rispetto a quando hai iniziato, è perché devi affrontare i tuoi problemi riguardo il disordine. Ci vuole coraggio, motivazione e dedizione, ma sai che impegnandoti potrai apportare miglioramento.

## **5. Se ti blocchi, passa a qualcos'altro**

Ci sarà sempre qualcosa contro cui combattere. Ci saranno cose di cui sarai sicuramente indeciso, ma va bene così.

Invece di concentrarti su un oggetto specifico e passare ore a tentennare su di esso, piuttosto passa a qualcos'altro. Se non lo fai, può darsi che il tuo successo rallenti ad arrivare e che l'energia venga meno. Magari in futuro arriverà il momento in cui sarai pronto a prendere una decisione sicura su tale oggetto, ma magari non è questo il

giorno. Questo processo funziona tramite piccoli passi e quello per tale oggetto arriverà presto. Continua, mantieni il tuo impegno.

## **6. Rimani motivato prefissandoti il risultato che desideri**

Hai mai sentito parlare dell' 'esercizio di visualizzazione? È semplicissimo.

Trova un posto tranquillo e confortevole per sederti con gli occhi chiusi e per immaginare il risultato desiderato. Pensa a come potrebbe apparire la tua stanza con dentro meno oggetti. Pensa a come potresti trascorrere il tuo tempo mettendo meno in ordine, con meno biancheria e più energia per ciò che è più piacevole. Immagina di fare le cose

che ti fanno piacere con le persone che contano per te. Visualizza il tuo obiettivo e questo ti aiuterà a raggiungerlo, motivandoti ad affrontare anche i momenti più difficili.

## **7. Impegnati o trasformalo in un gioco, per renderlo meno faticoso**

Sia che tu scelga di rendere la pulizia un gioco o di impegnarti tramite delle regole precise, puoi cercare di rendere tutto divertente e di conseguenza realizzabile. Prova a donare un capo ogni giorno per un mese. Prendi un sacchetto e aggiungici un oggetto ogni giorno, poi a fine mese portalo in un centro di raccolta fondi.

Sarà meraviglioso regalare i tuoi vestiti a qualcuno che ha davvero bisogno,

mentre allo stesso tempo potrai  
semplificarti la vita. Crea un gioco che  
funzioni per te e inizia subito!

## **8. Trova un gruppo di persone che ti aiuti**

L'impegno e i giochi – citati nel punto sette – sono esponenzialmente più efficaci se li proponi come contest con amici o familiari.

Se hai un gruppo di persone con cui condividi un interesse comune, usalo come supporto per raggiungere i tuoi obiettivi. Trova un team di persone che ti forniscano supporto e incoraggiamento durante il tuo percorso, così il tuo successo aumenterà sicuramente. In



questo modo scoprirai che esistono anche persone che non sono d'accordo con le modifiche che desideri apportare, ma va bene lo stesso. Trova coloro che siano di supporto e che si aiutino reciprocamente per ottenere successo.

## 9. Poniti le domande giuste

Per poter prendere le giuste decisioni, devi porti le domande adeguate. Ecco alcune domande che puoi farti quando stai valutando come procedere:

A chi appartiene questo oggetto e che posto occupa nella mia casa?

Ha un'utilità che può essere raggiunta senza nessun'altro oggetto?

Mi fa piacere averlo? O sono le cose che mi fa fare che mi piacciono?

## **10. Come con l'esercizio fisico e la dieta, i risultati non arrivano dall'oggi al domani**

Intraprendere il Minimalismo è un cambiamento nel proprio stile di vita che avrà effetti molto positivi, ma ci vogliono tempo e dedizione proprio come in tutte le altre cose. Non esiste una pozione magica, nessuna strana iniezione o un trattamento che possano farlo.

Esiste solamente lavoro e soddisfazione, i quali porteranno ai giusti risultati. È

facile sbarazzarsi delle cose più palesi,  
ma i veri cambiamenti inizieranno ad  
accadere non appena farai un passo  
avanti.

## 11. Valuta e personalizza

Non esiste uno stile di Minimalismo che funzioni per tutti allo stesso modo.

Sia che tutti i tuoi effetti personali ci stiano in uno zaino, sia che tu abbia un garage con tre macchine, motociclette e attrezzatura da campeggio, tutto si riduce ad un concetto: tra tutte le cose che portano felicità e soddisfazione, il disordine non è tra quelle.

Questa vita è tua, quindi valuta e metti in atto ciò che funziona meglio per te. Dal momento in cui l'obiettivo è

continuamente modificabile, è il viaggio che deve essere adatto e gratificante. Utilizza gli strumenti per te disponibili e fai il meglio che puoi.

## 12. Tieni puliti gli spazi

Hai mai notato che quando vai in una spa, non vedi mai mucchi di oggetti sui banconi e sui tavoli? Questo perché la spa è progettata per essere un ambiente rilassante. Il tuo cervello si sente più a suo agio e più rilassato quando non c'è confusione visiva. Tieni puliti i tuoi spazi per ricordare a te stesso che vivi in una stanza pulita, chiara e pratica. Chiediti quanto segue: ne vale davvero la pena? Voglio tenere lì quell'oggetto per poterlo guardare e sentirmi meglio? È davvero funzionale e ne ho davvero

bisogno in quel punto? Se questo oggetto non rientra in una di queste categorie, deve essere spostato.



### **13. Pensa prima di comprare!**

È piacevole quando sei in un negozio e c'è qualche articolo in offerta, quando un amico ha appena acquistato un nuovo fantastico gadget, oppure quando semplicemente vedi qualcosa che pensi possa essere utile in casa tua – acquistarlo è semplice! La verità è che essere un acquirente critico aiuterà davvero a ridurre la quantità di disordine in casa e ti aiuterà a vivere uno stile di vita minimalista. Siamo tutti da incolpare, perché andiamo in giro e compriamo oggetti di cui non abbiamo

veramente bisogno. Spesso si finisce per non utilizzarli, o magari con volere restituirlo, ma alla fine non lo si fa mai. Invece di rimanere in questa situazione, prova ad essere più critico quando vorresti acquistare qualcosa.

## 14. Pensa se buttarlo via o no

Tutti abbiamo un attaccamento sentimentale a qualche oggetto, il che rende praticamente impossibile buttarlo via. Le lettere, i biglietti dei concerti, i giocattoli di quando eri piccolo, i libri di scuola... insomma, cose del genere. Sono oggetti che hai conservato per molto tempo o che ti sono stati regalati da qualcuno di speciale. Essi sono in genere associati a molte emozioni e quando ce ne liberiamo, è come se ci liberassimo di quel ricordo. A volte, però, devi davvero riflettere se è ancora

importante per te. Pensaci bene.

## 15. Mantieni l'impegno!

Secondo le ricerche, di solito ci vogliono due mesi (o esattamente 66 giorni) per creare una nuova abitudine e consolidarla davvero. Ciò significa che per 66 giorni devi riuscire ad attenerti a queste pratiche minimaliste, prima che ti sembrino del tutto automatiche. È come con il cibo sano, devi renderlo una scelta di vita, senza seguire una "dieta" temporanea che, una volta finita, ti riporterà a riprendere tutto il peso di prima. Dovrai decidere di voler vivere in uno spazio meno confusionario e

quindi uno stile di vita minimalista; una volta che lo avrai fatto, valuta come ti sembra e migliora sempre di più.

## 16. Scegli la qualità rispetto alla quantità

Probabilmente penserai che questo consiglio sia noioso, ma è dato di fatto che non possiamo proprio trascurare! L'acquisto di pochi oggetti ma della giusta qualità è di gran lunga preferibile alla scelta di qualcosa di economico, spesso realizzato con materiali fragili che rappresentano una minaccia per l'ambiente. Se pensi attentamente ai prodotti che acquisti, concentrandoti su apparecchiature multifunzionali con un obiettivo etico e che non richiedono

sostituzioni frequenti, questo diventerà semplicemente il metodo migliore per ridurre gli sprechi.



## 17. Butta via gli oggetti rotti

Questo è un semplice suggerimento che dovrebbe essere già ovvio. "Oh, non voglio buttarlo via perché so che può essere riparato". Nel frattempo magari raccogli tutti i pezzi e li metti da parte. Sii sincero con te stesso. Invece di procrastinare la riparazione dicendo "Lo farò più tardi", pensa a come potrebbe essere la tua quotidianità senza quell'oggetto. Se fosse stato importante, probabilmente lo avresti già riparato.

## **18. Prima di acquistare, organizzati**

Prima di uscire e comprare scatole o ganci per semplificare il processo di pulizia, prenditi prima il tempo necessario per organizzare il tutto. Durante questa attività potrai constatare che non avrai più bisogno di molti contenitori.

### *Il metodo delle quattro scatole*

Il metodo delle quattro scatole è un eccellente sistema, già sperimentato e collaudato.

L'idea è quella di possedere quattro scatole con scopi diversi:

Una scatola per buttare via

Una scatola per conservare

Una scatola per donare

Una scatola per conservare

\*Sebbene il tuo obiettivo sia da chiarire, potrebbero esserci alcuni oggetti importanti ma non veramente essenziali nella vita quotidiana. Ne sono da esempio le decorazioni natalizie o i vecchi album fotografici con valore

sentimentale.

## **19. Scegli un posto per ogni scartoffia**

Le scartoffie sono spesso responsabili di molto disordine. Questo succede perché le lasciamo in tanti posti diversi: sul bancone della cucina, sul tavolo, sulla scrivania, in un cassetto, sul cassettone, in macchina. Non c'è da stupirsi se poi non riusciamo a trovare ciò che ci serve! Prendi una scatola o scegli un posto preciso; i documenti dovranno essere messi solo e soltanto lì. Hai della posta elettronica? Spostala in „Posta in arrivo“. Hai dei documenti scolastici? Mettili in un raccoglitore.

Ricevute, garanzie, manuali, volantini?  
In una scatola! Questo piccolo  
cambiamento può davvero aiutarti  
molto.

## **20. Ordina per categorie, non per stanza**

Una delle maggiori perdite durante la pulizia è il tempo. È completamente comprensibile. È un compito scoraggiante ripulire l'intera casa. Ecco perché è meglio dividere tutto in varie tappe. I consigli generali ti diranno di concentrarti su una stanza alla volta. Puoi farlo, ma se vuoi fare un passo ancora migliore, allora procedi in base a categorie. Invece di concentrarti sulla pulizia della camera da letto, concentrati solo sull'inventario delle scarpe.

Pulendo in questo modo potrai trarre risultati più veloci e soddisfacenti. Inoltre, prova a raggruppare oggetti simili in modo da poter decidere più facilmente se tenere, donare, conservare o buttare.



## **21. Pulisci cinque minuti al mattino e cinque alla sera**

Prendi l'abitudine di pulire per cinque minuti prima di andare al lavoro e cinque minuti prima di andare a letto. Non importa quanto tu sia occupato, hai sempre cinque minuti a tua disposizione. Rimarrai stupito di quanto puoi raggiungere in cinque minuti se sfrutti questo lasso di tempo nel modo giusto. Fallo ogni sera e ti renderai conto che la tua casa non diventerà più incasinata. In questo modo puoi procedere senza troppa fatica.



## 22. Raggruppa i vari compiti

Probabilmente stai già associando attività senza accorgerti di farlo. Combinare intenzionalmente delle attività per rendere più efficaci i tuoi compiti quotidiani è un'ottima soluzione. Ci sono tre punti essenziali per rendere effettivi questi raggruppamenti.

Prima parte: mentre svolgi un'attività, cerca di divertirti. Potresti ascoltare un audiolibro mentre spolveri. Non devi ucciderti nei lavori domestici. Guarda la tua serie tv preferita mentre svolgi

alcuni tuoi compiti quotidiani.

Parte seconda: inizia un compito in più rispetto a quelli che già stai facendo. Se stai spolverando, nel mentre potresti far andare un carico di biancheria in lavatrice. Se stai piegando il bucato, nel mentre potresti far andare la lavastoviglie.

Terza parte: raggruppa sempre gli stessi compiti in modo da creare rituali che poi compirai senza nemmeno pensarci. Se avvii sempre un carico di biancheria

prima di iniziare a spolverare, questo compito dopo ti risulterà automatico e meno faticoso. È una cosa in meno a cui pensare mentre stai pulendo.

## **23. Rifai il letto al mattino**

La gente non muore dalla voglia di rifare il letto al mattino. È difficile e faticoso, ma dovresti perché se ti prenderai il tempo necessario per farlo, la differenza si noterà. E quando torni a casa con il letto già in ordine, è probabile che ti sentirai molto meglio.

È una di quelle piccole e noiose abitudini che, però, renderà la tua vita più bella. Vale la pena „sprecare“ un minuto o due facendo questa attività.

## 24. Pratica della gratitudine

Se hai sempre vissuto con molti oggetti e un sacco di scompiglio, potresti essere meno consapevole, al contrario di chi analizza attentamente ogni oggetto che possiede. Un buon modo per riconoscere davvero la ricchezza della tua vita è intraprendere la pratica di gratitudine. Mettiti comodo nella stanza in cui trascorri la maggior parte del tempo e pensa a tutte le cose della tua vita cui sei grato; possono essere cose reali, ma anche sentimenti, persone, animali domestici, eccetera. Ci sono così tante

cose di cui puoi essere grato. Degli esempi possono essere: una casa accogliente, un divano comodo, un gatto che fa le fusa, una buona selezione di pentole e padelle, un frigorifero pieno di cibo, un laptop, il tuo smartphone, libri, film, il tuo partner, i tuoi genitori, eccetera.

Mantieni questa abitudine, sviluppando la pratica della gratitudine ogni giorno. Puoi iniziarla già da subito, riflettendo ogni sera per alcuni minuti riguardo le cose per cui sei stato grato durante la giornata. Ti sentirai bene.



Sposta la tua attenzione: metti tutto in prospettiva. Pensa a quanto potresti essere fortunato e come potrebbe essere non avere questi elementi per te importanti. Rifletti su come sarebbe la tua vita senza un tetto sopra la testa in una giornata invernale dannatamente fredda; ciò aiuterà a far scomparire tensioni e problemi meno importanti.

## **25. Rendi accogliente e positivo ogni angolo della tua casa**

Foto e mobili non necessari devono essere rimossi. Pensa a quella poltrona nel tuo salotto che usi raramente, a quella enorme cassetta degli attrezzi nell'armadio della cucina che tuo padre ti ha regalato per il fai-da-te, a quella pentola a pressione che occupa tutto lo spazio ma che non utilizzi mai. Chiediti se questi oggetti ti servono realmente. Se non li hai mai usati potrebbe vuol dire che in realtà non ti sono mai tornati utili o che magari non sarai mai in grado di

cucinare bene come fa tua madre. Ecco perché puoi tranquillamente eliminare tali oggetti e rassegnarti al fatto che non ti serviranno.



# Riassunto dei consigli

Qui riassumeremo per te tutti i suggerimenti più importanti del libro!

Smetti di conservare gli oggetti inutili e di continuare a comprarne di nuovi. Non hai a disposizione tutto lo spazio che pensi di avere: perché non lo utilizzi semplicemente per cose che vale davvero la pena possedere?

- Impara a dire „no“.

- Prenditi cura dell'ambiente che ti circonda ed elimina le persone che non aiutano a migliorare la tua quotidianità.
- Rimani in forma e in salute cucinando i tuoi stessi pasti e meditando.
- Comincia dalle piccole cose.
- Prepara un piano personalizzato. Annota quali stanze o aree della casa contengono più oggetti e crea

un programma basato sulle tue abitudini.

- Comincia pian pianino. Assicurati di avere abbastanza tempo per completare ogni area prefissata perché di solito alcune ne richiedono più di quanto pensi.
- Chiedi aiuto. Chiedi a un amico o a un familiare di aiutarti.
- Butta via in più fasi. Per „riscaldarti“ inizia con le cose

semplici. Inizia dai doppiopioni, da oggetti decorativi, utensili da cucina che non usi da anni; gli oggetti che non ti piacciono e che non usi nella tua quotidianità da molto tempo saranno più facili da gettar via.

- L'abbigliamento è un ottimo punto di partenza. Regala i vestiti che non indossi più.
- Generalmente alcuni oggetti vengono conservati per un lungo



periodo, ma allontanarti da cose che ti ricordano persone, luoghi ed eventi che ti hanno ferito in passato ti aiuterà a fare spazio a ricordi più felici.

- Inizia da te stesso, non cercare di convincere gli altri.
- Se non riesci a procedere con una determinata area o stanza, cambia obiettivo.
- Inventi un gioco durante la pulizia,

in modo da rendere tutto più divertente.

- Poniti le domande adeguate.

A chi appartiene questo oggetto e che posto occupa nella mia casa?

Ha un'utilità che può essere raggiunta senza nessun'altro oggetto?

Mi fa piacere averlo? O sono le cose che mi fa fare che mi piacciono?

- Tieni ordinati gli spazi che ti

circondano.

- Pensa bene prima di comprare qualcosa di nuovo!
- Preferisci la qualità rispetto alla quantità.
- Butta via oggetti rotti.
- Organizzati prima di comprare oggetti nuovi.

*Il metodo delle quattro scatole*

- Scegli delle destinazioni precise per l'organizzazione delle scartoffie.
- Organizza in base alla categoria, non in base alla stanza occupata.
- Prenditi cinque minuti al mattino e cinque alla sera per pulire.
- Fai il letto al mattino.
- Mostra gratitudine.





# Conclusione

Il consiglio più ovvio è quello che da qualche parte devi pur cominciare. Ci sono molti obiettivi o passaggi che puoi intraprendere, ma ciò che basta è iniziare da una stanza o da un aspetto della tua vita, affrontandoli al meglio delle tue possibilità. Prima inizi, prima ti abituerai, non sentendoti troppo travolto da tale cambiamento. Iniziare da qualche parte ti porterà al punto in cui vederai dei risultati, rendendoti così maggiormente motivato a continuare il

tuo percorso.

Tieni bene a mente che è molto difficile fare tutto in un giorno, quindi sii paziente con te stesso - è un processo che va affrontato un po' per volta. Se ci proverai un pochino ogni giorno, ti risulterà più facile. Cerca di concentrarti su una stanza in particolare e non andare avanti finché non sei soddisfatto del suo aspetto.

La chiave è perseverare nella pulizia. Sostituisci gli oggetti fallati ed evita di



portarne di nuovi in casa senza saper riconoscerne le conseguenze. Se compri sempre tante cose e le accumuli in casa tua, potrai cominciare a trovarti nel caos. Prova a sfruttare tutto ciò che già possiedi prima di portare altro.

Trova una posto per tutto. Il modo migliore per superare questo travolgente senso di annegamento nel disordine è di riportare gli oggetti utilizzati al posto originario. Se hai usato qualcosa, assicurati di rimetterlo ogni volta nello stesso luogo. Se tutto ciò che possiedi

viene da un contenitore o da una stanza specifica, potrai chiaramente valutare se hai spazio a sufficienza per metterci dentro anche qualcos'altro.

Durante questo percorso non pensare che tutto accadrà da un giorno all'altro e sii paziente con te stesso. Se ti concentri sui motivi per cui vuoi sbarazzarti del disordine, organizzare la tua casa diventerà più piacevole. È importante ricordare che mettersi dei paletti e possedere pochi oggetti non deve risultare un problema. Si tratta di

diventare consapevoli di ciò con cui si passa il proprio tempo. Se passi tanto tempo a pulire una casa in disordine, o se sei sepolto sotto a molti oggetti, fidati dei nostri consigli quando butterai via cose e poi riguarderai il luogo in cui abiti: essere a casa tua diventerà piacevole. Accendi delle candele. Fai un bagno in vasca bevendo un bicchiere di vino - non hai bisogno di un'occasione speciale per goderti casa tua. Rendila il tuo santuario, liberandola da cose che non ti piacciono e non ti servono. Buon divertimento!



## **Ti è piaciuto il libro?**

Lascia una breve recensione su Amazon.  
Te ne sarei molto grato.

C'è qualcosa che posso migliorare o  
modificare?

Ogni suggerimento spedito

a [la.mancusadaniele@gmail.de](mailto:la.mancusadaniele@gmail.de) verrà  
gradito.

**Grazie mille per il tuo supporto.**



# **Esclusione di responsabilità**

L'esecuzione di tutte le informazioni, istruzioni e strategie contenute in questo e-book è a rischio altrui. Per eventuali danni di qualsiasi tipo, l'autore non può assumersi alcuna responsabilità in ambito legale. Le rivendicazioni di responsabilità nei confronti dell'autore sono fundamentalmente escluse per danni materiali o immateriali causati dall'uso o dal non utilizzo delle



informazioni o dall'utilizzo di informazioni errate e/o incomplete. Eventuali richieste legali e di risarcimento sono pertanto escluse. Questo lavoro è stato creato e scritto con la massima cura al meglio delle mie conoscenze ed esperienze. L'autore non si assume alcuna responsabilità per l'attualità, la completezza e la qualità delle informazioni. Errori di stampa e informazioni errate, inoltre, non possono

essere completamente esclusi. Nessuna responsabilità legale in qualsiasi forma potrà essere accettata a causa di informazioni errate fornite dall'autore.



# **Diritti d'autore**

Tutti i contenuti di questo lavoro, nonché informazioni, strategie e suggerimenti sono protetti da copyright. Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi ristampa o riproduzione, anche sotto forma di estratti, in qualsiasi forma - come per esempio fotocopie o tipologie simili - archiviazione, elaborazione, duplicazione e distribuzione da parte di sistemi elettronici di qualsiasi tipo (in

tutto o parzialmente) è severamente vietata senza l'espressa autorizzazione scritta dell'autore. Tutti i diritti sono riservati. I contenuti non possono in alcun caso essere pubblicati. Se ciò verrà ignorato, l'autore si riserverà il diritto di intraprendere un'azione legale. |



# Impressum

© Rafaele Battaglia

2018

1a edizione

Tutti i diritti sono riservati.

La riproduzione, anche in estratti, non è  
consentita.

Nessuna parte di quest'opera può essere  
riprodotta o distribuita in qualsiasi forma senza  
il permesso scritto dell'autore.

Contatti:

La Mancusa Daniele

Vorstadtstr. 71

73614 Schorndorf