
L'ARTE DEL RIORDINO PER VIVERE FELICI

MINIMALISMO E DECLUTTERING



Minimalismo e Decluttering

L'arte del riordino
per vivere felici

Copyright 2018. Tutti i diritti
riservati

Sommario

Introduzione

Cosa aspettarsi da questo libro

**Capitolo 1: Perché
minimalizzare**

**Capitolo 2: All you need is
love**

**Capitolo 3: Più cose o più
vita?**

Imparare ad essere felici con
meno

**Capitolo 4: Acquista
consapevole**

Capitolo 5: Declutter

Perché dobbiamo mettere
ordine?

Disordine, cervello e salute

Organizzazione vs

Decluttering

**Capitolo 6: Domande che
devi porti per aiutarti**

Declutter con i bambini

Capitolo 7: Niente più soldi di plastica!

Capitolo 8: Aspetta, aspetta, poi aspetta ancora

Capitolo 9: Uno dentro, uno fuori

Capitolo 10: Risparmierai pianificando in anticipo

Ricapitoliamo gli otto passaggi per padroneggiare il minimalismo

Conclusione

Introduzione

Quando senti la parola "Minimalismo", cosa immagini?

Un uomo che vive in una capanna di tronchi e con nient'altro che un tavolino di legno e una sedia sola?

Una grande casa con pareti per lo più spoglie e arredata con pochi ma costosi mobili su misura?

Alcuni presunti guru minimalisti hanno cercato di definire il minimalismo - ad esempio, stabilendo che si deve possedere non più di 100 oggetti - ma in effetti minimalismo non significa altro che vivere *semplicemente*.

Significa tagliare le spese in modo da acquistare solo le cose di cui si ha veramente bisogno, incluso i beni di lusso.

Significa diventare consapevoli che **meno è meglio**, e consente di acquisire più libertà, più denaro, più spazio, più consapevolezza di ciò che si acquista e consuma.

Il minimalismo rende più liberi e consente di preoccuparsi di meno delle proprie cose. Se ti avvicinerai a questo stile di vita, otterrai libertà e avrai più soldi da poter investire in te stesso, nell'apprendimento e nell'esperienza. Tutto ciò è più prezioso di qualsiasi altro bene materiale.

Il minimalismo non funziona solo per i beni materiali; ma si puoi applicare in qualsiasi settore della tua vita, che si tratti del disordine nella tua casa, del disordine delle tue finanze, del disordine nella tua mente, delle tue relazioni, persino del tuo lavoro. Non si tratta di vivere frugalmente.

Potrai certamente comprare nuovi oggetti, ma lo farai alle tue condizioni, consapevolmente e con uno scopo, non spinto da un impulso o dal bisogno di essere sempre al passo con le mode.

Ma gli effetti del minimalismo non si fermano qui. Ciò che sperimenterai è anche una maggiore chiarezza e

attenzione alle cose importanti della tua vita.

Potresti già essere all'inizio del tuo viaggio minimalista, ma se stai leggendo questo libro, probabilmente stai cercando qualcuno che ti spieghi cosa è il minimalismo e come applicarlo alla vita quotidiana.

Cosa aspettarsi da questo libro

Cominceremo con i sei principali motivi per ridurre al minimo gli oggetti che ci circondano.

Poi, passeremo agli otto passi principali da seguire e che ti aiuteranno a condurre una vita più semplice. Non dovrai rinunciare ad ogni comodità moderna, ma dovrai fare un cambio di *paradigma*. In effetti, potresti doverne fare diversi.

Il *paradigma* non è altro che una moltitudine di abitudini annidate nella nostra mente inconscia e che guidano le nostre azioni.

Questo libro è progettato per aiutarti ad ottenere il controllo della tua vita anche

mettendo in pratica semplici abitudini che possono guidarti a fare decluttering degli oggetti superflui, riconoscendo non solo i motivi e i benefici, ma anche acquisendo consapevolezza dei veri motivi che ti trattengono dall'essere davvero libero.

Capitolo 1: Perché minimalizzare

Ecco i primi motivi per cui transitare verso una vita minimalista.

MOTIVO # 1: Risparmi soldi.

I minimalisti spendono meno di altri. Non sono necessariamente poveri o dal braccio corto, ma semplicemente comprano molto meno di quanto facciano gli altri e, anche quando pagano di più per articoli di qualità, alla fine del mese si ritrovano con più soldi in

tasca rispetto agli altri.

E non è l'astenersi da un acquisto che fa risparmiare denaro. La pratica del Minimalismo consente di risparmiare denaro anche perché non si hanno più un gran numero di riparazioni o di spese di pulizia da sostenere.

MOTIVO # 2: Non hai bisogno di una casa grande quando sei un minimalista.

Questo, ovviamente, si collega alla prima ragione per ridurre al minimo: risparmiare denaro.

Se hai meno beni materiali, non hai bisogno di tanto spazio per contenerli, così puoi vivere comodamente in una casa molto più piccola, in genere molto

meno costosa di una grande casa.

In fondo, una casa più piccola non solo fa risparmiare denaro, ma richiede molto meno lavoro e impedisce di creare confusione e disordine. Il che porta perfettamente al prossimo motivo per cui diventare minimalisti.

MOTIVO # 3: Hai meno lavoro.

I minimalisti di solito vivono in case più piccole della media, quindi hanno da fare meno faccende domestiche, meno manutenzione, meno riparazioni e solo pulizia e riordino occasionali che richiedono pochi minuti per l'intera casa.

Se odi i lavori di casa, o sei semplicemente pigro, il minimalismo dovrebbe essere perfetto per te.

MOTIVO # 4: La tua casa ha meno probabilità di essere svaligiata.

I ladri cercano case lussuosamente arredate, con oggetti di valore, come ad esempio un sistema di home theatre, computer e altri gadget elettronici. Anche se hai un anello di diamanti da 10.000 euro nascosto sotto il materasso, è improbabile che i ladri entrino nella tua casa se il tuo soggiorno ha solo mobili semplici e funzionali (e ovviamente usati) e non presenta

soprammobili vistosi.

Questo non significa che scegliere il Minimalismo equivale a vivere in una baracca; tuttavia un luogo arredato in maniera essenziale non sarà così attraente per i ladri, soprattutto se l'arredamento non è opulento e non sono presenti numerosi oggetti.

MOTIVO # 5: Aiuti a salvare il pianeta.

Il minimalismo inoltre consente di liberarsi dalla mentalità consumistica e di imparare ad accontentarsi di meno. Questo aiuta a salvare il pianeta in due modi.

Prima di tutto, meno cose vengono

acquistate, meno cose saranno prodotte, e quindi meno risorse naturali del pianeta verranno utilizzate e, dunque, meno inquinamento verrà generato.

In secondo luogo, la maggior parte di ciò che viene venduto nei negozi - ad eccezione di quel negozio occasionale che vende solo prodotti del commercio equo e solidale - è costituito e fabbricato da persone che lavorano tante ore con salari ingiusti e perlopiù in condizioni di lavoro pericolose.

Bisogna riconoscere che, il desiderio sempre crescente di acquistare cose a buon prezzo e in grandi quantità, ha costretto alcuni lavoratori a operare in condizioni inumane (come, ad esempio,

coloro che lavorano nelle fabbriche produttrici per le catene fast-fashion).

Si potrebbe obiettare che se non fosse per quelle fabbriche, quelle persone non avrebbero alcun lavoro e loro, e le loro famiglie, morirebbero di fame. Questo è però un pensiero alterato.

Se tutti fossimo disposti a comprare di meno e a pagare di più per quello che compriamo, potremmo ottenere ugualmente beni di qualità e allo stesso tempo essere certi che i lavoratori siano pagati adeguatamente e seguano ritmi di lavoro accettabili. Il minimalismo aiuta il pianeta - compresi gli abitanti del pianeta stesso.

MOTIVO # 6: Ottieni la libertà.

“Più roba hai, meno libertà hai”.

Perché è vero che possedere più beni materiali diminuisce la tua libertà?

Il motivo più ovvio è che: più beni materiali equivalgono a meno soldi in tasca, il che porta a una minore libertà finanziaria e, in taluni casi, perfino al debito.

Essere un consumatore porta inoltre ad avere meno tempo. Più cose possiedi, più tempo devi perdere per controllarle.

Per non parlare di tutto il tempo perso andando in giro per i negozi o impiegato a navigare online per fare acquisti. Il

punto è, naturalmente, che il minimalismo porta a una maggiore libertà di tempo.

Un effetto meno evidente di una vita minimal è una maggiore libertà mentale ed emotiva. Tutti hanno nell'armadio indumenti acquistati ma che non vengono indossati da anni.

Come ti senti ogni volta che apri “quel” cassetto o l'anta dell'armadio? Sai che dovresti fare uno scarto e buttare via alcuni (forse la maggior parte) degli oggetti, ma il solo pensiero ti stressa.

Vivere in modo minimal porta ad una maggiore libertà mentale ed emotiva, perché non si ha a che fare con grandi pile di cose di cui doversi disfare.

Una vita più semplice porta alla **libertà emotiva** anche in un altro modo: si impara a smettere di essere attaccati agli oggetti. Per arrivare a questo tipo di distacco è necessaria molta determinazione e perseveranza. Si deve imparare a liberarsi dal proprio attaccamento emotivo alle cose fisiche.

Minimizzare la tua vita porta a maggiori livelli di libertà. Ma come ci si arriva? Quali sono i passaggi che si deve seguire per padroneggiare il minimalismo? In realtà, i primi tre "passaggi" prevedono un cambio di prospettiva.

Capitolo 2: All you need is love

Se hai intenzione di padroneggiare il minimalismo, devi imparare ad amare.

Perché il minimalismo comprende l'amore? O, piuttosto, perché l'amore è necessario per padroneggiare il minimalismo? Perché se l'amore è assente, non ci sarà alcun reale scopo dietro nessuno dei passi o principi che elencheremo.

Il tuo armadio disordinato sarà un disastro pieno zeppo di abiti entro un

paio di mesi. Inizierai a comprare mobili per sostituire quelli vecchi che hai dato via. Avrai la tentazione di entrare in un centro commerciale nel fine settimana per sollevarti dopo una settimana di duro lavoro.

Senza amore, il minimalismo diventa solo un'altra religione da seguire.

Finirai per essere schiavo dalle regole, sentendoti come se dovessi fare uno sforzo per sottostare ai criteri del Minimalismo e finirai per sentirti in colpa quando ti accorgerai che non stai misurando quello che acquisti. Penserai di non essere all'altezza. E alla fine abbandonerai il tuo viaggio per diventare minimalista.

L'amore deve essere la forza trainante dietro la tua scelta di diventare un minimalista. Devi ricordare che compisci questo viaggio perché vuoi rendere il mondo un posto migliore.

Chi hai bisogno di amare? Amare te stesso

" Chi non ama sé stesso? "

Tantissime persone, come ad esempio quelle che fanno uso di nicotina, alcool e tutti i tipi di droghe. Persone che cercano di risanare le loro anime ferite con acquisti settimanali e spese folli. Persone depresse, persone ansiose, persone che si puniscono regolarmente

per non essere perfette.

Se sei tu una di queste persone, allora sappi che:

1. Hai valore, molto più valore di quanto puoi immaginare.

2. La tua esistenza fa la differenza nel mondo.

3. Sei stato creato così per un motivo.

Ripeti queste frasi a te stesso mentre ti guardi allo specchio, tre volte al giorno, per i prossimi sessanta giorni.

Devi essere in grado di amare affinché il Minimalismo funzioni e diventi parte

della tua vita, e riteniamo che l'amore debba iniziare da te stesso.

Ama gli altri

Per alcune persone amare gli altri è più facile che amare sé stessi; imparare ad amare le altre persone - anche i nostri nemici - è essenziale per vivere uno stile di vita minimalista. L'amore per gli altri è il fondamento del vero minimalismo.

Se hai difficoltà ad amare altre persone, oltre i familiari e gli amici intimi, ecco alcuni suggerimenti per aiutarti ad aprire il tuo cuore.

1: perdonare

L'atto del perdono fa miracoli. Il perdono permette di amare gli altri e liberare sé stessi. Esso porta alla guarigione emotiva, a volte istantanea, a volte graduale. Porta alla gioia e alla pace interiore, che a loro volta possono indirettamente causare una miriade di cose meravigliose nella tua vita. Il perdono è, in breve, una liberazione da una prigione in cui ti sei chiuso.

2: immedesimarsi negli altri

È probabile che le altre persone stiano attraversando un periodo difficile della vita.

Cerca sempre di dare agli altri una

seconda opportunità.

3: pregare per le persone che non ci piacciono

È difficile non sviluppare un senso di compassione per qualcuno per cui stai pregando regolarmente.

4: praticare la gentilezza.

Apri le porte a perfetti sconosciuti. Sorridi quando incontri qualcuno per strada. Offri parole di incoraggiamento a qualcuno che guarda in basso.

Quando agisci gentilmente, il tuo cuore diventa più gentile. E questo rende molto più facile amare le altre persone.

Capitolo 3: Più cose o più vita?

Questo passaggio e il prossimo saranno dei veri e propri cambiamenti di paradigma. Inizierai a capire perché amare sé stesse e gli altri sono in correlazione con il minimalismo.

Nel libro *Your Money or Your Life* di Vicki Robin e Joe Dominguez, gli autori spiegano che il denaro equivale alla propria energia vitale. I soldi che guadagniamo li otteniamo dando in cambio ore della nostra vita. Pertanto, le

cose che possediamo - a meno che non ci siano state date da altri - sono guadagnate impiegando parte dalla nostra vita vissuta.

Sembra un po' duro, vero? Passiamo la maggior parte del nostro tempo facendo lavori che non ci piacciono solo per poter stare al passo con gli altri. Se non avessimo "bisogno" così tanto di cose materiali, le nostre vite sarebbero molto meno stressanti.

La società di cacciatori-raccoglitori può insegnarci molto: in essa gli uomini lavorano per poche ore al giorno per procurarsi il cibo; il resto della giornata è dedicata al tempo libero. I bambini fino a tarda adolescenza giocano tutto il

giorno. Gli adulti non vivono sotto alcuna pressione di finire i progetti a loro assegnati da altre persone che sono, in qualche modo, i loro superiori, e non vivono con il costante pensiero di guadagnare abbastanza soldi per fare un mutuo o acquistare un'auto. L'unica cosa che possiedono sono i vestiti che indossano.

Saremmo tutti molto più felici e più saggi se lavorassimo solo per sostenere le spese di prima necessità ed risparmiare un paio di centinaia di euro al mese da poter investire e conservare nel caso in cui il nostro fisico non ci consentirà più di lavorare.

Imparare ad essere felici con meno

Se sei abituato a comprare e ad avere molte cose, come fai a cambiare il paradigma di essere spendaccione?

Tieni traccia di ogni centesimo che entra ed esce fuori dalla tua vita ogni mese.

Porta con te un block notes ovunque tu vada (o usa il tuo smartphone). Quando ricevi uno stipendio, annota i guadagni. Quando spendi al bar per una tazzina di caffè o dai un euro ad un collega affamato per acquistare qualcosa da un distributore automatico, annotalo.

Alla fine di ogni giornata, inserisci tutti questi importi in un quaderno o foglio di lavoro dedicato all'attività. Alla fine di ogni mese, calcola quanto hai speso

rispetto a quanto hai guadagnato.

Poi chiediti: "Il tempo, lo stress e il mal di testa che ho sopportato nel mio lavoro valevano tutte queste cose che ho acquistato?" Se sei come la maggior parte delle persone, la risposta sarà "NO!"

Fai questo per un altro paio di mesi e ti sentirai disgustato dal modo in cui stai buttando via la tua vita e inizierai a pensarci due volte prima di fare un acquisto.

Inizierai a trovare modi più frugali per ottenere i lussi che desideri veramente. Le cose che possiedi rappresentano il dispendio della tua energia vitale. Ma

valgono davvero quanto tutti gli sforzi che hai fatto? Più a lungo fai questo esercizio, più spesso risponderai "No" a questa domanda e inizierai a minimalizzare senza nemmeno pensarci troppo, cioè a ridurre all'essenziale le tue spese comprendendo i tuoi reali bisogni.

Questo cambiamento di **paradigma** riguarda l'amare se stessi. Quando ti svegli inizia a fare delle scelte che migliorano la tua salute e il tuo benessere. Il prossimo potente cambio di paradigma che ti permetterà di padroneggiare il Minimalismo ha a che fare con l'amare gli altri.

Capitolo

4:

Acquista

consapevole

“Non comprerò più vestiti nuovi se posso evitarlo”

Lo sapevi che i vestiti che compri nella maggior parte dei negozi sono fatti da persone che vengono pagate poco e lavoravano in condizioni pericolose e malsane? e che molte di quelle persone sono bambini?

Lo sapevi che ciò vale anche per la

costruzione di pezzi utilizzati per la produzione di frigoriferi, computer, cellulari e telefoni?

Anche questi lavoratori sono esseri umani. Meritano un salario consono alle condizioni e alle ore di lavoro che svolgono. Meritano la felicità. Meritano una buona salute. Ma non stanno ottenendo nulla di tutto ciò, perché noi occidentali dobbiamo vivere nelle nostre belle e grandi dimore, possedere almeno due veicoli, avere un armadio con duecento articoli, arredare ogni stanza al massimo e comprare ogni nuovo gadget che arriva sul mercato.

Tutto ciò suona familiare? Dovrebbe.

Ne abbiamo già parlato nel primo capitolo. È la quarta ragione per padroneggiare il minimalismo.

Se non ti interessa ciò che la tua avidità sta procurando al resto del mondo, non cambierai. Qualsiasi tentativo da parte tua di vivere più semplicemente sarà di breve durata, a meno che tu non faccia uno sforzo coscienzioso per far crescere la tua compassione per quelle persone che, dall'altra parte del mondo, stanno fabbricando cose di cui tu presumibilmente non hai davvero bisogno.

Capitolo

5:

Declutter

Una delle prime cose a cui si pensa quando si inizia con il minimalismo è la quantità di oggetti accumulati in casa. Il minimalismo non riguarda solo le cose, ma, attraverso la loro visione ci offre un punto di partenza perfetto. Uno dei passi più difficili, che nessun altro può fare per te è quello di capire cosa deve rimanere e di cosa invece devi disfarti. Non esiste una lista magica delle cose di cui si ha bisogno. È altamente individuale e, ciò che per una persona è

importante, potrebbe essere spazzatura per qualcun altro.

Il Clutter, cioè il disordine, è tutto ciò di cui non hai bisogno, che toglie tempo, energia e spazio. Tutto ciò che hai accumulato è un eccesso rispetto ai tuoi reali bisogni; non sono altro che cose che riempiono non solo cassetti, scaffali, armadi, scatole e garage, ma anche influenzano anche la tua testa e possono appesantirti psicologicamente.

Il fatto è che tutto ciò che possiedi prende uno spazio: spazio emotivo, mentale e fisico. Tutto ciò che hai richiede la tua attenzione. Ad esempio, la tua auto richiede manutenzione

regolare, i vestiti richiedono pulizia e stiratura, e così via.

Quindi, più cose possiedi di cui non hai necessariamente bisogno, più queste rappresentano un ingombro fisico, ma anche mentale ed emotivo. Possono rallentarti o anche impedirti di andare avanti nella tua vita.

Esempi di Clutter:

- Pile di carta
- Posta aperta e non letta
- Documenti obsoleti
- Oggetti non utilizzati
- Vestiti
- Cose rotte in attesa di essere riparate
- Scatole di giocattoli inutilizzati

La lista potrebbe continuare
all'infinito...

Perché dobbiamo mettere ordine?

Vivere in una casa piena di confusione può essere molto stressante. Dai un'occhiata in giro. Vedi disordine? Consideralo un segnale. La casa piena di clutter non è solo sintomo di stress ma anche fonte di stress. La tua casa, invece, deve rappresentare un rifugio dallo stress del lavoro e non deve aggiungerne altro. È una sensazione terribile quando la propria casa risulta addirittura più stressante del posto di lavoro.

Tutto questo disordine non è entrato in casa tua in un solo giorno. Tu produci confusione in maniera costante nel tempo. Quindi non aspettarti di

cancellare tutto in un giorno.

La buona notizia è che il disordine può essere controllato. In primo luogo, devi sapere perché devi fare pulizia e il motivo è diverso per ciascuno di noi. Forse vuoi liberare un po' di spazio per poter ballare o per i giochi dei tuoi bambini o semplicemente perché vuoi possedere meno oggetti.

Disordine, cervello e salute

Vivere in una casa disordinata può creare uno stress costante. Una squadra di ricercatori dell'UCLA ha osservato 32 famiglie e ha scoperto che, nelle persone, gli ormoni dello stress aumentano durante il tempo trascorso a rassettare le loro cose. Il disordine fisico sovraccarica il tuo animo, ti fa sentire stressato e altera la tua capacità di pensare in modo creativo.

Il disordine ti rende anche distratto e incapace di elaborare le informazioni. Ricercatori della Princeton University dell' Neuroscience Institute hanno condotto uno studio correlato direttamente alla vita ordinata e ben

organizzata. Secondo lo studio, un ambiente disordinato limita le capacità di attenzione e concentrazione, nonché le capacità del cervello di elaborare le informazioni con conseguente riduzione delle prestazioni e aumento di stress.

Pertanto, se vuoi mettere a fuoco e concentrarti nel modo più efficace possibile, è necessario rimuovere il disordine dalla casa e dall'ambiente di lavoro. Ciò ridurrà anche la tua irritabilità, ti renderà più produttivo ed in grado di elaborare meglio le informazioni.

Il disordine inoltre prosciuga il nostro tempo. Le persone dedicano tanto tempo alla ricerca di oggetti smarriti come

chiavi, soldi, strumenti, scarpe e altre cose.

Vivere una vita senza disordine può essere un compito impegnativo e richiede molta perseveranza. Alcuni di noi sono presi dal senso di colpa. Se non hanno ancora spazzato via gli oggetti vecchi, la scusa potrebbe essere una delle seguenti:

1. Senso di colpa per sprecare denaro

"Non voglio liberarmene, è troppo costoso lasciarlo andare!"

Hai speso un sacco di soldi per vestiti

che non hai mai indossato, giocattoli con cui non hai mai giocato, accessori che non hai mai tirato fuori dalla scatola ma non sopporti l'idea di liberartene. Devi iniziare a pensare che sbarazzarsi delle cose non significa buttarle via. Se non le stai davvero usando, qualcun altro potrebbe invece farlo. Puoi donarle o venderle. Non serviranno al loro scopo se le conserverai senza usarle.

E se continui a criticare te stesso per qualcosa che hai fatto e acquistato, fermati. Ormai hai già comprato. Piuttosto perdona te stesso per non aver fatto il miglior uso dei tuoi soldi, impara ad andare avanti.

2. Era un regalo

I familiari o gli amici potrebbero averti fatto un regalo che scalda il cuore, un dono carino ma inutilizzabile e ti senti in colpa a disfartene. Come comportarsi?

Pensa che si dona senza aspettarsi qualcosa in cambio dagli altri, il regalo è stato fatto con il solo scopo di farti felice e farti sentire bene. Non è il regalo che conta, ma il pensiero che le persone hanno avuto per te.

Se non riesci a pensare ad un modo in cui potresti usare il regalo, non farti prendere da sensi di colpa e non pensare che liberarsi del dono sia irrispettoso, donalo semplicemente a qualcun altro che sicuramente lo userebbe.

3. Ha ricordi

Disfarci delle cose ricevute da persone importanti per noi, risulta più difficile, perché portano con loro anche un valore sentimentale. Continuiamo a tenerle anche se non hanno più alcuna funzionalità, perché ci ricordano qualcuno o qualcosa di importante accaduto nel passato, momenti felici.

In tal caso devi porti queste domande: Cosa succede se si perde l'oggetto, si perderebbero anche quei ricordi collegati ad esso? Cosa succederebbe se la tua casa bruciasse e tutto andasse perduto? penseresti ancora a quell'oggetto memorabile che hai tenuto

così a lungo?

Inizia a cambiare la tua prospettiva.

Le cose sono solo cose. Non sono ricordi, non sono le persone che te li hanno dati. A meno che non li abbia acquistati meno di sei mesi fa, non hanno nemmeno più il valore monetario che avevano quando li hai ricevuti.

4. Nel caso servisse

Le persone spesso trattengono le cose secondo la mentalità del "just in case". Teniamo le cose nel caso finiamo i soldi, ingrassiamo, perdiamo il lavoro, divorziamo, ecc.

"Un giorno, quando avrò il tempo,

userò il gelatiere che ho in cucina."

Potresti pensare che lo userai un giorno. La verità è che quel giorno mai arriverà.

Cosa succede se lo tieni "nel caso possa tornare utile" ma non ne hai mai realmente avuto bisogno, morirai con l'oggetto ancora nella confezione?

Per non parlare dell'abbigliamento.

"Non voglio ancora liberarmene. Nel caso in cui perdo peso o ritorni di moda, si può ancora indossare. "

Anche quando le cose tornano di moda, ne vale davvero il costo, il tempo e lo spazio tenere abiti per tutti quei mesi o anni? Se hai bisogno in futuro, potresti prenderli in prestito da qualcun altro, o acquistarli di nuovo. Così facendo

risparmi il tempo e lo sforzo che farai per mantenere, pulire e conservare abbigliamento che non indossi più.

5. Mi pentirò

Quando apri il tuo armadio e vedi tanti vestiti e scarpe mai indossati ti senti in colpa? Abbiamo tutti cose che, per una ragione sconosciuta, non possiamo lasciare andare. Mantenere le cose che non usi è una perdita di tempo, energia e denaro. Libera, quindi, spazio nella tua casa per qualcosa di cui hai veramente bisogno. Meno vestiti nel tuo armadio, significa tenere solo quelli che indossi regolarmente, ti daranno la conferma che stai facendo il giusto processo di

decluttering.

Organizzazione vs Decluttering

Il concetto di decluttering è diverso da quello di organizzazione.

Organizzare richiede un processo ripetitivo di riposizionamento delle cose, secondo un certo criterio e si sviluppa su un lungo periodo di tempo. Organizzare significa anche conservare gli oggetti in un luogo della casa pensando di poterne avere bisogno in futuro.

Decluttering invece è semplicemente
SBARAZZARSI DELLE COSE

INUTILI. Buttare cose non necessarie o darle via a qualcun altro. Disfarsi quindi delle cose che non servono, che non si vuole o non si ama.

Organizzare le tue cose (senza disfartene definitivamente) è solo una soluzione temporanea.

Per organizzare tutti i tuoi beni, potrebbe essere necessario trovare strumenti organizzativi, come contenitori o scatole più grandi. E, anche se è possibile trovare soluzioni di archiviazione oggi, potrebbe essere necessario trovarne di nuove, perché stai ancora conservando invece di sbarazzarti completamente delle cose.

D'altra parte, il decluttering è un'azione

permanente. Una volta che un oggetto è stato rimosso, viene eliminato completamente dalla tua vita. Pensa inoltre che se vendi o doni a qualcun altro ciò che non usi, qualcun altro potrebbe immediatamente farne uso.

Riorganizzare le tue cose senza rimuoverle totalmente potrebbe non essere di beneficio per nessuno.

Motivi per cui disfarsi degli oggetti in disuso:

-Tenere le cose che usi raramente e che stanno prendendo spazio sugli scaffali, negli scantinati, soffitte e garage non ha senso, qualcun'altro potrebbe averne inaspettatamente o disperatamente

bisogno.

-Riarrangiare e riposizionare le tue cose ti costa anche di più, perché sei costretto ad acquistare altri contenitori, unità di archiviazione o addirittura appartamenti più grandi per tutto quello che possiedi.

-Organizzare le tue cose in scatole, bidoni di plastica o armadi supplementari non riduce il tuo desiderio di comprare altre cose non necessarie.

-Riorganizzare le tue cose potrebbe farti valutare ognuno dei tuoi beni.

Vantaggi del decluttering

Ripulire la tua casa è un lavoro lungo. Ci vuole tempo per passare attraverso

tutte le aree, le pile di fogli, scatole e mobili. Potresti dubitare se vale o meno la pena provare. Prima di essere sopraffatto dal compito, considera i numerosi vantaggi del decluttering.

1. Ridurre lo stress.

Se sei costantemente frustrato per il disordine della tua casa, sarai più stressato. Quando la casa è sovraffollata e sembra una "zona disastrosa", questo ammasso visivo può crescere come un'erbaccia nel tuo subconscio. Se invece organizzi ed elimini il disordine, ti liberi dallo stress e dall'ansia. Liberarsi dei beni indesiderati può aiutarti a sentirti meglio, come se un

enorme carico venisse tolto dalle tue spalle.

Una casa sgombra significa una mente sgombra da preoccupazioni inutili.

2. Risparmia tempo.

La pulizia sarà più veloce senza tutto quel disordine. Faccende domestiche regolari (passare l'aspirapolvere, spolverare) risulteranno più veloci e più facili senza troppe cose in giro e non ci vorrà tanto tempo per preparare la tua casa per gli ospiti.

Avere meno cose sulla scrivania rende anche più facile trovare qualcosa di importante quando ne hai bisogno.

Se limiti il tempo impiegato nella

pulizia, puoi dedicarlo ad un po' di riposo, o usarlo per terminare un progetto, far crescere il tuo business, per attività divertenti che beneficeranno a te e i tuoi cari.

3. Altri spazi.

Ovunque ti sbarazzi del disordine, creerai uno spazio fisico intorno a te e potrai riempirlo con cose che sono ben più importanti o utili.

C'è anche il vantaggio estetico di avere uno spazio più ordinato. Il tuo spazio vitale sarà più attraente e potrebbe renderti più incline a invitare le persone.

4. Fai spazio per il gioco.

Se hai una grande famiglia o hai dei figli, pulire la tua casa da oggetti inutili porterà benefici a tutti, soprattutto ai bambini che amano giocare in casa. Spostare i mobili per creare una zona centrale per ballare o mettere un tavolo vicino al divano per le serate di gioco in famiglia vuol dire venire incontro ai bisogni e agli interessi della tua famiglia.

5. Casa più sicura.

Possedendo meno oggetti la casa sarà meno predisposta a furti.

6. Migliore salute.

Ridurre il disordine può giovare alla tua salute: ridurrà lo stress, un fattore che contribuisce allo sviluppo di molte malattie. Quando declutteri, di solito stai pulendo e buttando via delle cose, riducendo la quantità di polvere nella casa. L'aria dentro la tua casa sarà più pulita.

7. Risparmia denaro.

Il decluttering ha anche un enorme impatto sulla tua salute finanziaria. Ti permette di valutare consapevolmente quali sono le cose che servono veramente e smetterai di fare acquisti d'impulso.

Acquistare ciò che soddisfa direttamente i tuoi BISOGNI può farti risparmiare un sacco di soldi.

Inoltre, possedere meno cose consente di apprezzare di più le cose che scegli di tenere con te.

Quando possiedi solo una cosa, sei più incline a prendertene cura rispetto ad avere multipli dello stesso articolo.

8. Più produttività.

Con meno confusione materiale su cui concentrarti, ti senti meno distratto e quindi puoi dedicare più tempo ed energia per le cose importanti che devi fare.

Il vantaggio più evidente del

decluttering è che può renderti più efficiente. Sicuramente risulterà più difficile cercare e trovare qualcosa, che sia un documento importante o le chiavi della macchina, in un ambiente in cui regna la confusione.

Capitolo 6:

Domande che devi porti per aiutarti

Se hai difficoltà a lasciar andare via le cose che hai in casa, tieni a mente le seguenti domande:

Questo articolo fornisce un grande beneficio alla mia vita su base frequente (giornaliera/ settimanale)? Se la risposta è no, probabilmente è inutile.

Sto mantenendo questo articolo "nel

caso possa tornare utile"? Se non hai usato l'oggetto negli ultimi 6 – 12 mesi e probabilmente in futuro non lo userai, sbarazzatene.

Sto mantenendo questo articolo per ragioni sentimentali o per i sensi di colpa? Se stai mantenendo un articolo SOLO perché ti è stato donato da qualcuno di importante per te, ma non lo userai, allora forse è da eliminare.

Qual è il costo effettivo di mantenere questo oggetto, in termini di tempo impiegato ed energia fisica e mentale spesa? È difficile liberarsi di beni costosi, ma se non vengono utilizzati, stanno semplicemente occupando spazio

prezioso.

Come e da dove cominciare

Fare decluttering nella tua vita è un compito che richiede molta dedizione e anche impegno. Ci sono diversi modi per avere successo. Questo capitolo discuterà il processo di applicazione del decluttering per la tua casa.

1. Pianifica.

Questa è la parte in cui la maggior parte delle persone fallisce. Potresti avere davvero intenzione di fare una pulizia generale oggi, ma il solo pensiero di pulire l'intera casa è troppo stressante

per te. Quindi trovi una scusa e decidi di farlo in un altro momento, quel momento non arriverà mai. Domani probabilmente avrai la stessa scusa e rimandi di giorno in giorno.

Ricorda, qualsiasi cambiamento nel comportamento richiede una preparazione e un piano che manterrà la tua consapevolezza e il tuo impegno alti. Fare questo cambiamento senza preparazione, può portare a sentimenti di frustrazione e stress.

Un piano è qualcosa che intendi fare. Per dimostrare che hai intenzione di fare decluttering, puoi informare familiari e amici del tuo obiettivo, includerli nel tuo programma e condividere il tuo

piano con loro insieme ad una lista di cose da fare.

Per essere più produttivi, coinvolgi tutta la famiglia, specialmente i tuoi bambini. Se hai intenzione di fare decluttering con i tuoi figli, rendi l'operazione più divertente pianificando una forma di gioco con loro. Fai percepire il decluttering come un gioco di famiglia e non come un lavoro noioso. Ne parleremo più approfonditamente nelle prossime pagine.

2. Imposta una sessione di declutter.

Una sessione di decluttering non significa ripulire la casa dalla

confusione ogni settimana o ogni giorno. Spetta a te stabilire se lo farai 30 minuti al giorno o un intero weekend, in 3 giorni, 5 giorni o anche 7 giorni. Il tempo è nelle tue mani.

Se opti per una sessione di decluttering di 30 minuti al giorno, riorganizza il maggior numero di spazi disordinati. Dopo 30 minuti, Stop. Pianifica solo il tempo necessario che vuoi impiegare, da solo o con la tua famiglia. Assicurati di attenerti al programma. Sii onesto con te stesso. Se pensi di non poter fare pulizia domani, non metterla in programma.

Non si tratta di ripulire la casa in un giorno, ma un costante decluttering è necessario per assicurarsi che la casa sia sempre priva di ingombri.

3. Gestisci una stanza alla volta.

Per risparmiare tempo ed energia, puoi occuparti di una stanza alla volta. Non importa quale stanza scegli. Puoi iniziare con quella più disordinata o iniziare con quella più spoglia, dipende interamente da te.

Fai un programma ogni giorno scegliendo quale parte della casa vuoi pulire, dividi mentalmente la stanza in sezioni e proponiti di lavorare solo su una sezione alla volta.

4. Inizia in una piccola area.

È meglio iniziare in una piccola parte

della casa, così non sarai sopraffatto dall'idea di organizzare la tua intera casa all'istante. Dividi il compito in parti gestibili, a partire da una stanza, un angolo, un cassetto o uno armadio alla volta. Liberarsi delle cose facili ti darà slancio ed ispirazione per poi considerare gli oggetti e gli spazi più impegnativi.

5. Usa il Metodo delle quattro scatole

Questo metodo è uno dei migliori per ordinare le cose nella tua casa, si tratta semplicemente di utilizzare quattro cesti etichettati con: **spazzatura**, **donare**, **conservare** e **riposizionare**. Queste

parole indicative, ti permettono di sapere cosa devi fare con le tue cose. Farai quindi una cernita tra gli oggetti, valutando quale buttare via, donare ad un'altra persona o dare in beneficenza, conservare e riporre, inserendole nel cesto corrispondente. Conserva solo una manciata di oggetti sentimentali, tienili lontani dalla tua vista per 2 settimane, se non ti sono tornati utili dalli via.

#1. Gli oggetti del cesto "CONSERVARE" vanno riposti ordinatamente, raggruppati con altri elementi simili, in appositi contenitori.

#2. Gli oggetti all'interno della casella "RIPOSIZIONARE" possono tornare al proprio posto.

#3. Gli oggetti nella casella "SPAZZATURA" non sono più necessari, puoi metterli direttamente nel cestino.

#4. Se hai un sacco di cose belle che non usi più, essere generoso ti farà sentire bene. Prendi gli oggetti nella casella "DONARE", dalli via e rendi felici gli altri. Se hai collezionato vestiti o altre cose che possono ancora essere usati, mantieni quello che usi e dai via il resto.

Regala la tua “roba vecchia” e salva il pianeta allo stesso tempo. Immagina che la tua vecchia caffettiera, i vestiti e i libri verranno donati a persone diverse, meno materiale verrà prodotto e farai

felici più persone.

Ti sentirai benissimo sapendo che la tua generosità ha aiutato gli altri e ti godrai una casa pulita.

Cosa fare con la scatola degli oggetti in forse?

Riponi gli oggetti in forse in una scatola sulla quale, con un post-it indicherai la data della prima operazione di riordino. Ogni volta che avrai bisogno e userai qualcosa dalla scatola, aggiungi al post-it una nuova data. Quando controllerai i tuoi *forse* una o due volte all'anno vorrà dire che gli oggetti possono andare via definitivamente perché non li stai usando. Cerca di non aprire la scatola pensando alle cose in essa contenute e

per riconsiderare i motivi per cui è gusto conservare ancora questi oggetti.

Cosa fai con le cose che non vuoi più?

Vendi o dai in beneficenza. Prima di procedere con questa operazione dovrai conservarle. Ma non rimetterle nel loro posto precedente, perché sarebbe contrario allo scopo del decluttering. Preparati ad accumulare un enorme mucchio di cose che devono ancora andare via per essere regalate o vendute ma che già sono virtualmente da considerare "sparite".

Non mettere le cose in cantina, finirai per dimenticartene, devono andare via al più presto.

Nel caso tu voglia fare un po' di soldi con queste cose, puoi decidere di venderle, scatta foto di questi articoli e vendili online su Facebook Marketplace, eBay, Subito o siti simili.

6. Sviluppa l'abitudine di essere ClutterFree.

Una volta rimosso il disordine all'interno della tua casa, è probabile che finirai per raccogliere nuove cose che possono rigenerare confusione. Devi perciò sviluppare l'abitudine di ripulire la tua casa a piccoli ma costanti passi, e, senza che tu te ne accorga, diventerà organizzata e piacevole da vivere, priva di inutili ingombri.

Cambiare il proprio comportamento nell'acquisto degli oggetti non è facilmente realizzabile in un solo passaggio, ci vuole tempo e attenzione. Ciascuno di noi deve attraversare diverse fasi per raggiungere questo cambiamento, seguendo i propri ritmi e conoscendo i propri limiti. La chiave è la persistenza.

7. Non spendere per cose che non ti servono.

Uno dei motivi per cui il disordine si accumula nella nostra casa è dovuto all'acquisto sconsiderato di cose di cui non abbiamo effettiva necessità.

Difronte ad una grande svendita ci sentiamo elettrizzati, pensiamo che è bene approfittare dell'occasione dei saldi per fare compere, ma spesso non abbiamo realmente bisogno di un determinato articolo. Lo acquistiamo perché il suo prezzo è scontato, ma quando la realtà riaffiora, è troppo tardi per renderci conto di aver fatto un errore, perché si tratta di qualcosa di superfluo. Tuttavia, non bisogna drammatizzare, ma imparare dall'errore e perdonare sé stessi. Se ti rendi conto che l'acquisto dell'oggetto è stato solo uno spreco di denaro in quanto lo lascerai inutilizzato, vendilo o regalalo, così che tu possa fare più spazio per qualcosa di veramente utile. Non

lasciare che il senso di colpa riporti il disordine.

7.1. Crea una lista

Ricordati, prima di fare la spesa o di comprare articoli di qualsiasi genere, di preparare una lista delle cose di cui hai bisogno e attieniti a quella. Fare una lista, non solo fa risparmiare tempo e denaro, ma diminuisce anche l'eventuale confusione nella tua casa.

7.2. Poniti delle domande

Potresti essere allettato dall'acquisto di un particolare prodotto perché lo vedi come un pezzo attraente da aggiungere a casa tua, ma alla fine potrebbe finire

soltanto per ingombrare. Quindi, per prendere una buona decisione nello shopping, chiediti sempre: "Ho davvero bisogno di questo oggetto?"

Ne hai davvero bisogno per la tua casa? Utilizzerai il prodotto per molto a lungo? Vale il tempo impiegato per guadagnare quel denaro? Se sai che la risposta è no, non prendere la decisione irrazionale di raccogliere l'oggetto e infilarlo nel tuo carrello.

7.3. Non toccare le cose

Ciò significa che devi prendere solo gli oggetti di cui hai bisogno. Perché non dovresti toccare le cose? Più a lungo tocchi un oggetto, maggiori sono le

probabilità di acquistarlo.

Alcuni studi hanno dimostrato che il semplice tocco di un oggetto può farci diventare più legati ad esso emotivamente; inoltre si è visto che più a lungo si tocca un oggetto, maggiore è il valore che gli si assegna. Questa è la ragione per cui i negozi al dettaglio di Apple sono progettati per farti toccare e giocare con i loro prodotti, come se li possedessi già. Una volta che si è creato un attaccamento emotivo a questi gadget, si stabilisce una connessione psicologica che porta all'acquisto dell'oggetto.

8. Organizza il tuo

programma.

Avere un programma per le tue attività è un modo efficiente per organizzare le giornate.

Se usi una bacheca, assicurati di disporre correttamente tutte le tue attività e di organizzare il tuo piano, in modo da poter facilmente tenere traccia di ciò che è necessario fare per portare a termine un determinato obiettivo.

9. Organizza il tuo sistema di archiviazione.

Non lasciare che le tue e-mail o altri documenti si accumulino. Lavora su di loro il prima possibile.

È importante archiviare i vecchi file in

modo che non occupino troppo spazio.

Poiché oggi giorno gran parte della nostra vita è digitale, questo principio deve essere applicato anche sul pc. Per evitare di usare troppa carta, puoi archiviare i tuoi file elettronicamente. Anche il deposito elettronico dei documenti è molto comodo perché puoi usarlo come un database. Ad esempio, crea cartelle sul desktop e organizza i file nelle cartelle giuste. In questo modo, puoi facilmente recuperare qualsiasi informazione di cui hai bisogno in pochi secondi. Se il tuo desktop è ingombro di file, puoi avere problemi a trovare qualcosa quando ne hai bisogno.

Prenditi del tempo per cancellare i documenti, e-mail, newsletter e

applicazioni che non ti servono. Sviluppa un sistema per organizzare ciò che vuoi mantenere.

10. Metti etichette.

Ora che hai distinto le cose di cui hai bisogno da quelle che non ti servono, posizionale in posti separati. Per rendere questo lavoro sistematico, ordinato ed efficiente, metti le etichette su scaffali, contenitori e scatole che userai. Assicurati di etichettare chiaramente tutto, così da non avere nessun problema nel trovare le cose quando ne hai bisogno.

11. Tieni un cestino vicino.

Per risparmiare tempo nel riordinare il tuo spazio, tieni un cestino della spazzatura nelle vicinanze così da poter buttare subito via cose che non ti servono. Questo ti impedirà di ricreare disordine in casa. Questo metodo è utilissimo anche per tenere ordinato il proprio ufficio.

12. Festeggia i tuoi sforzi.

Dopo aver ripulito una stanza, o anche un angolo della stanza, è tempo di festeggiare. Premiati per i tuoi risultati. Anche quando hai svolto piccoli compiti, ricompensa te stesso.

Abbiamo tutti bisogno di piccoli piaceri nella nostra vita per tenerci motivati.

Devi anche celebrare ogni obiettivo che raggiungi per motivarti ad andare avanti. Ovviamente c'è tanto altro che deve essere fatto.

Pianifica i tuoi premi con “attività o esperienze” piuttosto che ripagarti con l'acquisto di nuove "cose"; organizza ad esempio una piccola cena tra amici o una festa. Se la tua idea di festa è mettere su della musica e rilassarti nel tuo nuovo spazio ordinato, fallo.

Seleziona gli oggetti in base ai seguenti criteri:

Prendi qualsiasi oggetto ti capiti sottomano e poni le seguenti domande:

1. Funziona ancora? Controlla la funzione.
2. Lo usi regolarmente ogni giorno? settimanalmente o mensilmente.
3. È estremamente difficile da sostituire? (Ad esempio, documenti fiscali o contabili, l'ultima foto di una persona cara)

5. Ti dà gioia?

Non importa quale stanza sia - soggiorno, cantina, soffitta - in essa troverai sempre alcune cose che non stai usando. Possediamo però anche molti oggetti che utilizziamo solo occasionalmente, ad esempio un trapano, un avvitatore, dei cavi e simili. Alcuni sono oggetti piuttosto costosi e non è facile reperirli subito quando occorrono; in tal caso ha senso mantenere questa categoria di oggetti.

A volte scopri di essere legato a un oggetto per un motivo sconosciuto. Non lo usi, né ti dà gioia o migliora la tua vita, ma non vuoi darlo via. Mettilo allora nella pila dei "forse" e cerca poi

di approfondire il motivo per cui non riesci a liberartene facilmente.

Quanto basta per poterti ritenere minimalista?

Certamente dipende molto dai tuoi desideri individuali e dai tuoi sentimenti. L'estremista non vuole quasi nulla, mentre altri minimalisti si pongono l'obiettivo di possedere massimo 100 oggetti. In effetti non conta il numero degli oggetti in proprio possesso, l'obiettivo è vivere con il meno possibile e continuare a godersi la vita. Il minimalismo è uno stile di vita.

Una volta che hai iniziato a liberarti delle cose inutili, sentirai un sollievo e probabilmente non ti fermerai. Muoviti

seguendo il tuo ritmo, ma continua a muoverti.

Ci sono due modi comuni per iniziare. Puoi andare di stanza in stanza, o per categoria, cioè libri, cd, vestiti, ecc.

Trova un posto per ogni oggetto.

Ogni oggetto ha bisogno di una sua collocazione nella casa. Se non ce l'ha, mettilo da parte negli oggetti in forse. Come trovi il suo posto giusto? Cerca di mantenere insieme gli oggetti che hanno tra loro elementi correlati. Organizzare non è altro che sistemare.

Consideriamo come esempio alcuni oggetti da posizionare in un'area della tua casa:

** I libri si possono disporre sugli scaffali, ma secondo vari criteri, ad esempio seguendo un ordine alfabetico oppure si possono raggruppare in base al genere o all'argomento, in base all'autore e così via.

** Gli abiti e gli indumenti si possono disporre nell'armadio o nel cassetto secondo vari criteri, ad esempio in modo tale che siano coordinati tra loro in base al colore, oppure raggruppando quelli che possono essere indossati nella stessa stagione.

** Organizza i cassetti della tua scrivania ... e mantienili in ordine.

Metti le cose laddove è più probabile che tu possa usarle o dove ha più senso

che stiano.

L'importante è che tu coinvolga gli altri membri della tua famiglia quando pianifichi queste aree. Spiega loro cosa vuoi fare e perché. Concordate assieme la soluzione più giusta e pratica per disporre tutto al suo posto. Dare una giusta collocazione agli oggetti rende la vita più semplice e sembra di avere tutto sotto controllo.

Se ancora non riesci a disfarti delle cose che non usi, coinvolgi gli altri, questo ti responsabilizzerà.

Puoi anche decidere con il tuo partner che se non ti sbarazzerai delle tue cose entro un determinato periodo di tempo, questi potrà buttare via tutto.

Declutter con i bambini

Riordinare assieme ai bambini può risultare un po' più complicato, ma è possibile ed è sicuramente un compito che li responsabilizza e li aiuta a crescere seguendo l'esempio positivo del mantenere ordine. Imparando a riordinare le cose materiali, riusciranno in seguito ad organizzare più facilmente i concetti e le proprie idee.

I bambini, quando hanno finito di giocare, devono prendere l'impegno di collocare i loro giocattoli, bambole, peluche, costruzioni Lego ecc. al loro posto, che potrà essere una scatola o un cestino.

Per rendere la loro camera meno

disordinata pur mantenendo viva la creatività, consigliamo di limitare il numero di giocattoli presenti nella stanza.

Meno c'è intorno a loro, tanto più si sviluppa la loro immaginazione. I giocattoli con cui non si gioca si possono riporre in una scatola in soffitta ricordando di riprenderli di tanto in tanto, affinché ci sia un continuo turnover. È preferibile decidere insieme ai bambini quali giocattoli mandare in soffitta e quali far tornare giù. Quando è trascorso un po' di tempo e si riprende un giocattolo dalla soffitta, al bambino sembrerà come riceverne uno nuovo.

I giocattoli che non si vuole più avere,

vanno dati via. Farlo insieme a loro rende molto più facile il distacco dalle loro cose. Renderli partecipi di questo processo fa sì che possano rendersi conto dei benefici del donare le proprie cose a bimbi meno fortunati. Non bisogna costringerli a sbarazzarsi delle loro cose, né buttare via i loro giocattoli di propria iniziativa.

Perché? per diverse ragioni:

Prima ragione: i bambini non hanno la visione "perfezionista" di un adulto. Ciò che per un adulto può sembrare insignificante o spazzatura; una pietra, un bastone o dei fogli incollati per i bambini possono risultare un vero

tesoro. I bambini vedono e sentono le cose in modo diverso.

Seconda ragione: pensa a come ti sentiresti se una persona molto più grande di te venisse nella tua stanza ordinandoti di pulire e poi iniziasse a buttar via le tue cose, non importa quanto tu abbia pregato di non farlo. La relazione con questa persona non sarebbe positiva e affidabile.

Terza ragione: se fai quanto appena detto, il tuo atteggiamento potrebbe avere effetti dannosi sul tuo bambino, che potrebbero durare fino all'età adulta. Il rapporto di reciproca fiducia potrebbe essere inficiato e potrebbe calare il senso di autostima del bambino, procurandogli un attaccamento ossessivo

alle cose.

Quindi, hai imparato ad amare, hai cambiato la tua prospettiva riguardo ai beni materiali, al modo in cui sono prodotti e hai fatto un declutter spietato. Cosa succede ora?

Capitolo 7: Niente più soldi di plastica!

La tua casa ora è libera da ogni confusione, gli unici oggetti rimasti sono quelli che usi regolarmente e che portano gioia. Per la prima volta in assoluto, il tavolino da caffè ha spazio per una tazza di caffè, sei stato in grado di ridimensionare i mobili nel momento in cui hai svuotato metà del tuo salotto. Ti senti come se un peso fosse stato sollevato dalle tue spalle. Ti senti

libero. Contento. E tu vuoi che questa sensazione duri fino a quando non fai il tuo ultimo respiro. Cosa fare per prolungare questa esaltazione?

Taglia le carte di credito.

Taglia le carte di credito. Se non lo fai, sarai tentato a comprare cose che non ti servono. Gli studi hanno persino dimostrato che le persone che pagano in contanti per tutto ciò che acquistano, spendono meno denaro. Questo perché è molto più doloroso vedere i contanti lasciare il portafoglio rispetto a passare una carta di credito attraverso una macchina.

Le carte di credito sono astratte, il denaro è concreto. Il tuo cervello crea la connessione tra il portafoglio vuoto e quello che hai appena comprato ma questo non accade con le carte.

Molte persone in tutto il mondo si stanno indebitando. Il debito annega le loro vite, li costringe a fare lavori che non amano e crea ulteriore stress. Spesso si va in debito per acquistare sempre più cose e per impressionare le persone che nemmeno ci piacciono. Ci si indebita non per l'acquisto di cibo o di casa, ma per quello di un nuovo telefono o di una macchina, o per i cosiddetti acquisti d'impulso, cioè di tutte quelle piccole

cose che ci possono appagare quando si è annoiati o frustrati.

Questo tipo di comportamento ha due importanti effetti negativi: in primo luogo, ti rende povero e schiavo del debito, impedendoti di vivere i tuoi sogni. In secondo luogo, se hai figli, impareranno il tuo cattivo comportamento e lo imiteranno.

Se sei serio nel praticare il minimalismo, a questo punto dovresti sempre avere denaro residuo alla fine del mese, dovresti essere libero da debiti, ad eccezione forse di un mutuo.

Se non lo sei, puoi seguire lo **snowball effect** per uscire fuori dal debito,

ovvero il modo più efficace per uscirne il più rapidamente possibile. Segna su un foglio i tuoi debiti dal più grande al più piccolo, inizia a saldare il debito più piccolo, una volta saldato, procedi con il successivo fino ad arrivare a quello economicamente più gravoso.

Per non ricorrere al debito, sarebbe opportuno creare un **fondo di emergenza**, da realizzare risparmiando soldi per qualche mese.

Un fondo di emergenza mantiene lontano lo stress e l'ansia; sarà lì quando ne avrai bisogno. Inizia mettendo via i soldi ogni settimana o mese fino a raggiungere almeno 1000 euro. Non

importa se impiegherai degli anni, l'importante è che il fondo cresca regolarmente. Usa i soldi del tuo fondo per pagare le emergenze.

Ecco alcuni esempi di emergenze in buona fede:

- Fatture mediche inaspettate
- Incidente automobilistico
- Danni da catastrofi naturali (terremoto, alluvioni, ecc.)

Le gravidanze, le fatture mensili e gli interventi chirurgici facoltativi non sono emergenze.

"E le carte di debito?"

Le carte di debito sono accettabili per due tipi di persone:

1. Coloro che sono naturalmente frugali
2. Coloro che pagano solo in contanti per almeno tre mesi per prendere l'abitudine di essere più frugali.

Analizza le tue abitudini di spesa

Fai un elenco delle tue spese in modo da sapere dove sono andati i tuoi soldi. Come spendi ogni mese? Spese per l'affitto o mutuo, spese di luce, acqua, gas, beni di prima necessità, divertimenti ed altro. Quando hai la lista

completa, raggruppa in spese di alloggio, intrattenimento, servizi pubblici, ecc.

Avrai così un quadro generale ma preciso di come hai speso i tuoi soldi ed allora puoi iniziare ad analizzare il perché e soprattutto quanto stai spendendo per ogni categoria. Pensa al tuo ultimo acquisto: quale era il tuo umore quando lo hai comprato? Cosa è successo in questo periodo? Eri frustrato o stanco? Stavi combattendo la noia in quel giorno? Sarai stupito di tutto ciò che hai comprato e del motivo che ti ha spinto a comprarlo. Fai questa prova per cambiare il tuo comportamento.

Sappi, ad esempio, che è una cattiva

idea acquistare generi alimentari quando hai fame, il cervello smette di pensare chiaramente, e tutto quello che vedrai è cibo che potresti mangiare in quel momento. E finirai per comprare troppe cose.

Capitolo 8: Aspetta, aspetta, poi aspetta ancora

Alcune persone credono che il minimalismo significhi non comprare più nulla, se non qualcosa di cui si ha assolutamente bisogno. Questo perché alcuni dei guru minimalisti lo insegnano; ma ricorda, il minimalismo significa uscire dalla mentalità consumistica ed essere cauto e parsimonioso su ciò che si compra. Non significa non essere mai più un consumatore.

Uno dei modi migliori per essere un consumatore coscienzioso è aspettare un mese prima di acquistare qualsiasi cosa. Accade di vedere un bel paio di jeans nel negozio e di acquistarli nonostante a casa tu ne abbia già quattro paia che non indossi mai. Capita di vedere un utensile per l'hobby della lavorazione del legno che inizierai "un giorno" non ben precisato, e di farti tentare dal desiderio di comprare. Il consiglio è di aspettare un mese.

Non comprare un maglione nuovo a meno che il tuo vecchio non sia più adatto, abbia una macchia che non puoi rimuovere, stia sviluppando buchi o si stia logorando. Idem per ogni altro capo

di abbigliamento.

Aspetta un mese. Anche se l'articolo è ancora disponibile dopo quel periodo, probabilmente succederà una delle due cose:

1. Avrai dimenticato che il problema esiste
2. Avrai difficoltà a ricordare perché volevi la cosa così disperatamente

Per alcune persone, una settimana è sufficiente prima di decidere di acquistare qualcosa. Ma se noti di voler ancora la maggior parte delle cose dopo sette giorni, aspetta l'intero mese. Potrai risparmiare un sacco di soldi facendo questo esercizio, e sarai in grado di

padroneggiare il Minimalismo molto più facilmente.

Capitolo 9: Uno dentro, uno fuori

Cosa succede quando compri un nuovo oggetto? Come fai ad evitare che le cose si accumulino nella tua casa?

Aggiungi un elemento nuovo alla tua vita ma un altro dovrai farlo fuori. Compri libri nuovi? Dona quelli che hai già letto alla tua biblioteca locale o vendili a metà prezzo.

Raccogli gli oggetti ormai in disuso in una scatola e quando è piena, spediscela ad un ente di beneficenza locale.

Ogni volta che qualcosa di nuovo entra

nella tua casa, dai via, butta via o vendi oggetti simili, liberati di quelli più vecchi dello stesso tipo e valore. Ovviamente non sempre vale questa regola, non avrebbe senso acquistare un'auto nuova e dare via quella decennale che va ancora bene.

Capitolo 10: Risparmierai pianificando in anticipo

Diamo un'occhiata ad alcune aree della vita e a come potresti organizzarle.

1: mangia in modo semplice e sano,
Puoi essere minimalista e allo stesso tempo essere un cuoco gourmet, se è una tua passione. Tuttavia, i pasti più sani e meno costosi sono spesso quelli che

contengono il minor numero di ingredienti.

#2: crea una lista della spesa.

Prendi un pezzo di carta e dividilo nelle seguenti categorie: verdure, frutta, fagioli e cereali, prodotti da forno, latticini e carne (a meno che tu non sia vegano), noci e semi, condimenti, erbe e spezie. Quindi, guarda nella tua dispensa, frigorifero e freezer. Quali sono gli alimenti più consumati dalla tua famiglia? Annotali nelle categorie appropriate.

3: Programma un giorno alla settimana al negozio di alimentari.

Potresti già farlo. Scegli un giorno in cui

fare acquisti per i prossimi sette giorni, facendolo in un solo giorno, guadagnerai tempo.

Se scegli il sabato o la domenica, vai al mattino presto per evitare le folle del fine settimana.

4: Pianifica pasti da uno a due settimane.

L'idea è di mangiare lo stesso pasto in un determinato giorno della settimana.

5: Usa la lista della spesa principale e i piani pasto per scrivere la prossima lista della spesa.

Assicurati sempre di controllare cosa hai già a portata di mano prima di

andare nei negozi di alimentari. E non aver paura di usare qualcosa che è già nella tua dispensa o congelatore in sostituzione di un altro pasto programmato.

6: Le routine efficienti sono alla base di ogni buon sistema.

Avere una routine per andare a dormire, ad esempio, assicura che non dimenticherai nessuno degli aspetti importanti della fase pre-sonno, come lavarsi i denti o curare la pelle. Avere una routine mattutina ben predefinita assicura che la giornata inizi al meglio.

7: Stabilisci routine nella tua giornata il giorno prima.

Una cosa che molte persone ignorano è la pianificazione la sera prima per il giorno successivo.

Ci sono compiti specifici che sai che dovrai realizzare il giorno dopo al lavoro?

Quali commissioni dovrai eseguire? Se hai bambini che frequentano la scuola, chiedi loro se hanno qualche foglio da firmare, prepara i loro pranzi e raccogli tutte le cose di cui avranno bisogno per il giorno successivo e riponili nei loro zaini in modo che non possano dimenticare tutto il mattino seguente.

Puoi organizzare la mattinata al lavoro stabilendo una routine che ti faccia

alzare abbastanza presto per preparare e mangiare una sana colazione. Poi, quando arrivi a lavoro, stabilisci una routine per gestire il tempo in modo più efficiente.

9: Crea la tua uniforme

Pensa ad un vestito che ami indossare e che è multiuso e indossabile in più occasioni. Acquista lo stesso capo in molteplici set e indossali ogni giorno, questa è la tua uniforme. Mark Zuckerberg, Arianna Huffington, Giorgio Armani, e persino Barack Obama la usano. Capita di vedere molte celebrità indossare sempre lo stesso vestito e potresti pensare: "ha milioni, perché indossa sempre la stessa maglietta e i

jeans?" È la loro uniforme e aiuta a liberare la mente da alcune decisioni quotidiane. C'è una teoria secondo la quale per ogni decisione che prendiamo durante il giorno, la nostra capacità di prendere buone decisioni nello stesso giorno diminuisce; come una batteria.

Con la tua uniforme, non devi decidere più cosa indosserai oggi, è già tutto pronto. Ciò lascerà più spazio per decisioni importanti. Altro effetto positivo è che non avrai più bisogno di molti vestiti e avrai più spazio libero nel tuo guardaroba.

10: Scegli solo 33 o meno oggetti

Questo è un esperimento, e gli

esperimenti utili necessitano di qualcosa di misurabile. Questo testerà il numero di vestiti di cui abbiamo effettivamente bisogno. Per un periodo di 3 mesi, seleziona solo 33 elementi per il tuo vestiario. Scegli saggiamente.

Alcune linee guida per iniziare:

- Durata: 3 mesi
- Cosa fare: scegliere 33 articoli tra cui abbigliamento, accessori, gioielli, giacche e scarpe
- Cosa non è incluso: fedi nuziali, abbigliamento sportivo, pigiami e biancheria intima.
- Come funziona: Scelti i tuoi 33 articoli metti via il resto.

Ricorda, è necessario creare un

guardaroba completo per i 3 mesi.

E non preoccuparti; nessuno si accorgerà che stai indossando gli stessi indumenti durante quel periodo. Alcuni non vedono quasi mai ciò che indossano gli altri e, se anche dovessero chiedere, parla con loro di questo tuo esperimento.

Ricapitoliamo gli otto passaggi per padroneggiare il minimalismo

1. Ama te stesso e gli altri.
2. Comprendi che i beni materiali equivalgono alla tua energia vitale. Tieni traccia delle tue spese per assicurarti di non sprecare la tua energia vitale.

3. Renditi conto che il consumismo fa male agli altri esseri umani.
4. Pratica il Declutter da solo e con la famiglia.
5. Taglia le carte di credito.
6. Aspetta un mese prima di acquistare qualsiasi cosa di cui non hai assolutamente bisogno per sopravvivere.
7. Segui la regola dell'uno dentro, l'altro fuori.
8. Crea una routine per rendere tue giornate più produttive.

Conclusione

Questi passaggi ti offrono un'ottima panoramica su come diventare - e rimanere - un minimalista.

Speriamo di essere stati in grado di mostrarti più chiaramente in che modo il minimalismo ti aiuta a dominare la tua vita. Puoi usare questo metodo per ogni aspetto della vita. Quindi inizia ora con il tuo primo passo. Se non lo fai ora, c'è un'alta probabilità che non lo farai mai.

Tutto quello che ti serve è iniziare - le buone sensazioni e il senso di libertà che derivano dalla riduzione del

disordine ti spingeranno a continuare. Non importa se lo chiami minimalismo o qualsiasi altra cosa. Fai un grande favore al tuo futuro e inizia adesso.

UN'ULTIMA COSA prima di andare: se ti è piaciuto questo libro, prenditi un momento per lasciare una **recensione** positiva sulla pagina di acquisto Amazon, raccontaci la tua storia.

Aiuterà gli altri nel loro viaggio verso uno stile di vita più sostenibile usufruendo delle informazioni contenute in questo libro.

Grazie!

