

The background of the entire page is white, with numerous red rose petals scattered throughout. Some petals are large and in focus, while others are smaller and blurred, creating a sense of movement and depth. The petals are distributed across the top, middle, and bottom of the page, framing the central text.

# MINIMALISMO

Come ottenere più felicità, libertà  
e tempo per voi stessi grazie a uno stile  
di vita minimal

NICOLA ARCIMBOLDI

# Minimalismo

*Come ottenere più  
felicità, libertà e  
tempo per voi stessi  
grazie a uno stile di  
vita minimal*

# di Nicola Arcimboldi

© 2018 DiGi Generation GbR

Nicola Arcimboldi

Tutti i diritti riservati

# Sommario

[Introduzione](#)

[Cosa non è il minimalismo](#)

[Povertà auto-imposta](#)

[Essere radicali](#)

[Esagerare inutilmente](#)

[Non possedere più di 100 cose](#)

[Allora cos'è il minimalismo?](#)

[Il vero prezzo del consumo](#)

[L'ambiente](#)

[Il valore delle cose](#)

Non riuscire a distinguere fra desiderio  
e necessità

Minimalismo - più ordine in casa

Frigorifero

Armadio

Come separarsi dagli oggetti con un  
valore emotivo?

Mobili

Più tempo grazie al minimalismo

Una pausa da social media, televisione  
& co.

Realizzare il vero valore del denaro  
risparmiando di più

Una spesa minimalista

Il minimalismo a tavola

Riconoscere le necessità del proprio corpo

Farcela con il minimo indispensabile

Scegliere gli alimenti consapevolmente

Acquistare cibi regionali e stagionali

Evitare la spazzatura

Ulteriori consigli per uno stile di vita minimalista

Se qualcosa si trova in un raggio di 2 km, può essere raggiunto a piedi.

Juta invece che plastica

Prestate maggiore attenzione all'acqua

[del rubinetto](#)

[Risparmiate elettricità](#)

[E soprattutto: prendetevi tempo per voi stessi e i vostri cari](#)

[In conclusione](#)

[Estratto: Time management](#)

[Informazioni legali](#)

# Introduzione

A partire dal 2013, lo stile di vita del minimalismo si sta diffondendo sempre di più. Riguardo a questo tema, la popolazione si può dividere a grosso modo in tre gruppi: coloro che lo praticano, coloro che desiderano essere minimalisti ma non sanno ancora concretamente da dove iniziare e, infine, quelli che sono scettici sull'argomento.

Allo stesso tempo, si sta tuttora cercando di definire che cosa si intenda concettualmente per “minimalismo”. Il termine contiene la parola “mini”, che spesso possiede una connotazione negativa: molto piccolo, molto poco. Sembra proprio essere il contrario di quello che rende la vita divertente, appagante e soddisfacente come traguardi, piani, successo e possessioni.

Dopotutto, la nostra vita frenetica offre costantemente nuovi stimoli. Sembra ci sia sempre qualcosa di nuovo sul

mercato che appare meglio di ciò che già abbiamo. La televisione e internet fanno quello che possono per mantenerci informati, aumentando così la sensazione di non avere il controllo sul tempo che passa. Il minimalismo si oppone a questo sfrenato stile di vita consumista per ritrovare nuovamente lo spazio e il tempo per le cose essenziali.

Questo manuale vi dovrebbe aiutare a comprendere meglio gli obiettivi e i concetti di base del minimalismo e sostenervi a fare spazio nella vostra vita

per le cose importanti. Si tratta, attraverso un consumo consapevole, di avere a disposizione alla fine del mese più soldi che avete guadagnato ed evitare possessioni superflue.

# Cosa non è il minimalismo

Chiunque affronta il tema per la prima volta e finora non ha valutato il termine “minimalismo” positivamente, dovrà forse inizialmente sfatare alcuni luoghi comuni. Per esempio: un armadio con solo due paia di pantaloni e tre camicie. Camere arredate in modo spartano o un’atmosfera sterile tipica di una sala

d'attesa dipinta di bianco. Niente di particolarmente attraente, a meno che non siate una persona senza un interesse personale nell'arredamento, il guardaroba o i mobili.

Un motivo per cui alcune persone sono scettiche sul tema prima ancora di averlo affrontato è che il minimalismo viene ampiamente diffuso dai mezzi di comunicazione di massa senza, però, approfondire i motivi reali e le idee dietro di esso. Spesso, sembra di rinunciare al divertimento e alle

possessioni, per raggiungere una libertà romantica che non viene bene vista dagli altri. Vogliamo affrontare inizialmente questi luoghi comuni e mettere in chiaro che:

il minimalismo non è ...

# Povert  auto-imposta

Povert  significa fare molta fatica a procurarsi o addirittura non potersi permettere i bisogni primari vitali.

Essere povero, naturalmente, non   un destino desiderabile e non   praticamente mai una propria scelta (l'eccezione conferma la regola).

# Essere radicali

La transizione in una vita minimalista non ha nulla a che fare con quella di un monaco. Non dovete separarvi oggi da tutte le vostre possessioni, rinunciando a tutto quello che non sono beni di prima necessità come scarpe o posate superflue.

Il minimalismo, inteso come stile di vita, non ha niente a che fare con la costrizione e la rinuncia. In questo caso, non si tratta di comportarsi da martiri

per ribellarsi ad uno stile di vita consumista. In generale, uno stile di vita non dovrebbe essere utilizzato per dimostrare qualcosa agli altri o per sentirsi moralmente superiori, invece dovrebbe procurare una vita serena e felice in armonia con sé stessi.

Il minimalismo non possiede regole stabilite. Tanto meno vale questa: più si pratica il minimalismo, meglio si diventa. Una persona potrebbe, con il passare del tempo, riconoscere di poter vivere felice con pochi o addirittura

nessun mobile, due abiti e lo stretto  
necessario in casa. Ma non è obbligata a  
farlo.

# Esagerare inutilmente

Non esistono, quindi, regole definite riguardo al tema del minimalismo: nessuna cifra precisa sulla quale orientarsi e doversi attenere ad ogni costo. L'importante è determinare quali sono i bisogni personali, che possono naturalmente variare da persona a persona.

Fraasi come “visto che abito da solo ho bisogno solamente di un asciugamano grande e uno piccolo“ sono

completamente superflue e irrealistiche. Così, gli asciugamani sarebbero probabilmente sempre nella macchina da lavare, oppure ogni paio di giorni sullo stendino ad asciugare. Infine, anche la vita dei minimalisti non segue sempre un piano preciso e, sicuramente, capiterà di ritrovarsi in una situazione in cui si ha bisogno di una asciugamano in più come, per esempio, quando avete ospiti o una perdita d'acqua. Dopotutto, questo nuovo stile di vita non dovrebbe cambiare il ritmo della vostra vita in modo troppo aggressivo.

Tanto meno, dovrebbe rendervi dipendenti dai vostri vicini o amici se, per esempio, avete bisogno di un determinato attrezzo o utensile per cucinare. Non è scritto da nessuna parte che la cucina di un minimalista deve contenere un unico coltello o poco più di una pentola, così da dover chiedere a qualcuno il necessario quando invitate amici a cena.

# Non possedere più di 100 cose

Questo principio viene spesso messo in relazione con il tema del minimalismo. E poiché, come già detto, uno stile di vita non dovrebbe avere regole fisse, potete tranquillamente dire addio a questo rigido concetto. „La sfida delle 100 cose“ si basa su un libro degli Stati Uniti, che fu determinante nella diffusione del minimalismo, ma ancora lontano dall'essere una Bibbia. È

senz'altro possibile vivere con 100 cose o meno. Però, non dovete, e, se avete bisogno di più, non vuol dire che state praticando il minimalismo in modo sbagliato. Ognuno di noi possiede diverse condizioni di vita e, concentrandosi sull'essenziale, potrebbero essere necessari comunque più di 100 oggetti. **Il minimalismo non viene definito da una cifra!**

# Allora cos'è il minimalismo?

In realtà, nonostante il suo nome, il minimalismo è un tema molto ampio che interessa diverse aree della nostra vita, non solo le possessioni materiali. Anche l'alimentazione e il fitness vi appartengono. Le sue caratteristiche sono, dunque, molto individuali. È abbastanza difficile stabilire con

semplicità la definizione di uno stile di vita minimalista. Tuttavia, c'è sempre dietro un pensiero comune: **concentrarsi sulle cose importanti e essenziali per vivere una vita più libera, felice e completa.**

In un certo senso, il minimalismo tende a portare più possessioni, soprattutto quelle che ci arricchiscono la vita. In ultima analisi, il minimalismo non è una forma di rinuncia, ma piuttosto un'attitudine di vita che permette di vivere più intensamente e consumare di

meno. Naturalmente, chi desidera cambiare la propria vita deve prendersi il tempo necessario per farlo.

I minimalisti vogliono liberarsi di tutte le possessioni **superflue**, riconoscere il reale valore dei soldi e capire che la vita è molto di più che le possessioni materiali. È facile predicare a voce questi concetti, ma metterli in pratica e viverli è tutta un'altra cosa. Questo, però, è quello che vuole ottenere un minimalista.

Anche i minimalisti continuano a consumare – ma in modo più **consapevole**. Infine, il minimalismo dovrebbe anche aiutarvi a risparmiare denaro e spenderlo in modo più opportuno, invece che acquistare beni materiali che soddisfano solamente uno scopo a breve termine.

# Il vero prezzo del consumo

Quando si pensa alle spiacevoli conseguenze del consumismo, spesso si inizia prendendo in considerazione sé stessi. „Con un consumo eccessivo, il portafoglio è quello che soffre di più.“ Ma, per fortuna, molte belle cose hanno delle alternative più convenienti. Anche con poco denaro è possibile avere molto. In questo caso, spesso trascuriamo il prezzo soggetto al consumismo del giorno d'oggi. Così, ci ritroviamo con costi nascosti per le

nostre finanze, noi stessi e che limitano il nostro tempo. Soprattutto i fattori esterni vengono colpiti maggiormente dalla mentalità di „volere sempre di più“:

# L'ambiente

Il nostro ambiente riesce a malapena a far fronte alla durata di vita dei prodotti. Non importa di quale materiale siano composti, da qualche parte sulla terra vengono utilizzate delle materie prime per produrli. Alcune, sono più pregiate di altre: questo aumenta la loro domanda e diminuisce la quantità di risorse disponibili. Le conseguenze di un tale comportamento le stiamo già riscontrando da molto tempo. Scomparsa delle foreste pluviali, siccità,

cambiamenti climatici e aria inquinata. Quando il ciclo di produzione dei prodotti finirà, l'ambiente dovrà ancora combattere a lungo con le conseguenze e i rifiuti. Solamente poco tempo fa, alcune preoccupazioni e avvertimenti scientifici, che nel frattempo si sono trasformati in realtà, venivano considerate come esagerate e puramente teoriche.

Anche l'industria alimentare sta diventando sempre meno salutare. Vengono utilizzate sostanze nocive per

produrre grano, frutta e verdura, le condizioni di allevamento del bestiame sono penose e i loro „prodotti“ come latte o carne diventano sempre più pericolosi per il corpo umano.

Sicuramente non è sempre così, ma per far fronte all'enorme richiesta di prodotti, le aziende devono riuscire ad offrire prezzi sempre più competitivi.

Purtroppo, neanche i minimalisti possono cambiare la direzione in cui si sta muovendo il mondo, ma, grazie ad un consumo consapevole, le giuste

conoscenze e una visione sulle  
conseguenze delle loro azioni, possono  
fare molto non solo per ottenere una vita  
migliore per sé, ma anche per il pianeta  
e per gli altri.

## Il valore delle cose

In alcuni negozi di vestiti è possibile acquistare diversi prodotti anche con un budget ridotto. L'importante, per loro, è che sugli appendiabiti vi siano vestiti con un costo più basso possibile.

Spesso, ci dimentichiamo quale sia il vero prezzo che si nasconde dietro ad un prodotto economico: salari bassi, lunghe e stancanti ore di lavoro e condizioni ingiuste. Quello che per alcune persone rappresenta molte ore di lavoro faticoso, è per noi un oggetto che ci dà poco

piacere e per il quale vogliamo comunque pagare il meno possibile.

I termini più importanti per il processo di produzione sono economico, veloce e qualità. Provate a immaginarvi queste tre parole come un triangolo. Non sarà mai possibile utilizzare tutti e tre i lati contemporaneamente. Se un bene viene prodotto velocemente e in modo economico, non ci si può aspettare una qualità pregiata. Dall'altra parte, un oggetto con un prezzo competitivo e di qualità non può venire prodotto

velocemente. Se un prodotto dovesse venire fabbricato velocemente ed essere comunque di qualità, il prezzo non sarebbe sicuramente economico. Molti consumatori abbienti vivono nella convinzione che tutti e tre gli aspetti siano possibili contemporaneamente. Purtroppo, non è possibile guadagnare tutti bene e pagare allo stesso tempo un prezzo vantaggioso: non è così che funziona. Qualcuno deve pagare il prezzo nascosto. Dopotutto, non siamo noi che abbiamo la possibilità di scegliere di acquistare prodotti in modo

più consapevole?

# Non riuscire a distinguere fra desiderio e necessità

„Devo assolutamente avere il nuovo iPhone.“ La maggior parte degli acquisti avviene con la convinzione di *avere bisogno* dell’oggetto desiderato. Se vogliamo essere onesti, la maggior parte avviene più per desiderio che per coprire realmente un bisogno primario. Non vogliamo acquistare un altro paio di scarpe perché non ne abbiamo altre, ma piuttosto perché pensiamo che siano

carine. Avete il desiderio di un nuovo tablet perché volete essere al passo con le novità tecnologiche e non utilizzate più tanto quello vecchio – anche se funziona ancora in modo impeccabile e non avete realmente bisogno di tutte le funzionalità aggiuntive della versione più recente.

I minimalisti vogliono riuscire a rispondere alle seguenti domande: di cosa ho bisogno veramente? Perché intendo comprare l'oggetto XY? E soprattutto: io cosa ci guadagno? Valeva

i soldi e il tempo che ho investito per il suo acquisto?

Fare acquisti è molto divertente, soprattutto quando ce lo si può permettere. Sicuramente, è possibile comprare anche qualcosa che non abbia uno scopo secondario e vi renda semplicemente felici. Tuttavia, si dovrebbe essere consapevoli della quantità di piacere che può dare l'oggetto acquistato. Spesso, si vuole avere qualcosa a tutti i costi, per poi prestarvi poca attenzione appena si

varca la soglia di casa. Il piacere e la soddisfazione, quindi, scompaiono poco dopo il momento dell'acquisto. In seguito, si nota di non averne più così tanto bisogno come si credeva e, nel peggiore dei casi, viene considerato semplicemente come un acquisto sbagliato.

È molto difficile imparare da questi errori legati al comportamento dei consumatori. Spesso e volentieri questo non fa altro che alimentare ulteriormente i nostri bisogni. Prendersi una pausa dal

consumismo permette anche di riuscire ad avere più spazio per imparare ad apprezzare di nuovo il lusso che già si possiede.

# Minimalismo - più ordine in casa

Uno stile di vita minimalista dovrebbe anche essere accompagnato da più ordine. Forse fate parte di quelle persone che tengono la casa generalmente ordinata e pulita, hanno un posto quasi per tutto e riescono a mantenere l'ordine senza difficoltà. Molto più probabilmente, però, trovate

sempre un motivo per dover riordinare una stanza o l'altra. Alcune cose non si sa mai dove metterle, e quelle che cerchiamo spesso sono introvabili.

Naturalmente, avere una certa quantità di oggetti in casa è piacevole e dona un certo calore e personalità. Sicuramente, però, c'è una differenza fra una stanza piena di oggetti e una ammobiliata in modo ordinato.

Fare ordine e liberarsi delle cose superflue in casa è il primo passo del minimalismo. Quello che vogliamo

raggiungere, è:

**Più spazio** – È incredibile quanto sembri più spaziosa la casa dopo aver messo tutto al suo posto. Spesso, questo aiuta a stimolare nuove idee per abbellire e migliorare l'arredamento.

**Meno tempo a cercare** – Ciò che è importante dovrebbe essere presente in una casa minimalista e avere il suo spazio. Da subito non dovete più perdere tempo a cercare un oggetto introvabile in casa perché regna il caos

o perché finora non gli avete ancora trovato un luogo adatto.

**Meno pulizie** – Avere molti oggetti significa anche tanta polvere.

Rimuovendo le cose superflue, le regolari pulizie diventeranno più semplici e veloci.

Separarsi da oggetti con un valore personale, tuttavia, non è un compito così facile. Si iniziano le pulizie di primavera motivati e pieni di energia, felici di liberarsi di un po' di cose

superflue e subito iniziano a saltare fuori oggetti che non sappiamo se tenere o buttare. Iniziamo dunque a introdurre il minimalismo in quelle aree che influenzano in misura minore le nostre emozioni.

# Frigorifero

Più avanti, approfondiremo maggiormente il tema del minimalismo e dell'alimentazione. L'importante è avere una superficie ordinata per i vostri alimenti all'interno del frigorifero. Buttate via tutto quello che non è più commestibile. Probabilmente vi accorgete di acquistare spesso lo stesso tipo di alimenti simili come, per esempio, diverse varietà di marmellata e formaggio. Uno di questi verrà probabilmente trascurato perché non

siete riusciti a resistere alla tentazione di acquistarne un'altra varietà o, addirittura, vi siete completamente dimenticati di averlo ancora nel frigorifero. È quindi arrivata l'ora di introdurre una nuova regola: si compra solo quando il prodotto è stato consumato. Oppure decidete di non mettere in dispensa più di due varietà / gusti di cibo per volta.

Dopo aver ordinato il frigorifero, prendetevi del tempo per sistemare gli altri armadi della casa che contengo

viveri. Soprattutto le spezie si accumulano per lunghi periodi, senza che ce ne sia veramente la necessità d'utilizzo. Rimuovete tutto quello che ha superato la data di scadenza oppure che si trova da molto tempo in frigorifero e non avete intenzione di consumare.

Ovviamente, non dovrete gettare nella spazzatura i cibi che sono ancora commestibili. Regalateli ad un amico, un conoscente oppure dateli in beneficenza.

In seguito ci confrontiamo con tutte le

altre aree della casa, tranne l'armadio, che verrà affrontato in un capitolo dedicato più in avanti.

## **Esercizio pratico:**

Tutti gli oggetti domestici di uso comune che non possiedono un valore emotivo vengono suddivisi rigorosamente in due categorie: „tenere“ e „buttare“.

Sicuramente, pensate che sia un'operazione impossibile e che non siete in grado di smistare i vostri averi in modo così radicale – imparare a

farlo, però, vi insegnerà a non accumulare così tanti oggetti in primo luogo.

Quindi, valutate singolarmente ogni oggetto che possedete e chiedetevi prima di tutto: „l’ho usato almeno una volta negli ultimi 12 mesi?“. Seguito da: „se lo perdessi o si rompesse, lo sostituirei?“ Se la risposta dovesse essere negativa, sapete cosa fare. Questo oggetto non vi è servito a niente fino ad adesso e, probabilmente, non vi servirà a niente anche in futuro.

Con gli oggetti che avete deciso di rimuovere potete fare molto di più che buttarli nella spazzatura. Le cose che funzionano ancora, e potrebbero essere utili a qualcun altro, possono venire messe in vendita su internet o regalate ad un conoscente. Anche i mercatini delle pulci sono un'ottima opzione. Quello che non riuscite a vendere potete metterlo in una cesta e regalarlo, per esempio, ad una persona che incontrate per strada. Forse sarà felice di ricevere quello di cui non avete più bisogno.



# Armadio

Lo stereotipo dice che, soprattutto le donne, passano ore davanti all'armadio pieno senza trovare comunque qualcosa da indossare. Non potrebbe essere più divertente e lontano dalla realtà. Forse è solo la selezione troppo ampia che ci impedisce di prendere una decisione. Potete dire su due piedi quante magliette si trovano nel vostro armadio? No? Tutte queste sono state acquistate in previsione di indossarle e utilizzarle prima di essere portate in casa. Però,

quando si è alla ricerca di un vestito, alcuni di questi indumenti vengono trascurati.

Anche se gli armadi per i vestiti sono un posto favorevole per il superfluo e le condizioni caotiche, durante la loro pulizia è spesso molto più difficile separarsi da un vestito che da altri oggetti di uso comune. Potremmo pensare di indossarlo ancora una volta in futuro o che, comunque, non ci vada poi così stretto. Anche se, nel profondo, sappiamo che molto probabilmente non

succederà mai. Ma non è così semplice separarsi dalle proprie possessioni, soprattutto qualcosa di così personale come un vestito.

Organizzando il vostro armadio in modo minimalista, al mattino o prima di uscire a cena non dovrete passare così tanto tempo a cercare il completo adatto all'occasione. Ovviamente, per molte persone, il tema dell'abbigliamento non viene considerato solamente come indossare dei vestiti. Si tratta, piuttosto, di esprimere il proprio stile e di

indossare qualcosa in cui ci si sente bene. Ma, per un'esperienza come questa, non serve sicuramente avere un armadio strapieno nel quale si perdono solamente le cose o rimangono appoggiate a prendere polvere.

### **Esercizio pratico:**

Tirate fuori tutto quello che si trova nell'armadio, senza eccezioni.

Suddividete il contenuto in diversi mucchi: „Lo indosso spesso“, „stagionale“, „non lo indosso mai“ e „mi

piace ancora, ma non lo uso spesso“.

Nel mucchio „lo indosso spesso“ mettete tutte quello che indossate sempre. Dovreste anche chiedervi se vi sentite ancora al 100% a vostro agio in questi vestiti. Forse trovate una maglietta o una camicia che non vi sta così bene, che dovete sempre migliorare con un altro capo o un paio di pantaloni che cadono o sono troppo stretti in alcuni punti? Allora dovrebbero venire separati! Dovrebbe rimanere solamente quello che indossate con sincera

soddisfazione.

Il mucchio stagionale contiene tutto ciò che viene utilizzato nei diversi periodi dell'anno. Quello che non corrisponde alla stagione in corso, deve venire inizialmente rimosso. Durante l'autunno e l'inverno viene normalmente tolto tutto quello che ha a che fare con i periodi caldi dell'anno. Magliette, pantaloncini, bikini da spiaggia e sandali.

Conservateli in cantina, in un cartone o in un altro armadio. L'importante è che non attirino la vostra attenzione o vi

siano causa di difficoltà a scegliere i vestiti da indossare.

Nel mucchio di vestiti che „non usate mai“ mettete quelli che non avete mai usato oppure quelli che non indossate da mesi, per qualunque motivo. Se non siete sicuri, chiedetevi se indossereste questo abito spontaneamente. S'addice Se la risposta è no, separatelo dal mucchio senza farvi troppi sensi di colpa.

Nel mucchio „mi piace ancora, ma non lo uso spesso“ potete anche essere un

po' meno diretti. L'obiettivo è capire per cosa c'è ancora spazio nell'armadio. Trovate al suo interno un angolino ordinato e pulito dove tenere questi vestiti. Osservate, durante le prossime due o tre settimane, se avete bisogno di qualcosa da questo mucchio. No? Allora separate i vestiti di cui non avete bisogno e sistemateli da un'altra parte. Nelle settimane seguenti capirete se avete bisogno di un determinato capo o se potete farne a meno. Se anche questo test dovesse avere un esito negativo, allora sapete già quale sarà il loro

posto.

Il minimalismo nell'armadio dei vestiti porta anche qualcos'altro di positivo: vi renderà più consapevoli del vostro stile personale. Così imparate a riconoscere quali vestiti vi stanno bene, cosa indossate volentieri e cosa vi fa sentire a veramente a vostro agio. Questo porta un ulteriore effetto positivo con sé - cioè che sarete da subito più consapevoli dell'acquisto di vestiti e farete scelte più mirate.

Per i vestiti che avete separato, esistono numerosi utilizzi. Le associazioni di beneficenza hanno sempre bisogno di un supporto e, soprattutto gli indumenti invernali come sciarpe o guanti, vengono sempre apprezzati dai senzatetto. Con le cose che si trovano ancora in uno stato pari al nuovo potete addirittura guadagnare qualcosa. Su eBay o altri siti web come subito.it trovate sicuramente un nuovo proprietario per l'oggetto in questione.

**Molto importante:** D'ora in poi, tutto

quello che avete deciso di tenere deve avere un posto stabilito, non importa se nell'armadio o da qualche altra parte in casa. Dopo l'utilizzo deve sempre essere rimesso al suo posto e non deve venire lasciato in giro. Non permettete che le cose si accumulino dove non appartengono.

# Come separarsi dagli oggetti con un valore emotivo?

Per quello che concerne l'ordine, la questione è stata chiarita. Finora abbiamo suddiviso le cose principalmente in „viene ancora usato“ e „non viene più usato“ e, se lo si è separato correttamente in precedenza,

riuscire a liberarci di quello che non abbiamo più bisogno non è poi un compito così difficile. È una questione di mentalità.

Però, esistono anche oggetti senza uno scopo preciso, che non si possono usare e occupano spazio con i quali abbiamo un legame affettivo particolare. Come ci si può liberare di questi?

Prima di tutto: non dovete, o dovrete, liberarvi da tutti i souvenir che possedete. Dovreste solamente tenere

quelli che vi stanno veramente a cuore. Provate anche a imparare a differenziare che cosa merita veramente il vostro affetto. Se avete scatole intere di oggetti dai quali non riuscite a separarvi, allora c'è un problema di fondo. Vi attaccate troppo alle cose materiali e per i motivi sbagliati.

Alla fine, sono le esperienze che danno un senso al futuro e al passato.

Nemmeno gli oggetti vi definiscono.

Naturalmente, è permesso ed anche molto comune tenere un pupazzo che vi

ha accompagnato durante gli anni dell'infanzia. Però, non si deve neanche avere uno zoo di pupazzi con tutti gli animali che avete avuto in passato.

Fra i vostri oggetti si trovano probabilmente anche un paio di cose alle quali non tenete particolarmente, ma che vi sono state regalate. In questo caso, dovendosi separare da un oggetto con un valore affettivo, si prova un po' di sconforto. Fondamentalmente, la parte più importante di un regalo, è dare piacere nel momento in cui viene

consegnato. Così, ha già adempiuto al suo compito. La persona che ve lo ha regalato non deve sapere per forza che l'avete successivamente buttato via o ve ne siete liberati.

Ci si comporta in modo simile anche con le cose che hanno costruito o pitturato i nostri figli in passato. Che scopo ha conservare assolutamente tutto, se poi alla fine queste cose rimangono in una scatola che aprite forse una volta ogni paio d'anni? Sinceramente: vi aspettate che i vostri genitori abbiano ancorada

qualche parte tutti i vostri disegni delle scuole elementari?

## **Esercizio pratico:**

- Prima di tutto, cercate tutti gli oggetti che possiedono un valore emotivo per voi e valutateli uno per uno. Osservateli e chiedetevi cosa li rende così preziosi. Quali ricordi vi stimola? Il souvenir dalla vacanza in Grecia è veramente l'unico modo che avete per ricordarvi dei bei momenti a Creta? Oppure le foto nell'album

possono avere lo stesso risultato?  
Ma soprattutto, chiedetevi: se quest'oggetto dovesse rompersi, sareste devastati? Costituirebbe una perdita importante perché aveva veramente un valore personale, o la reazione sarebbe „peccato, ma ormai non posso farci niente“? Pensateci: le cose hanno sempre il valore che VOI gli date. Senza di voi sarebbero solamente degli oggetti. Forse, ad alcuni, avete attribuito un ruolo troppo importante in passato.

- Mettete quegli oggetti che hanno un valore emotivo importante in un posto particolare, bene in vista. Poi aspettate due, tre settimane. Fatelo per provare a notare quante volte li prendete in considerazione durante questo lasso di tempo. C'era qualcosa che attirava il vostro sguardo durante questo periodo e vi inteneriva? O non li avete più guardati dopo il primo giorno?

Usate quest'esercizio per capire con chiarezza quali oggetti possiedono un

reale valore per voi. Forse era il pensiero di separarvi da qualcosa di passato che finora vi ha fatto esitare?

„Lontano dagli occhi, lontano dal cuore“ dice il proverbio, e questo vale soprattutto per i ricordi. Liberandovi delle vecchie audiocassette, non buttate via anche le emozioni e i ricordi che avete vissuto da bambini. Perché questi esistono nel vostro cuore e nella vostra mente – con o senza l’oggetto.

# Mobili

Poi, abbiamo anche il tema dei mobili. Gli articoli di arredamento stanno diventando sempre più economici, così che, malgrado le loro dimensioni, possono essere tanto superflui quanto altri piccoli oggetti in casa. Dietro di loro si nascondono spesso degli acquisti d'impulso. Riflettete se ogni singolo soprammobile ha ancora uno scopo o se sta prendendo solamente polvere, soprattutto ora che vi siete liberati del disordine. Per quello che riguarda il

letto e il tavolo da pranzo, non dovete pensarci così a lungo. Però, potrebbe essere che l'armadio dei vestiti, dopo il riordino, richieda più spazio di quello che deve, così che avete la possibilità di decidere di acquistarne uno più piccolo? Oppure che il vostro comodino non contiene quasi più niente, e quindi potete anche tranquillamente sbarazzarvene?

Adesso sarebbe un momento adatto per applicare un nuovo stile alla casa con una qualità pregiata che rappresenta i vostri gusti. Questo si rifletterebbe

molto bene nel vostro appartamento nuovamente arredato. I mobili possono essere allo stesso tempo discreti, belli e di qualità. Il nuovo arredamento dovrebbe durare a lungo e non essere un acquisto d'impulso all'IKEA. Dovreste riuscire a sentirvi a vostro agio fra le vostre mura di casa, e questo a lungo andare.

Quando riuscirete a liberarvi di questa zavorra, sarà incredibile quanto più spazio avrete. Sulla via del minimalismo, non è raro imparare ad

accontentarsi di meno spazio abitativo. Talvolta, si riconosce che la casa in cui si vive è un po' troppo grande per il nuovo stile di vita. Questo, naturalmente, non significa che bisogna subito cercare un appartamento più compatto appena si intraprende la strada del minimalismo. Se al suo interno ci si sente felici, non è necessario separarsi dalla propria casa. Chi, tuttavia, ha già pianificato un trasloco, può utilizzare i concetti del minimalismo durante la ricerca del nuovo domicilio. Quando avete stabilito il vostro bisogno di spazio e consumo,

forse riconoscete di potete essere felici con meno di quello che vi potete realmente permettere, così da poter risparmiare sull'affitto e i costi di riscaldamento.

Essere minimalisti significa anche andare d'accordo con le cose che si possiede anche se non sono completamente in ordine. Ciò che è rotto, non deve necessariamente finire nella spazzatura. Vi mancano le conoscenze per la riparazione di oggetti elettrici o la garanzia dell'articolo è

scaduta? Nessun problema. Da alcuni anni hanno iniziato a divagare sempre più posti in cui è possibile farsi aiutare con questi problemi. Si tratta di luoghi di ritrovo per riparatori e persone con oggetti rotti o rovinati. Mentre si beve un caffè e si mangia un pezzo di torta, è possibile lavorare insieme per ripristinarli. Inoltre, si possono conoscere nuove persone e rinforzare la vita sociale.

# Più tempo grazie al minimalismo

Al giorno d'oggi, la nostra vita frenetica si svolge in generale secondo piani ben definiti. Il tempo è il nostro bene più prezioso. Con nessuna cifra al mondo se ne può comprare di più, e quello perduto non si riceve mai indietro - in breve, non lo si può rimpiazzare con nient'altro. I

minimalisti vogliono fare di più con il proprio tempo. Ma, a questo proposito, come può esattamente uno stile di vita minimalista dare più libertà?

Prima di tutto, è necessario dedicare molto tempo alle singole possessioni. Soprattutto, quando le si utilizza.

Naturalmente, non si deve valutare negativamente l'utilizzo di qualcosa che si acquista. Tuttavia, sicuramente ci saranno alcune cose che richiedono molto tempo inutile. Anche gli oggetti che occupano solamente spazio hanno

bisogno di cure e manutenzione.

Liberandosi delle possessioni superflue, sarà incredibile notare quanto tempo si dedicava e si perdeva in precedenza con queste cose.

Dopo aver vissuto per un po' di tempo questo stile di vita, ci si rende conto che il denaro e le possessioni materiali non contribuiscono ad una vita quotidiana soddisfacente: questo potrebbe anche portare a una diminuzione dell'orario di lavoro, per quanto è possibile.

Chi è in chiaro sulle proprie necessità e su quali attività e occupazioni siano importanti per sé, può tranquillamente iniziare a rimuovere un'ora di lavoro al giorno. Chiaramente, lo stipendio, finora, ha portato con sé una certa comodità. Ma vale veramente così tanto da rinunciare al vostro tempo prezioso? Vi godete veramente le comodità che avete avuto finora? Forse, spendere meno soldi per avere a disposizione più tempo porterà molti più benefici al vostro stile di vita e ai vostri obiettivi di quello che pensate. Ovviamente, solo se

ciò è compatibile con le necessità del vostro datore di lavoro.

# Una pausa da social media, televisione & co.

In termini di utilizzo dei mass media, la TV si trova ancora ai primi posti in Europa. Un consumatore medio siede davanti al televisore più di tre ore al giorno. Per quanto riguarda internet, la situazione non è diversa. È completamente normale trascorrere del tempo rilassandosi in questo modo. Guardare una o due serie, mentre vi divertite durante ogni episodio, non vi

farà sentire di aver sprecato il vostro prezioso tempo. Ma, spesso, rimaniamo seduti sul divano senza uno scopo preciso. Si vuole essere intrattenuti, ma, anche facendo „zapping,“ non si trova comunque niente di davvero interessante. Alla fine, si finisce per rimanere su un canale a caso senza veramente prestare attenzione a quello che sta succedendo.

Lo stesso succede con internet. Non vi capita mai di sprecare ore su internet senza fare qualcosa di produttivo, che

sia cercare informazioni, chiacchierare con gli amici o scoprire qualcosa di nuovo?

I minimalisti non si occupano solamente del consumo materiale. Al giorno d'oggi, il world wide web e i numerosi mass media possono diventare velocemente parte della nostra vita quotidiana, senza comunque fornirci un reale valore aggiunto.

Non siete sicuri di cosa fare durante l'orario serale se non guardate un film?

Tutto è meglio che sprecare il tempo facendo qualcosa per intrattenersi superficialmente. Di sicuro, una volta che decidete di tenere spenti la televisione e il computer per una sera, vi verrà qualche idea. Una serata di giochi con gli amici o la famiglia? Un libro che aspettate di leggere da molto tempo? Andare in palestra? Probabilmente, scoprirete sempre nuove occupazioni divertenti e interessanti.

**Esercizi pratici:**

- Non abbiate paura, non dovete rinunciare a qualunque tipo di intrattenimento elettronico d'ora in avanti. Anche qui vale il concetto di riconoscere inizialmente il reale bisogno, che è molto presente in questo argomento.
  
- Quando andate online, ricordatevi quello che dovete fare: controllare le e-mail, rispondere ai messaggi, leggere le notizie dell'ultima ora - qualunque cosa renda internet importante per voi. Quando avete

finito, provate a spegnere subito il computer invece di passare tempo a navigare senza uno scopo.

L'intrattenimento che state cercando, probabilmente, non sarà possibile soddisfarlo completamente.

- Usate questo tempo, durante il quale vi trovereste normalmente su internet saltando da una pagina all'altra, facendo qualcosa abbia senso per voi. Le prime volte potreste avere bisogno di un po' di tempo per trovare qualcosa da fare. Tuttavia,

ciò significa che la sensazione di liberazione quando l'avrete trovato sarà ancora maggiore.

- Lo stesso vale per la televisione. È passata l'ora di cena e volete guardare ancora un film prima di andare a dormire? Però, fate zapping fra i canali senza trovare niente che volete veramente vedere? Continuare a cambiare gli stessi canali altre tre o quattro volte, probabilmente non cambierà la situazione. Pazienza, vuol dire che staserà non guarderete

un film. Spegnete la televisione.

Qualunque altra attività che vi verrà in mente sarà meglio di guardare passivamente lo schermo della TV: questo è sicuro.

# **Realizzare il vero valore del denaro risparmiando di più**

Conoscete questi modi di dire. „I soldi non fanno la felicità“, „non si può comprare una vita felice“, eccetera. Molte persone, probabilmente, sono d'accordo. Allo stesso tempo, però, non gli dispiacerebbe vincere il prossimo

jackpot al lotto. Probabilmente, anche voi. „Sicuramente non fanno la felicità, ma sono d'aiuto“.

Sinceramente, alcuni di questi saggi modi di dire derivano da periodi in cui si era principalmente poveri e, probabilmente, sarebbe comunque cambiato poco. Segretamente, però, anche queste persone condividono l'opinione che una vincita milionaria sarebbe una delle cose migliori che possa accadere nella vita. Si può essere ricchi sfondati e concentrarsi comunque

sulle cose importanti della vita come amore, famiglia e salute, o no?

Riprendiamo l'esempio della vincita alla lotteria. Immaginatevi di essere la prossima persona fortunata a vincere il jackpot. Un paio di milioni di euro, che si trovano subito in vostro possesso.

Cosa fareste?

Un consiglio: scrivetevi cosa avreste sempre voluto fare nel caso di una vincita di denaro. Lasciate libero spazio alla fantasia. Poi, controllate ogni

singolo punto della lista. Un paio di cose molto comuni sono, per esempio:

**Un'auto sportiva.** Una Ferrari sarebbe sicuramente uno spasso durante i primi giorni – soprattutto grazie agli sguardi sbalorditi dei passanti. Prima o poi, però, anche una Lamborghini si rivela per quello che è veramente: un mezzo di trasporto che, con queste dimensioni, risulta anche complicato da parcheggiare e costoso da mantenere.

Guidate così tanto che vale la pena fare

un acquisto così costoso solo per mettere l'automobile in mostra? In aggiunta, a cosa vi serve tutta questa potenza di motore? Nelle zone con limitazioni di velocità dovete comunque guidare tanto veloce quanto la Smart al vostro fianco.

**Una villa.** Sulla maggior parte delle liste, troviamo una casa. O meglio: una villa. Grande, bella, con tante stanze e naturalmente una piscina. Probabilmente anche molto vicino ad una spiaggia al sud? In poche parole, un'abitazione di

lusso in cui ci si può sentire a proprio agio in qualunque momento. Ora provate a pensare quali zone di questa casa utilizzereste effettivamente con regolarità.

Avete bisogno di così tante stanze e potete usarle tutte in modo sensato? Usereste la vostra palestra più spesso rispetto a quella convenzionale solo perché è nelle immediate vicinanze? Lo stesso vale per la piscina. Siete un avido nuotatore e una piscina personale rappresenterebbe un arricchimento della

vostra vita?

In ogni caso, sulla maggior parte delle liste si trovano molte idee che hanno a che fare con il „più“ come, per esempio, abiti più lussuosi (anche se abbiamo riscontrato che nell'armadio abbiamo in ogni caso già troppi vestiti che non indossiamo spesso).

Purtroppo, su una lista di questo tipo non troverete mai qualcosa di cui avete bisogno per vivere una vita veramente felice o che non vi ritroverete prima o

poi d'intralcio in qualche modo.

Molti neo-ricchi pensano subito di licenziarsi e fare un viaggio intorno al mondo. Però, non servono milioni per viaggiare e scoprire nuove culture. Potrebbero, addirittura, finire per mancarvi la vita sociale e le mansioni del lavoro.

Tutto nella vita ha un prezzo. In caso di vincita di denaro, non pagate solamente il prezzo del biglietto della lotteria. Sareste disposti a lasciare indietro la

vostra vita attuale per una lussuosa villa o un appartamento al mare - famiglia, amici o il luogo che chiamate casa? È quasi ingenuo pensare che avere tanti soldi ci possa liberare dalle nostre preoccupazioni. Nel peggiore dei casi, ne porta ancora di più.

Numerosi sondaggi hanno rilevato che la felicità dei vincitori della lotteria svanisce gradualmente dopo circa un anno. Prima o poi diminuisce l'euforia e le persone tornano tanto felici, o infelici, quanto lo erano prima della vincita.

Come minimalista, si vuole prendere le distanze dal pensiero che il denaro rappresenta un arricchimento nella vita.

Lo scopo di un minimalista non è quello di separarsi dal denaro, ma di **cambiare il suo atteggiamento nei confronti del vero valore delle monete e delle banconote.**

Poiché, come detto, anche se molti condividono il pensiero che le possessioni materiali non portano la felicità, diamo comunque un valore

affettivo a molti oggetti. Sicurezza, comfort o la soddisfazione di un desiderio. Questo avviene dall'infanzia in poi. La pressione competitiva del sistema scolastico aumenta sempre di più, con poche altre alternative per assicurarsi un „buon lavoro“. Come buon lavoro, nella maggior parte dei casi, si intende uno che porta un buono stipendio per permettersi di vivere una vita agiata. Ma da cosa è costituita veramente una „bella vita“?

Pensate a quei momenti che contano fra i

più felici della vostra vita, non importa se da bambini o adulti. Potrei scommettere che nessuno di questi preziosi istanti ha nulla che fare con i soldi, anche se viene attribuita molta importanza a questo tema.

Certo, potreste dire che i soldi sono stati d'aiuto per raggiungere certi traguardi. Sulla vostra lista dei momenti più belli si trovano, per esempio, le cene romantiche con il vostro partner sulla spiaggia del sud della Francia. Per arrivarci e poter fare vacanza, tuttavia,

sono stati ovviamente necessari i soldi. Ma questi momenti fra voi e la vostra persona amata sarebbero potuti avvenire anche in condizioni diverse come, per esempio, in riva al lago o in una stazione sciistica. La bellezza degli sguardi e le emozioni che provate non hanno niente a che fare con il denaro.

Un'ottima idea sarebbe quella di passare una sera a giocare ai videogiochi con gli amici. Una notte fantastica. Senza soldi, però, non vi potete permettere la console. Significa

che senza di questa non avreste potuto trascorrere una serata divertente? Non avreste potuto trovare qualcos'altro di appassionante da fare sotto altre circostanze?

Dire che i soldi non rendono felici, non è un luogo comune. Se riuscite ad accettarlo sinceramente, vi troverete sulla corretta via verso il minimalismo e potrete d'ora in avanti controllare meglio le vostre finanze. Invece di spendere il più possibile per acquisti d'impulso, i minimalisti imparano a

risparmiare per utilizzare il denaro  
quando serve veramente.

# Una spesa minimalista

Adesso vogliamo applicare finalmente il minimalismo al consumo diretto. Ciò significa acquistare con dovuta considerazione e fare attenzione a non spendere troppo. Ancora una volta con chiarezza: voi stessi decidete quello che è importante. Talvolta, potrebbero essere acquisti considerati dagli altri come inutili o acquisti spontanei.

Il consumo consapevole, però, permette anche i vizi. Avete il vostro film preferito in DVD e ora è uscita una versione rivista in Blu-Ray con tutti i retroscena? Il film l'avete già, e sicuramente non rappresenta un acquisto di vitale importanza. Però, soprattutto questo film, lo guardate spesso e volentieri e vi farebbe veramente piacere guardarlo con un'immagine e un suono migliore. Allora, non c'è motivo per non acquistarlo. Così vi tenete occupati, non avete un attimo di felicità solamente nel momento dell'acquisto e

il film verrà utilizzato con frequenza.

Chi pensa che il minimalismo non permetta questo tipo di acquisti, non ha capito il principio di questo stile di vita.

### **Esercizio pratico:**

Quest'esercizio potete svolgerlo la prossima volta che dovete scegliere se acquistare qualcosa che non appartiene ai bisogni primari. Quando vi trovate di fronte all'oggetto in questione,

chiedetevi: perché **voglio comprarlo?**

Scoprite cosa rende particolare

l'articolo o perché dev'essere proprio

quest'oggetto. **Che benefici mi porta il suo acquisto?** Valutate come utilizzerete

l'acquisto, se siete proprio sicuri che

venga usato spesso o se finirà in un

angolo da qualche parte dopo poco

tempo.

**Per quanto tempo sarò felice**

**dell'oggetto acquistato?** Pensate a

quanto tempo può durare la sensazione

di felicità derivata dall'oggetto. Provate

gioia solamente nel momento dell'acquisto oppure il suo utilizzo e il suo possesso vi porterà felicità a lungo termine? E, in conclusione: **se adesso andate a casa senza aver comprato l'oggetto, ne provereste delle conseguenze?**

Fare la spesa consapevolmente vi aiuterà ad imparare la differenza fra un bisogno reale e un acquisto d'impulso.

Un altro incentivo è che, alla fine, i soldi che non spendete in questa

situazione, potete aggiungerli ai vostri risparmi. Con il passare del tempo e un po' di pazienza, riuscirete a mettere da parte una somma considerevole. Invece di aver speso i vostri risparmi per cose inutili, potete essere felici di avere la possibilità di spenderli per ciò che vi sta veramente a cuore.

# Il minimalismo a tavola

Il minimalismo passa anche dallo stomaco. Visto che il minimalismo significa concentrarsi sull'essenziale, potete immaginarvi che la sua idea nel piatto possa portare ad un'alimentazione sana che si concentra sulle sostanze nutrienti importanti e naturali.

Non vuol dire che dovete iniziare a mangiare esclusivamente piccole porzioni. Tuttavia dovrete, anche in questo caso, riconoscere quali sono le vostre reali necessità.

Molti studi dimostrano che al giorno d'oggi l'alimentazione umana non è più così semplice: basta guardare le tante informazioni, diete e surrogati in circolazione. Gli animali, che dopotutto dovrebbero essere inferiori a noi, sanno istintivamente cosa prevede un'alimentazione equilibrata per loro.

Noi, al contrario, ci poniamo domande come „quale sostituto dello zucchero è più sano degli altri?“ oppure „quanto mi devo distanziare dalla mia alimentazione attuale, per raggiungere finalmente un peso salutare?“

Naturalmente, il minimalismo non offre una dieta su misura. Il pensiero di base si adatta perfettamente ad un concetto di alimentazione sana e consapevole.

# Riconoscere le necessità del proprio corpo

I minimalisti fanno più attenzione ai segnali del proprio corpo e provano a fornirgli tutto quello di cui ha bisogno veramente. Quando si è affamati, non sempre ci si impegna a cucinare un pasto o a cercare un'alternativa più salutare al fast food (perché spesso troppo costosa). Per strada si trovano moltissime possibilità di acquistare qualcosa da mangiare al volo, ma il

numero di posti che servono cibi realmente ricchi di sostanze nutritive rimane comunque ridotto.

Minimalismo significa anche impegnarsi un po' di più quando si va a fare la spesa. L'obiettivo dell'alimentazione è quello di coprire il bisogno di vitamine, sostanze nutritive e minerali del corpo umano e non solo quello di deliziare il palato (con un po' di esercizio, combinare questi due aspetti in cucina non sarà un grande problema).

# Farcela con il minimo indispensabile

Non si intende che dovete morire di fame, ma che gli alimenti dovrebbero essere organici e meno trattati possibile. Mangiare qualcosa di semplice non vuol dire mangiare male, a patto che gli ingredienti siano ricchi di nutrienti. Gli spaghetti con salsa di pomodoro fatta in casa con ingredienti freschi possono essere più gustosi di un arrosto con salsa pronta e verdure surgelate saltate

in padella. Dopo un determinato periodo mantenendo le distanze dai prodotti processati e concentrandosi sugli alimenti naturali, i cibi surgelati e precotti non saranno più attraenti come in precedenza.

# Scegliere gli alimenti consapevolmente

È già abbastanza frustrante dover vedere che gli alimenti sani e derivanti da coltivazioni ecologiche sono più costosi di quelli precotti a basso costo, che vengono sempre più spesso sconsigliati. Ma, anche se siete attratti dal latte a 50 centesimi che trovate al supermercato, è più consigliato acquistare quello da 1,20 euro proveniente da allevatori certificati bio. La situazione è simile per la carne e

gli insaccati. È possibile diminuire il consumo abituale di questi prodotti semplicemente scegliendo alternative un po' più costose ma con una produzione rispettosa dell'ambiente. Sapendo che il suo prezzo è tre volte maggiore di quello convenzionale, si impara ad apprezzare maggiormente il pollo che si trova nel piatto che è stato allevato in condizioni favorevoli e, soprattutto, ha potuto vivere a lungo.

# Acquistare cibi regionali e stagionali

Un problema dello stile di vita moderno è quello di credere che possiamo avere tutto quello che vogliamo ovunque e in ogni momento. Come abbiamo discusso in precedenza, questo porta ad un aumento considerevole dei prezzi – non solo per noi, ma anche per gli altri. Per poter apprezzare gli amati asparagi anche fuori stagione, è necessario importarli mediante l'impiego di

aeroplani. L'oca per natale raggiunge la nostra cucina dall'Ungheria.

Sfortunatamente, questo tipo di trasporto non favorisce in alcun modo l'aroma e la freschezza dei prodotti.

Consumare più prodotti regionali non dovrebbe essere una priorità solamente dei minimalisti. Così, non si fa del bene solamente all'ambiente: si è anche a conoscenza della provenienza del prodotto, come e se è stato trattato o se è fresco. Con tutte le offerte che vengono proposte durante l'arco dell'anno, forse

ci si è già dimenticati di quali crescono naturalmente durante le diverse stagioni.

Su internet potete trovare facilmente calendari stagionali che indicano la frutta e la verdura che matura ogni mese. Così, potete sapere se avete a che fare con prodotti naturali freschi oppure con alimenti importati per via aerea dall'altra parte del mondo.

E la parte migliore: al contrario delle conseguenze negative delle abitudini alimentari „sbagliate“, noterete

velocemente tutti i vantaggi di un'alimentazione salutare. Gli alimenti freschi, insieme ad un'alimentazione che copre i bisogni personali, influenzano direttamente la salute e addirittura l'umore. Un altro effetto collaterale positivo di un'alimentazione consapevole è quello di favorire la perdita di peso.

Dopo i pasti e gli spuntini chiedetevi se vi sentite veramente così felici, soprattutto quelli per cui vi siete sentiti un po' in colpa.

Supponiamo che state mangiando un pacchetto di patatine. In realtà volevate farne a meno, ma questo divieto non ha fatto altro che aumentarne il desiderio. Sicuramente, le prime due o tre patatine sono veramente buone. Con questo gesto gustoso, il piccolo „peccato di gola“ a già compiuto il suo scopo. Molto probabilmente, queste poche patatine erano quello di cui avevate bisogno e non vi faranno poi così male. Spesso, però, si finisce per mangiare mezzo pacchetto perché il gusto è troppo

buono.

Se appartenete a quelle persone a cui piace mangiare qualcosa di dolce dopo un pasto, provate per un periodo a limitare il dessert a pochi morsi.

Quando i dolci non sono completamente vietati, il loro desiderio diminuisce più velocemente di quanto ci si aspetti.

Scommettiamo che quando, prima o poi, ritornerete a mangiare porzioni più grandi, non sarete più in grado di mangiare così tanto zucchero in un volta sola?

Solo i cibi con pochi ingredienti e spezie fresche possono costituire un pasto sano e nutriente. Se non sapete cosa cucinare, provate a usare un ricettario (anche online). Inserite due o tre ingredienti nell'apposita casella e scegliete uno dei tanti piatti che vi vengono proposti. Sicuramente, troverete numerose ricette deliziose sia per gli occhi che per lo stomaco, facili e veloci da preparare e di cui non avete mai sentito parlare.

I prodotti precotti per preparare in pochi minuti salse, zuppe e altri piatti completi con un po' d'acqua o latte non sono altro che una miscela di spezie. Inoltre, contengono una grande quantità di additivi e conservanti come, per esempio, gli esaltatori di sapidità. Se leggete bene gli ingredienti presenti sul retro della confezione di molti cibi, noterete di essere in grado di cucinarli, mettendoci un po' di impegno, anche voi stessi – ottenendo di conseguenza anche più gusto e meno sostanze nocive.

Non tutti hanno lo spazio necessario in giardino per fare il proprio orto. Chi, però, ha la fortuna di averlo, può sfruttarlo. Tuttavia, anche se avete a disposizione solamente il cornicione di una finestra, potreste piantare almeno alcune spezie come il basilico o il prezzemolo

Per essere minimalisti non dovete essere né vegetariani né vegani (anche se in realtà questo sarebbe un ottimo momento se desiderate diventarlo). Però, siamo tutti d'accordo che qualcosa deve

cambiare all'interno dell'industria della produzione di animali. Gli stabilimenti „bio“, che si impegnano nella protezione dell'ambiente, vogliono essere meglio delle grandi aziende che uccidono i pulcini maschi perché non conviene il loro allevamento mentre le galline vengono già macellate dopo un paio di settimane.

Al contrario, qui i maschi rimangono in vita e le galline possono vivere un'esistenza più lunga in buone condizioni. Naturalmente, il prezzo di

questi prodotti animali si differenzia notevolmente da quelli di minor qualità. Ma guardate il minimalismo anche qui come una doppia vittoria: vi limitate alle cose importanti e consumate, a causa del prezzo, automaticamente di meno.

## **Esercizi pratici:**

### 1. Fare la spesa in modo pro-attivo

Sicuramente, vi suonerà familiare: andare più volte alla settimana al

supermercato perché non si ha a casa il necessario per il pranzo del giorno seguente. Spesso, si consumano molti spuntini fuori pasto perché manca il tempo di preparare qualcosa di sostanzioso. Per questo motivo, si spendono molti più soldi per il cibo e, la maggior parte delle volte, non è neanche così salutare e genuino.

Pianificate in anticipo la spesa settimanale. Pensate ai pasti dei prossimi cinque o sei giorni, ovviamente includendo anche le

proposte del vostro partner o dei figli. Inoltre, pianificate tutti gli altri pasti che consumate regolarmente durante l'arco della giornata: colazione, spuntini, pranzi e cene. Così, potete variare facilmente il menu senza consumare eccessivamente carne, panna o altri cibi che preferireste evitare. All'inizio di ogni mese, assicuratevi di avere in casa abbastanza prodotti alimentari di base. Tra questi contano normalmente riso, pasta, verdure come cipolle e pomodori,

sale, farina, lievito in polvere più altri cibi che voi considerate come essenziali.

Se siete single o cucinate per voi stessi, si consiglia il cosiddetto „meal preparing“. Io stesso lo uso quasi ogni settimana. Ma come funziona? Cucinate uno o due volte alla settimana (io di solito lo faccio la domenica) i pasti per tutto il resto della settimana. Potreste preparare, per esempio, tre piatti di pasta, due

volte riso con petto di pollo e due peperoni ripieni. Il vantaggio: risparmiate soldi e tempo durante la settimana perché dovete cucinare solamente una o due volte (mettendo da parte un po' di tempo per farlo con calma). I piatti che preparate potete metterli in frigorifero e scaldarli quando ne avete bisogno. Provatelo, probabilmente sarà un'ottima idea.

2. Portate il cibo da casa, invece di comprarlo

Di tanto in tanto, uscire a pranzo con i colleghi di lavoro è naturalmente una piacevole occasione. Tuttavia, così facendo il budget per il cibo potrebbe aumentare considerevolmente. Senza accorgersene si spendono intorno ai 7 – 10 euro ogni volta, se non di più. Inoltre, purtroppo, la qualità del pasto spesso non sarà così elevata. Fortunatamente non dev'essere così, voi avete la possibilità di cambiarlo.

Preparare in anticipo il pranzo da portare al lavoro non deve comportare molta fatica. Se la sera non siete dell'umore per preparare un'altra ricetta per il giorno seguente, cucinate un po' di più per avere la possibilità di portare qualcosa da mangiare a pranzo al lavoro. Oppure combinate i resti della cena con altri alimenti. Con alcune zuppe si possono preparare, per esempio, alcune ricette di riso e verdure. Anche in questo caso vale la pena sfruttare la „meal preparation“.

### 3. Sfruttare sia gli scarti che le rimanenze

Spesso, non vengono presi abbastanza in considerazione gli avanzi— forse perché il loro nome non ha un suono così appetitoso. Molti alimenti ancora commestibili vengono gettati troppo presto nella spazzatura. Il panino del giorno precedente non ha più un gusto così fresco, le banane stanno diventando marroni e avete già mangiato troppe

porzioni della zuppa di pomodoro da non poterla più vedere. Prima di buttare via questi cibi, cercate su Google come non sprecare i loro avanzi. Rimarrete stupiti da quante idee sono riusciti ad immaginarsi altre persone. Le banane troppo mature sono ingredienti perfetti per i muffin e torte simili, il pane vecchio è adatto per preparare gli gnocchi o un'insalata di pane e la zuppa di pomodoro potrebbe venire aggiunta ad una casseruola di verdure. Così risparmiate soldi, buttate via di meno

e imparate ricette completamente nuove.

# Evitare la spazzatura

I concetti di „no waste“ o „zero waste“ vengono spesso messi in relazione con il tema del minimalismo. Con questo stile di vita, i minimalisti provano a produrre meno spazzatura possibile. Sicuramente avete già sentito parlare di persone che riescono a vivere fino ad un anno intero completamente senza plastica, spazzatura o confezioni. Siete voi a stabilire l'intensità con cui volete

affrontare questo tema.

Potete mettervi traguardi alti, ma provate comunque sempre a rimanere realistici nei confronti della situazione.

Se riuscite a ridurre il consumo di plastica e la spazzatura in diversi ambiti della vostra vita, avete già fatto un grande passo. Non tutti sono in grado di eliminare completamente il consumo di questi prodotti.

Però, in Europa, si stanno facendo grandi sforzi per insegnare almeno a

suddividere la spazzatura. I container non distinguono solamente il tipo di immondizia, si trovano addirittura contenitori diversi per il vetro bianco, marrone e verde. Tuttavia, questi potrebbero non sempre trovarsi nelle vicinanze, quindi sarà più facile separare solo lo stretto necessario - o addirittura non farlo affatto. Purtroppo, spesso vince la comodità o il pensiero che „da solo non posso comunque fare la differenza, non è poi così grave se vado contro i miei principi.“

Forse, vicino a casa vostra trovate un negozio alla spina (ovvero senza confezioni). Negli ultimi tempi la loro diffusione è diventata sempre più ampia. Si tratta di piccoli negozi a conduzione familiare in cui trovate cibi primari e prodotti per la casa. Portate semplicemente i contenitori da casa e pagate la merce al peso netto. I prezzi sono leggermente più alti di un supermercato convenzionale. Forse non troverete tutto quello di cui avete bisogno per la vostra alimentazione. Riflettete però un attimo su quanto

consumo di plastica è possibile evitare acquistando d'ora in avanti il riso e la pasta senza imballaggio. Potete conservarli all'interno di contenitori a casa o usarli direttamente. In aggiunta, i prodotti sono ovviamente regionali e liberi da sostanze additive come gli OGM.

Il minimalismo può anche alleggerire la buca delle lettere – incollando un adesivo di „niente pubblicità“ riceverete meno carta inutile che andrà solamente a finire nella spazzatura.



# **Ulteriori consigli per uno stile di vita minimalista**

**Se qualcosa si trova in un  
raggio di 2 km, può essere  
raggiunto a piedi.**

Non per forza se c'è una tempesta di

neve o piove a dirotto, ma altrimenti potete provare a percorrere spostamenti brevi a piedi o in bicicletta. Se avete la possibilità, raggiungete il supermercato camminando. Sfruttate questo tempo per prendere una boccata d'aria, osservare la natura o addirittura scoprire nuovi luoghi vicino a casa. Si possono risparmiare in questo caso anche i soldi per la benzina e i mezzi pubblici. In più, è anche molto più salutare. Gli esseri umani sono fatti per muoversi – purtroppo però, nonostante le visite quotidiane in palestra, non lo si fa

ancora abbastanza.

# Juta invece che plastica

Soprattutto in Europa, ed è anche un bene, è ancora molto comune l'utilizzo di borse in stoffa. Spesso, però, molti negozi e supermercati mettono a disposizione sacchetti di plastica gratuiti o che costano solo pochi centesimi. Portare un cestino da casa o una borsa di stoffa per fare la spesa viene usato maggiormente dalla vecchia generazione.

Abituatevi a portare una borsa in stoffa

con voi quando andate al supermercato. Non occupa tanto spazio ed è molto leggera. Spesso, viene dimenticata a casa perché si vuole comprare solo un paio di cose che si possono portare anche a mano. Alla fine, però, si acquista più di quello che si credeva e si finisce per usare comunque un sacchetto di plastica. Questo anche la prossima volta, e quella dopo. E ancora. Finché non si ha abbastanza sacchetti di plastica in casa per poterli usare per la spesa di un mese intero. Solo che finiscono comunque per non venire

utilizzati.

# **Prestate maggiore attenzione all'acqua del rubinetto**

Durante il corso della giornata, provate a sostituire più bevande possibile con l'acqua. Le bibite hanno la funzione di dissetare. Potete tranquillamente continuare a bere le bevande dolci, ma dovrete ricordarvi di considerarle per quello che sono veramente: spuntini zuccherati che non possono liberarvi dalla sensazione di sete.

Invece di comprarla al supermercato, chi beve già tanta acqua ha la possibilità di bere direttamente quella del rubinetto. Se l'acqua dove vivete non dovesse essere di buona qualità, un filtro potrebbe esservi d'aiuto. Così risparmiate soldi, peso aggiuntivo quando andate a fare la spesa come pure immondizia.

# Risparmiate elettricità

Concedetevi una pausa dall'elettronica. Quando siete impegnati a fare qualcos'altro, non lasciate niente in stand-by e evitate di avere la televisione accesa in sottofondo. Anche l'ascolto di musica con il telefonino o il lettore MP3 può essere diminuito durante i vostri spostamenti. La musica è piacevole, ma spesso le cuffiette vengono usate solamente come scusa per ignorare il mondo e, di conseguenza, potreste non accorgervi di qualcosa d'importante che

succede intorno a voi.

Una sera o l'altra, potrebbe anche essere carino illuminare il salotto con le candele invece che con una lampada.

Questo crea una piacevole atmosfera e, prima o poi, avrà anche un effetto sulla bolletta dell'elettricità.

# **E soprattutto: prendetevi tempo per voi stessi e i vostri cari**

Non è così facile diventare consapevoli di quello che è veramente importante. Preoccupatevi per un periodo del vostro benessere, lontani dal lavoro e dalla quotidianità. Ci sono amici o familiari che non vedete da molto tempo o con cui vi piacerebbe andare a bere un caffè? Quand'è stata l'ultima volta che avete dedicato del tempo al vostro partner?

Sulla strada per la felicità è importante imparare a capire quello che vi rende veramente felici.

# In conclusione

Tutto il resto sta nelle vostre mani.  
Adesso sapete quali sono le idee su cui si basa il minimalismo, quali ambiti della vostra vita può influenzare e siete a conoscenza dei vantaggi che porta un atteggiamento minimalista. Soprattutto, sapete che il minimalismo non viene definito da una cifra e che ognuno di noi ha una rappresentazione di questo stile

di vita diversa a dipendenza dei propri bisogni.

Il vostro primo passo dopo la lettura di questo manuale dovrebbe essere quello di pensare con calma a quali siano le vostre reali necessità. Ricordatevi: la transizione ad una vita minimalista dovrebbe essere divertente e non avere niente a che fare con l'obbligo e la pressione. Volete una vita più semplice. Semplice nel senso di avere più tempo a disposizione per fare quello che si ha veramente a cuore. Quando fate la spesa,

non riflettete troppo: vi permetterà di non pentirvi di un acquisto errato in seguito. Provate a vivere più comodamente, senza attaccarvi alle possessioni o al denaro e, allo stesso tempo, fare qualcosa per il resto del mondo. Così, risparmiate soldi che altrimenti sarebbero stati spesi per acquisti di oggetti inutili e con poco valore. Soldi che potrete destinare ad una causa più nobile. Riconoscete in quali ambiti della vostra vita sprecate troppo tempo, denaro e fatica. Seguire questi consigli e esercizi con regolarità

vi aiuterà a capire cos'è realmente  
essenziale per voi.

Vi auguro buon viaggio sulla strada  
verso il minimalismo.

Il vostro Nicola Arcimboldi

PS. Prima di lasciarci desidero proporti  
un breve estratto di un altro libro che ho  
scritto. Spero ti piaccia!

**Estratto:**

**Time management**

*Come diventare finalmente  
produttivo grazie ad una  
migliore gestione del  
tempo.*

*Niente di più semplice*

di Nicola Arcimboldi

# Introduzione / Una giornata tipica

Un normale sabato. Hai superato ancora una volta con successo la tua settimana lavorativa. Adesso è giunto il momento della spesa al supermercato, del bucato, dei figli e della gita al lago. Dopodiché, toccherà pure compilare la dichiarazione dei redditi. Al fisco non piace aspettare. L'erbaccia intanto fa festa e prolifera all'entrata del tuo garage. Non dimenticarti di pulire la cucina e di sistemare la stanza degli

ospiti, prima che arrivi la zia a farti visita.

Con la mente ripassi tutto ciò che c'è da fare. A che ora apre il supermercato? Quando devo andare a prendere mia zia? Invece di preparare il pranzo si potrebbe andare direttamente ora al lago. I bambini sarebbero d'accordo. Bisogna approfittarne fintanto che c'è bel tempo. Un paio di panini basterebbero per un bagno e per prendere un po' di sole. Sarebbe fantastico!

Ti alzi di mattina presto dal letto, alla stessa ora come se fosse un giorno lavorativo. Colazione veloce e corsa al supermercato. La lista della spesa è salvata sul tuo cellulare, non puoi dimenticartela. O almeno così pensavi: la batteria è scarica. Fantastico, si vede che deve andare così. Avrò bisogno solo di un po' di tempo in più. Ti fermi ad ogni scaffale e afferra ciò che ti stimola, non ciò che ti serve. Il carrello si riempie sempre di più e il tempo passa.

Finalmente finisci. Sistemi tutto in auto e ritorni a casa. Accendi velocemente la lavastoviglie. Selezioni la biancheria e ti dirigi di corsa nella lavanderia automatica. C'è la fila. Attendi e il tempo passa. Ecco il tuo momento.

Già conosci tutte le funzioni di quelle lavatrici a memoria. Ritorni a casa e ti accingi a sistemare la stanza degli ospiti e a fare arieggiare la stanza. La cyclette va spostata. Sì, ma dove? Devi prima liberare uno spazio da qualche parte. Ma poi che ci fai ancora con la cyclette se

non la utilizzi più. Ti fermi un attimo a pensare anche al perché: il sellino è terribilmente duro! Il tuo sguardo ricade su qualcos'altro: questa da dove salta fuori? Rivedi una tua vecchia chitarra. Quando l'avrai suonata l'ultima volta? Forse a 17 o 18 anni? Un paio di accordi te li ricordi ancora. Ok, basta. Il tempo scorre.

I bambini iniziano a piagnucolare e ti chiedono quando si andrà al lago? Non è giunto ancora il momento. Prima devi preparare la torta e vorresti controllare

anche la casella di posta elettronica. Chi lo sa se c'è qualcosa di importante che ancora non hai visto. Il tempo passa.

Accendi velocemente il portatile e ti siedi in cucina. Nel frattempo che il forno si scalda, mescoli gli ingredienti, sbatti le uova e imburri la casseruola. Clicchi sulla posta in entrata e gli dai velocemente un'occhiata. La tua amica ti ha inviato un video dal suo anno sabbatico. Devi vederlo assolutamente. Beata lei che è in Patagonia. Immagini magnifiche da un paesaggio

meraviglioso. Rimani affascinato dalle bellezze della natura che scorrono sullo schermo. Velocemente rispondi alla mail evidenziando il tuo apprezzamento e le invii un saluto. Il tempo passa.

E questa cos'è? La newsletter della rivista che ami ti ha inviato una raccolta di gustose ricette. Vengono proprio al momento giusto. Forse riesci a trovare qualcosa di meglio e di più invitante della tua solita pallida torta. Scorri velocemente la galleria e controlla la lista degli ingredienti. Tutto questo? Non

può essere! Ogni volta manca sempre qualcosa o c'è bisogno di qualche ingrediente troppo esotico. Meglio andare sul sicuro. Il tempo scorre.

Il forno ha raggiunto la giusta temperatura, gli ingredienti sono amalgamati e la casseruola è imburrata. Adesso basta aggiungere un frutto, ricoprire di glassa e mettere tutto in forno. Uno sguardo all'orologio in alto a destra del portatile. Sgrani gli occhi. Si è fatto già così tardi? Devo andare a prendere la zia. Il bagno al lago con i

bambini si farà un'altra volta. E anche la dichiarazione dei redditi. E anche l'erbaccia può rimanere lì dov'è. Via di corsa verso la stazione, oggi che è sabato ci vorranno almeno 20 minuti. Il tempo scorre.

Un'ora dopo. La zia è lì agitata e inizia a raccontarti quanto è stato pesante il suo viaggio. Ascolti a malapena. La conclusione a cui arrivi è desolante: la cucina è stata pulita a metà, i bambini sono irritati, l'erbaccia sembra che sia cresciuta in modo particolarmente

veloce, i documenti delle tasse giacciono accusatori sulla scrivania. Il tempo passa.

Bisogna preriscaldare il grill. Ma dove ho messo la carbonella? Non può essere, l'ho lasciata al supermercato. Va bene, per oggi niente grigliata, toccherà preparare qualcosa in padella come sempre. Il tempo scorre.

Il giorno è quasi finito. La biancheria appena lavata aspetta ancora di essere stesa. I piatti puliti devono essere pure

messi in ordine.

Ma cosa hai fatto oggi?

Ti senti frustrato. Cos'è andato storto?  
Perché ti ritrovi sempre in questa  
situazione? Sgambetti come un criceto  
nella ruota e non riesci mai a rispettare i  
piani che ti eri prefissato, o almeno  
credevi di averlo fatto.

*Il libro è disponibile su Amazon.*

# Informazioni legali

1<sup>a</sup> edizione

©DiGi Generation GbR, 2018

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation  
Rodensteinstr. 22  
64625 Bensheim  
GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen, Torben  
Gebbert

Posta elettronica: [hallo@digigeneration.de](mailto:hallo@digigeneration.de)

Quest'opera compresi tutti i contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificati con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si

riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale derivata dall'utilizzo o il mancato utilizzo delle informazioni qui riportare, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine delle quali è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi

espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, sbagliati o non completi e particolarmente per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni rappresentate è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.