

30 cose da buttare

Quanti oggetti inutili abbiamo in casa che invadono il nostro spazio, fisico e mentale! Ma fare ordine può cambiare la vita

per stare bene

Imparare a mettere in ordine è un'arte che può migliorare la qualità della vita e delle relazioni. Partendo da qui, si può creare ordine e benessere nella psiche e nel modo di mangiare.

di vivere e di gestire il tempo. La principale causa di disordine è l'eccesso di oggetti. «L'80% di ciò che abbiamo in casa non viene utilizzato» spiega Lucia Larese, esperta di space clearing e decluttering.

- ✓ PIATTI SBECCATI O SPAIATI
- ✓ SCOLAPASTA O UTENSILI DOPPI
- ✓ BORSE FRIGO DI VARIA GRANDEZZA MA POCO UTILI
- ✓ TELECOMANDI VECCHI
- ✓ CARICABATTERIE INUTILIZZABILI
- ✓ AURICOLARI ROTTI
- ✓ VECCHI TELEFONI CELLULARI
- ✓ COMPUTER DISMESSI
- ✓ CHIAVI SENZA PIÙ SERRATURA
- ✓ RIVISTE E GIORNALI VECCHI
- ✓ PAGAMENTI VECCHI DI PIÙ DI 10 ANNI
- ✓ FILES INUTILIZZATI
- ✓ BIGLIETTI DA VISITA O VECCHI INGRESSI A CINEMA E TEATRI
- ✓ VESTITI DI TAGLIE CHE NON CORRISPONDONO ALLA TUA
- ✓ BIANCHERIA LISA
- ✓ PIGIAMI CHE NON METTI
- ✓ CAPPELLI O SCIARPE CHE NON PORTI MAI
- ✓ SCARPE TROPPO VECCHIE
- ✓ BORSE ROTTE O PASSATE DI MODA
- ✓ SCATOLE DA SCARPE VUOTE
- ✓ BUSTE REGALO
- ✓ LENZUOLA E FEDERE SPAIATE
- ✓ ASCIUGAMANI LISI O STRAPPATI
- ✓ BIGIOTTERIA ROVINATA
- ✓ CREME LASCIATE A METÀ
- ✓ COSMETICI APERTI E MAI UTILIZZATI
- ✓ BOTTIGLIETTE DI SHAMPOO MEZZE VUOTE
- ✓ SMALTI PER UNGHIE SECCHI
- ✓ SPAZZOLINI DA DENTI VECCHI
- ✓ GIOCATTOLI ROTTI O INUTILIZZATI



→ PULIRE UNA CASA ORDINATA È PIÙ FACILE E SI

In camera da letto

La stanza di una donna dovrebbe essere lo specchio della sua personalità. Allora perché non fare una bella pulizia? Liberando gli spazi, anche il cambio di stagione diventa una passeggiata.

Nei cassetti

a chi servono 10 lenzuola?

La biancheria intima troppo lisa che teniamo "just in case", rischia di restare lì per sempre. È il caso di metterla via insieme ai **calzini spaati o bucati**, che non servono.

★ Anche la biancheria della casa dovrebbe essere rinnovata. Non serve avere **10 set di lenzuola** quando **ne bastano tre**; quelle

strappate difficilmente possono essere riutilizzate, mentre le federe possono servire come sacchetti lavabiancheria per i delicati.

Nell'armadio

fate felice qualcun altro

Vestiti troppo grandi o **troppo piccoli** non dovrebbero affollare l'armadio. Anche gli abiti che rievocano **tristi ricordi** non dovrebbero stare davanti ai nostri occhi e nemmeno quelli che non indossiamo più: perché tenerli?

★ La **bigiotteria** che non usiamo è meglio darla via con gli abiti che abbiamo eliminato: qualcuno con una taglia e un gusto diversi dai nostri potrà apprezzarli.

Le donne accumulano di più

Secondo vari sondaggi le donne, più disordinate degli uomini, accumulano di più: pupazzetti, ricordini, piccoli gadget. Gli uomini conservano più attrezzi elettronici e da bricolage.

★ Per una ricerca australiana condotta da Hinital Hygiene, le scrivanie delle donne hanno tre volte più germi di quelle usate dagli uomini. Tra le cause, il fatto di mangiucchiare e di accumulare soprammobili.

20%
GLI OGGETTI
REALMENTE UTILI
SU TUTTI QUELLI
PRESENTI IN CASA

IL DISORDINE NON FA DORMIRE

Le cose superflue che accumuliamo sopra gli armadi, negli angoli della casa o sotto i letti hanno l'effetto di farci sentire in trappola e non consentono un sereno adattamento all'ambiente. Questo può incidere in maniera negativa anche sulla qualità del sonno e sull'umore.

Nello studio

Spesso anche l'ufficio diventa una sorta di deposito. Facciamo spazio!

Sulla scrivania più ordine cartaceo e... digitale

Documenti accatastati che non guardiamo da più di tre mesi dovrebbero essere **gettati o riposti** in apposite cartelline, ma solo se davvero importanti. Vecchi post-it e soprammobili andrebbero buttati insieme alle **penne che non scrivono** più.

★ Anche i **file** non utilizzati andrebbero **rimossi** dal pc mentre gli altri andrebbero **sistemati** in apposite cartelle.

Nei cassetti

occhio a chiavi e auricolari

Pagamenti vecchi di più di 10 anni, biglietti da visita o **ingressi a cinema e teatri già usati** vanno cestinati.

★ Telecomandi e caricabatterie rotti, auricolari non funzionanti e **vecchi telefoni** cellulari insieme a pezzi di computer dismessi, chiavi senza serratura, andrebbero portati in **discarica**.

Anche in ufficio

Si stima che nelle aziende l'80% dei file archiviati non verranno mai più ripresi e consultati. Secondo una ricerca pubblicata sul Wall street journal, un dirigente in Gran Bretagna sciupa sei settimane all'anno per la ricerca di informazioni perdute che gli servono per svolgere la sua attività, mentre un impiegato consuma il 40% del tempo lavorativo per cercare le pratiche prima di evaderle.

IMPIEGA IN MEDIA IL 40% DEL TEMPO IN MENO RISPETTO A UNA DISORDINATA



→ INUTILE TENERE LE SCARPE CHE FANNO MALE!

LE SCARPE? USARLE O ELIMINARLE

La scarpiera è un altro tipico luogo di accumulo. Rotte, consunte, scomode, vecchie: vanno buttate, come le borse démodé o brutte. «Forse sarebbe il caso di indagare sul perché non riusciamo a separarci da questi inutili oggetti. Le scarpe sono come il cibo: meglio tenere solo quelle che usiamo» spiega Lucia Larese. Anche le scatole da scarpe vuote vanno riciclate e utilizzate come contenitori per fare ordine, oppure buttate via.

In cucina

È uno degli ambienti in cui si accumulano più cose inutili, anche il cibo!

Nella credenza addio piatti sbeccati

Piatti sbeccati o spaiati andrebbero buttati per far spazio a un unico servizio. Per gli amanti del patchwork va bene anche la fantasia, purché segua un senso logico: piatti singoli comprati durante i viaggi o diversi, ma a tinta unita.

* Gli utensili doppi occupano spazio, sono inutili e creano confusione. Più scolapasta di varie grandezze, il doppio mestolo o vari schiaccianoci, posate di set differenti affollano la cucina e non vengono mai usati.

* In dispensa: «facciamo fuori» tutto! Fondi di barattoli o pacchi di pasta aperti da mesi, se non anni, che non riusciamo mai a utilizzare dovrebbero essere rimossi. Dopo aver controllato la data di scadenza degli alimenti bisognerebbe decidere se utilizzarli o gettarli via.

* «Ho suggerito a molti clienti di evitare di fare la spesa e cercare di consumare tutto il cibo che avevano nelle loro cucine, nella dispensa e in freezer. Alcuni hanno dichiarato di non avere fatto la spesa per tre mesi per poter finire tutto» ha raccontato Lucia Larese.

Nei mobiletti più ordine tra buste e sacchetti

Borse frigo troppo grandi o troppo piccole, sacchetti della spesa o vecchie buste regalo andrebbero gettati via. La maggior parte delle volte non ci si ricorda di averli e sono sistemati così male che risulta anche difficile recuperarli.

A CHI DONARE

Biancheria e vestiti possono essere inseriti nel circuito di economia circolare di riuso, dono e riciclo. La Rete può dare una grande mano: oltre ai gruppi di scambio su Facebook, sotto la voce associazioni di beneficenza si possono trovare vari siti come quello della Caritas, dell'Osfo di Voce arancio.

Per saperne di più consultare i seguenti siti:

WWW.CARITASAMBROSIANA.IT

WWW.OPERASANFRANCESCO.IT

WWW.VOCEARANCIO.IT

Vivere e lavorare in un ambiente ordinato, in cui ci sia la giusta quantità di spazi liberi, migliora la concentrazione perché evita continue distrazioni. L'ordine ha l'effetto di favorire il riposo notturno per cui il rendimento lavorativo migliora.

NEL BAGNO un accumulo di batteri

Cosmetici aperti e mai finiti, flaconi di shampoo mezzi vuoti da mesi. Proviamo a utilizzarli come nutrienti per le borse o come detersivi, altrimenti svuotiamoli, gettando poi i contenitori nella plastica da riciclare.

* Gli smalti per unghie ormai secchi e gli spazzolini da denti usati vanno gettati via immediatamente. Non li utilizzeremo mai e, in più, sono una fonte di germi.

* I giocattoli da bagno dei nostri bimbi ora grandicelli, poggiati sulla vasca o ai piedi della doccia, hanno solo l'effetto di accumulare muffe e batteri. Possiamo lavarli e donarli alle neomamme del palazzo.

da leggere



Space clearing: libera il tuo spazio, trasforma la tua vita

Con questo libro si impara a fare spazio e a eliminare, insieme alla polvere, le emozioni negative, gli atteggiamenti e le situazioni che ormai non ci appartengono più. Un vero e proprio percorso di rinnovamento pratico che, partendo dalla casa, porterà a un cambiamento interiore importante, con più tempo da dedicare a sé e alle persone care.

Lucia Larese, ed. Mediterranee; 15,90 €



Servizio di Annarita Carbone.
Con la consulenza di Lucia Larese, esperta di space clearing e scrittrice a Roma.