

ALLONTANATI DA CIÒ CHE NON SERVE PIÙ

Sfida 2

Tutti i giorni per tutto il mese butta/regala/vendi 1 cosa che non usi da tempo occupando spazio prezioso



“Facendo ordine in casa in modo radicale, cambiano drasticamente anche la propria forma mentis, il proprio modo di vivere e la propria esistenza. Affermare che il riordino vi trasforma la vita potrebbe sembrare esagerato, ma è la verità”. Marie Kondo

Si sente parlare spesso di riordino, nome più moderno è **DECLUTTERING**, che racchiude in sé il significato di buttare ciò che non usiamo più o di cui non abbiamo bisogno.

Questo concetto di liberazione viene messo in focus anche dalla luna che è appena passata ovvero **LUNA in LEONE** (25 gennaio 2024) che desidera ricordarci di **vivere in modo autentico** ma non solo, essa mette in focus il bisogno di trasformazione **liberandoci da ciò che non serve più** prendendo **spazio per sé stessi** così da poter finalmente **brillare**.

Sicuramente questo concetto lo avrete sentito molto spesso, buttare ciò che non serve, facile a dirsi ma poi in concreto?

Perché teniamo un oggetto che non usiamo, perché lo conserviamo?

Forse per abitudine, indifferenza, mancanza di attenzione o altro?

Spesso, quando pensiamo al riordinare o iniziare ad eliminare, rimandiamo a domani credendo che ci serva molto tempo per attuare questo cambiamento.

La mia amata Santa Ildegarda di Bingen lo proclamava già nei 4 principi atti a rafforzare la propria salute, quello a cui mi riferisco è **DISCRETIO** (la giusta misura). *“L’anima ama in tutte le cose la moderazione. Ogni qualvolta il corpo dell’uomo mangia e beve senza discrezione o fa qualcos’altro di questo genere le forze dell’anima ne sono ferite... In tutte le cose l’uomo deve imporsi la giusta misura”.* - *Ildegarda di Bingen da Liber Divinorum Operum*. Questo concetto va applicato non solo alle cose presenti nelle nostre abitazioni ma in tutti gli ambiti della nostra vita... ma oggi focalizziamoci sui nostri oggetti.

A cosa serve davvero fare ordine e liberarsi delle cose che non ci appartengono più? In passato (circa 10 anni fa) iniziai l’interior design ad utilizzare il Feng Shui stimolando a riorganizzare la casa in modo da influenzare le forze spirituali.

Uno dei motivi è quello psicologico, avere una casa ordinata e organizzata stimola a lasciar andare ciò che ormai non ci serve più (sia esso materiale ma anche emozionale ed energetico). Permette anche di ridurre la confusione valorizzando anche ciò che è importante vedere.

Claudia Perdighe, psicoterapeuta e autrice insieme a Francesco Mancini nel libro “disturbo di accumulo” afferma che: *“non è così strano il disturbo di accumulo”.* *“Ci sono oggetti, come vecchi quaderni di scuola o giocattoli dei figli ormai cresciuti, che raccontano di noi, di quando passavamo ore su libri o siamo diventati genitori: com’è possibile separarsi da questi “pezzi di identità?... Ci rassicura avere in casa tutto quello che pensiamo potrebbe servire...”*

Questa psicoterapeuta nel libro mette in luce come nel 2013 il disturbo di accumulo sia stato classificato come patologia nel **DSM-5** e di come sia diffuso oggi giorno. Infatti, la popolazione colpita è tra il 2 e 5 per cento, chiaramente ci sono vari stadi legati a questa dinamica.

Una paladina che ha portato questo metodo alla ribalta è Marie Kondo la quale descrive questo concetto come fare ordine in casa, ma anche nella

Fonti:

- L’arte di buttare, come liberarsi dalle cose senza sensi di colpa. Nagisa Tatsumi (Antonio Vallardi Editore)
- Il magico potere del riordino. Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita. Marie Kondo (Antonio Vallardi Editore)
- Il disturbo di accumulo. Di Claudia Perdighe e Francesco Mancini (Raffaello Cortina Editore)
- www.santa-ildegarda-di-bingen.it

CONTATTI

dimensionanatura@bluewin.ch

tel: 091/932 00 46

www.dimensionenatura.ch

www.anticisapere.ch

COME INIZIARE



- Prima di iniziare visualizzatevi verso lo stile di vita a cui aspirate
- Scegliete un cassetto alla volta e iniziate da quello meno incasinato e quello che vi scatena meno ricordi.
- Marie Kondo spiega bene... prendete in mano un oggetto e pensate se vi fa bene oppure no: conservate solo ciò che vi emoziona
- prendere 3 scatoloni e suddividere cose da tenere/butare/vendere
- Organizzate gli spazi in modo da poter mantenere l'ordine e non tornare nei vecchi schemi

- Create la capsula del tempo: dando importanza a quegli oggetti che sono parte dei nostri ricordi. Crea una scatola dove deporre dei ricordi o incorniciate un documento che è importante, sbizzarritevi nel trovare soluzioni creative e arricchenti per i vostri spazi.
- Non date sistemazioni temporanee, se comprate o tenete qualcosa dategli un posto adeguato

- Date un limite: ovvero, una cosa che non usate o mettete più da almeno 2 anni non ha necessità di restare nel vostro armadio/casa
- Dedica 10 min alla settimana per riordinare, sembra poco ma sarà un tempo prezioso che porterà ad una soluzione definitiva anche per chi ha poco tempo a disposizione.
- Prima di comprare chiedetevi: Mi serve davvero? dove lo metto? Come starà nella mia casa? Cosa posso eliminare per fare spazio a questa nuova parte di me?

nostra mente. *“riordinando si mette in ordine il passato”* (potete trovare anche una serie dedicata su Netflix)

Molti movimenti e concetti si sono focalizzati riguardo questo tema, mi è piaciuto molto quello di Nagisa Tatsumi esposto nel suo libro “L’arte di buttare, come liberarsi delle cose senza sensi di colpa”. Questo libro parla del perché non si riesce a buttare ma non solo, un tema che ha portato molta riflessione è quello in cui parla dell’obesità prodotta dalle cose. L’autrice descrive bene dell’economia in Giappone e di come, grazie al consumismo di massa ottenuto nel boom degli anni ’60-’70 abbia portato le persone a dover modificare il proprio modo di vivere iniziando una fase di contrazione e distacco che ha portato a scegliere la propria merce. Nel libro va oltre alle cose materiali, applicando questo concetto al cibo. Per farla breve, spiega come reagiscono gli animali in natura relazionandosi alla fame. Il loro modo di agire riguarda un istinto antico, ovvero mangiano quando sentono il bisogno anche se attorno a loro avrebbero possibilità di eccedere e di abbuffarsi. *“Così come per il corpo umano è nocivo superare la quantità necessaria di cibo, per quanto questo possa essere buono e nutriente, allo stesso modo non importa quante cose belle, utili o preziose ci siano: non se ne possono avere troppe intorno a sé.”*

Ho voluto fare un piccolo excursus nelle varie filosofie per spiegare il perché di questa scelta e magari stimolare in voi il desiderio di andare oltre a questo mese.

Questo challenge vi invita ad iniziare da 1 sola cosa al giorno (ciò non significa che non potete eliminarne anche 2 o più), questo permetterà di fare un primo passo, superare l’ostacolo infinito che vediamo di fronte a noi. Sarà un piacevole inizio di liberazione verso chi volete diventare.

Buona trasformazione

Tanja

