



ACCADEMIA DELLA FELICITÀ

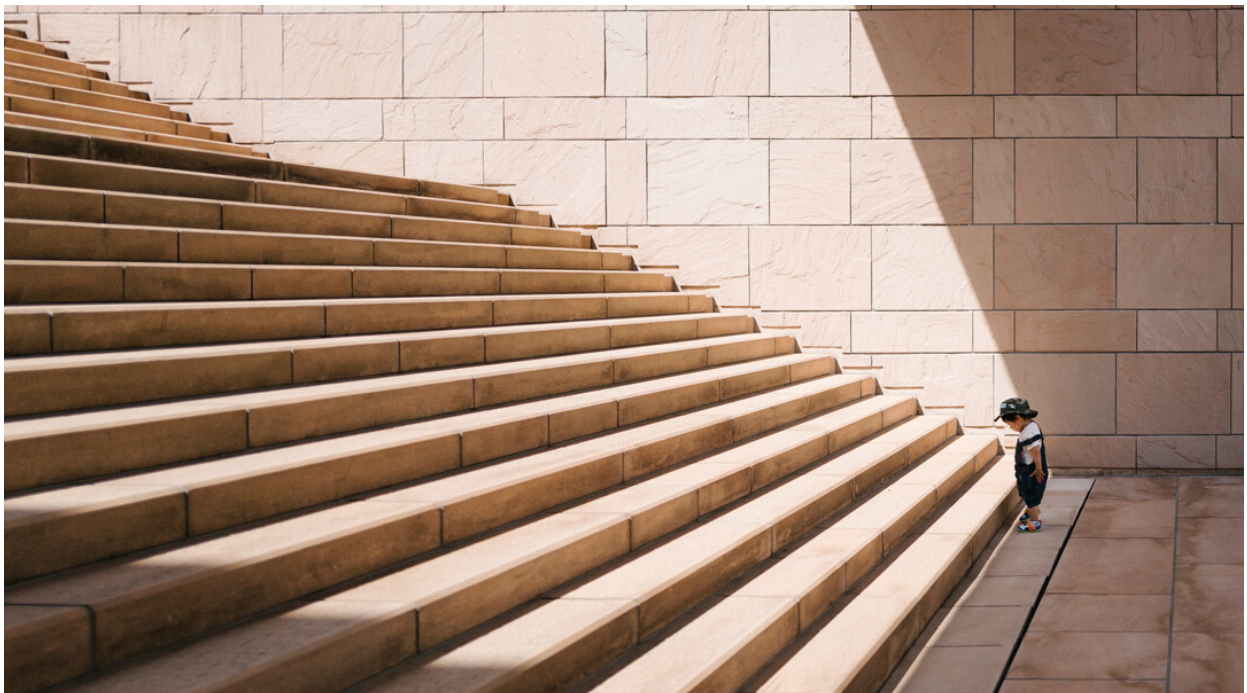
Semplifica la tua vita con il Coaching

Accademia
[Della **Felicità**]



PARTIAMO SEMPLICE

Fare il primo passo



Congratulazioni per aver iniziato questo viaggio nella semplificazione. Ogni avventura, ogni nuovo progetto inizia allo stesso modo: con un primo passo. E questo pdf è il tuo.

Semplifica la tua vita con il coaching è un corso che dura un anno, e che ha l'obiettivo di aiutarti a disegnare un'esistenza più semplice e più felice. Vogliamo accompagnarti in un viaggio alla scoperta di quello che funziona per te, al di là delle mode del momento o di quanto il decluttering e il minimalismo siano "cool". Quello che è davvero cool, secondo noi, è imparare a fare spazio nella nostra vita per ciò che veramente conta per noi. Siamo noi a dare significato a parole come minimalismo, decluttering e semplificazione, imparando che cosa è giusto per noi e per lo stile di vita che desideriamo.



Lezione 1 - Partiamo semplice

Ora che hai iniziato il percorso forse ti stai chiedendo se ce la farai davvero a semplificare la tua vita con il coaching. Ho tutto gli strumenti che mi servono? E sono in grado di affrontare un percorso che dura un anno?

Gli strumenti te li forniremo noi durante il cammino. Ti racconteremo quello che sappiamo della semplificazione, ti proporremo riflessioni ed esercizi, e ti aiuteremo a trovare la tua strada verso la semplificazione grazie al coaching. Il coaching, come forse già sai, è un metodo estremamente pratico e pragmatico. Si fissa un obiettivo e si capisce - insieme a un coach - come raggiungerlo, creando un piano d'azione ad hoc. Ma il coaching si basa su una relazione (quella tra coachee - cioè tu - e coach) che si co-crea. Cioè che si crea insieme. In questo viaggio, quindi, siamo compagni. Noi ti forniremo gli strumenti di cui hai bisogno, ma tu dovrai fare degli sforzi. Il primo è capire che tu sei abbastanza. Che hai tutte le competenze e le capacità per intraprendere questo percorso, ma che dovrai impegnarti per arrivare fino alla fine.

Il viaggio verso una vita più semplice è solo tuo. Di nessun altro. Puoi avere tutto il sostegno che desideri da noi, ma le decisioni su cosa fa o non fa per te le prenderai tu. Sei tu che hai deciso che vuoi disegnare una vita che sia giusta per te. Che vuoi creare un modo di vivere che ti faccia sentire bene, che ti dia felicità, e che ti vuoi circondare delle persone giuste per te.



Lezione 1 - Partiamo semplice

Forse siamo ancora lontani dalla vita che vogliamo, ma in questo percorso impareremo a costruirla, secondo i nostri parametri.

Vogliamo aiutarti a capire che cosa ti interessa avere nella tua vita, nella tua casa, al lavoro e anche nel tuo cervello... Pensa a quanti oggetti, persone e pensieri fai entrare ogni giorno nella tua vita... Sono tutti necessari? Sono tutti utili? Ti fanno stare bene oppure ti appesantiscono soltanto? Lo capiremo insieme! E ti aiuteremo anche a non "distrarti" (sia online che offline) così da non perdere di vista gli obiettivi che sono importanti per te.

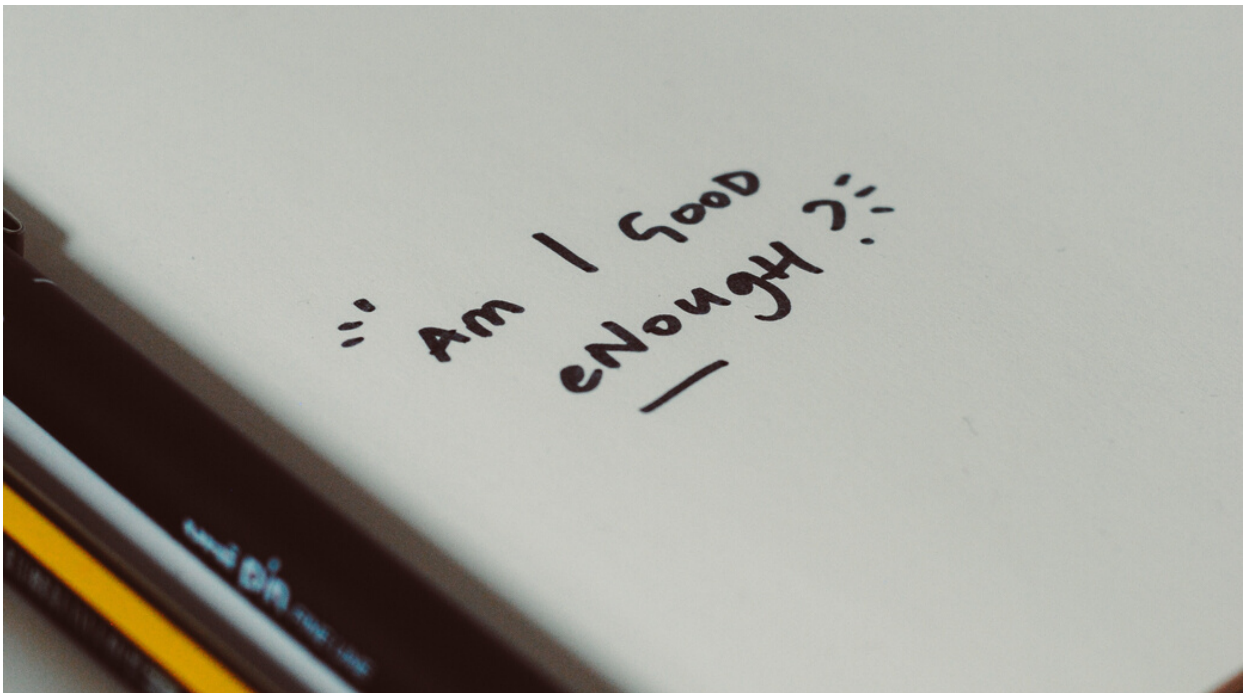
Riceverai un pdf al mese per 9 mesi (e a Natale un bonus speciale), ricco di riflessioni e consigli per capire come semplificare la tua vita.

Se sei qui è perché hai già deciso che vuoi una vita più semplice. Noi ti aiuteremo a crearla. Potranno esserci alti e bassi in questo percorso, ma lo abbiamo pensato per poterti seguire in modo costante, e per fornirti tutti gli strumenti di supporto di cui potrai avere bisogno.

E ora, entriamo nel vivo del nostro viaggio insieme attraverso la semplificazione grazie al coaching.



Tu sei abbastanza



Quando inizi un viaggio (e questo che stai facendo con noi lo è) di solito ti chiedi:

1. dove sto andando?
2. ce la farò ad arrivare fin lì?

La risposta alla prima domanda la sai già. Ti stai dirigendo verso una vita più semplice. Probabilmente ti sei iscritto a questo percorso perché ti sentivi sopraffatto, o anche semplicemente "appesantito" da tutto quello che ultimamente hai fatto entrare nella tua vita. Avevi bisogno di leggerezza, hai trovato **Semplifica la tua vita con il coaching** e ti sei detto - perché no?



Lezione 1 - Partiamo semplice

Per continuare questo viaggio devi prendere coscienza del fatto che tu sei abbastanza. E che vale la pena affrontare questo percorso. Ecco quindi un esercizio per te: scrivi almeno 10 situazioni in cui tu "sei stato abbastanza". Momenti in cui hai dimostrato di essere all'altezza della situazione e in cui sei stato capace di prendere in mano la tua vita e portarla dove desideravi. Non devono essere per forza cambiamenti epocali, o episodi importanti. La tua capacità di essere abbastanza puoi trovarla nelle cose di tutti i giorni, e anche in quelle piccole.

Nei prossimi giorni ripetiti come un mantra, durante la giornata, "io sono abbastanza". E impara a crederci.



I benefici di una vita semplice



Quali sono i benefici di una vita semplice?

The Minimalist sono Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus. Due amici che attraverso il loro sito, i loro libri, un podcast e un documentario, hanno aiutato tantissime persone a vivere una vita più semplice, piena di significato. Secondo la loro definizione, il minimalismo "è uno strumento che può aiutarti a trovare la libertà. Libertà dalla paura. Libertà dalla preoccupazione. Libertà da tutto ciò che ti fa sentire sopraffatto. Libertà dalla colpa. Libertà dalla depressione. Vera libertà".



Lezione 1 - Partiamo semplice

In pratica, il minimalismo non dipende dalla quantità di cose che possiedi. Ma da come ti senti. Sicuramente il decluttering è importante, e fa parte del percorso che ti stiamo proponendo; sbarazzarti di ciò che ti appesantisce e non ti serve davvero è qualcosa che ti consigliamo di fare (poi ti spiegheremo anche come), ma per arrivare a una vita semplice liberarti del superfluo non basta. Non è sufficiente.

Riuscire a semplificarsi la vita passa dal capire esattamente che cosa è importante per noi e di conseguenza lasciare andare tutto il resto. Ha a che fare con il trovare il tempo per ciò che ci interessa veramente e per noi stessi. Chiamiamolo "spazio bianco": uno spazio per noi e per i nostri interessi, per le persone che amiamo e per ciò che ci fa battere il cuore. Quando ci diamo il permesso di ritagliarci uno spazio bianco, succedono magie. Perché riusciamo a sperimentare i benefici reali del minimalismo. Più tempo, più chiarezza, una salute migliore e meno stress. Solo per citare alcuni dei benefici che avremo grazie a una vita più semplice.



Lectures recommended:

[7 Invisible Benefits of Living Simply](#) — Courtney Carver

[21 Benefits of Owning Less](#) — Joshua Becker

Exercise:

Prova a pensare a tutte le cose che si stanno mettendo tra te e una vita semplice. Potrebbero essere gli impegni sulla tua agenda oppure le ultime cose che hai comprato, o ancora quelle che tieni in garage perché “un giorno potrebbero servire”. Guardale e chiediti se ti servono veramente, se ti sono utili davvero, o se invece sono qualcosa di cui potresti fare tranquillamente a meno.

Per ora ci fermiamo qui. Ma prendere coscienza di ciò che ti serve e ti è utile, e di quello di cui puoi fare a meno è un altro passo verso una vita semplice.



Cos'è la FOMO (Fear of missing out)



Non ti capita mai di sentire che se prendi una decisione stai rinunciando a qualcos'altro? O di pensare che non importa quanto ti impegni a essere presente ad eventi e incontri, perché comunque ci sarà qualcosa di importante che non riuscirai a seguire? O magari ti sei ritrovato a una riunione a controllare il tuo feed di Facebook e ti sei accorto che saresti voluto essere ovunque ma non lì...

Se ti sei mai trovato in una di queste situazioni, hai sperimentato la FOMO: fear of missing out. Cioè quella sindrome particolare che ci fa pensare che ci stiamo perdendo qualcosa. Sembrerebbe qualcosa che può avere risvolti positivi: se ho paura di perdersi qualcosa di importante mi darò da fare perché non sia così...



Lezione 1 - Partiamo semplice

Ma in realtà la FOMO ha esattamente l'effetto opposto. Ci fa rallentare, limita la nostra capacità di sentirci coinvolti veramente in qualcosa e ci impedisce di vivere la vita che desideriamo davvero. Per quale motivo?

1. La FOMO uccide la nostra autostima – se passiamo il tempo a fare paragoni tra la nostra carriera, la nostra famiglia, la nostra crescita personale e quella degli altri, pensando che ci stiamo perdendo qualcosa, in realtà è proprio quello che succederà. Se ci concentriamo a fare paragoni, perdiamo fiducia nella nostra capacità di raggiungere qualunque traguardo e non ci dedichiamo ad esso.

2. Limita la nostra capacità di impegnarci, qui e ora – la FOMO catalizza la nostra attenzione altrove. Non ci fa vivere nel presente e ci fa cercare la felicità in un altro luogo, in un altro momento, al di fuori di noi. Con il risultato che siamo infelici. Si tratta di un circolo vizioso. Se non ci concentriamo e ci impegniamo sul nostro presente ci sentiamo insoddisfatti. Se ci sentiamo insoddisfatti pensiamo che ci stiamo perdendo qualcosa. Se pensiamo che ci stiamo perdendo qualcosa ci distraiamo ancora di più dal presente...

3. Ci spinge a sottovalutare i nostri risultati – le cose più belle della nostra vita sono semplici. Stare a casa tranquilli con la nostra famiglia; un caffè con un'amica; il saluto inaspettato da uno sconosciuto o due chiacchiere con il vicino di posto nella metro; un regalo fatto a mano da tuo figlio... La FOMO ci fa perdere di vista un sacco di cose importanti, solo perché invece di guardare a ciò che accade, il nostro sguardo si perde all'orizzonte alla ricerca di altro. Se non riusciamo a vedere che cosa c'è di buono nella nostra vita, rischiamo di vanificare tutti i nostri sforzi di avere una vita più felice.



Lecture consigliate:

[How to Be a Minimalist Without Missing Out](#) — Courtney Carver

[How To Simplify Your Life And Say Goodbye To FOMO](#) — Andrew Syrios

Esercizio:

Pensaci: ci sono delle aree specifiche della tua vita nelle quali la paura di perderti qualcosa ti sta impedendo di fare ciò che desideri? Magari ci sono degli appuntamenti nella tua agenda che non ti interessano, ma a cui parteciperai lo stesso perché hai paura di quello che potresti perdere... Se è così cancellali. Non ti preoccupare. Non ti stai perdendo nulla se quella cosa non ti interessa!

Eccoci arrivati alla fine della prima tappa di questo viaggio. Leggi il pdf, gli articoli consigliati e fai gli esercizi.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Esercita la Gratitudine



Per poterci sentire appagati e vivere una vita felice, dobbiamo imparare ad apprezzare tutte le cose che abbiamo già. E in questo vanno incluse non solo le cose materiali ma anche le persone che sono nella nostra vita.

Si tratta di un cambio di prospettiva: dobbiamo passare dal sentirci derubati per quello che non abbiamo, al sentirci fortunati per quello che abbiamo. La gratitudine ci permette di spostare la nostra attenzione da quello che potrebbe mancare nella nostra vita a quello che è già presente in termini di abbondanza e felicità.

Molte ricerche hanno dimostrato i benefici sociali, fisici e psicologici legati alla gratitudine. Ci rende felici, riduce l'ansia e la depressione, ci fa dormire meglio la notte e ci aiuta a rafforzare le nostre relazioni.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

A che livello è la tua gratitudine? Ecco alcune cose che puoi fare da subito per innalzarne il livello nella tua vita.

1. Tieni un Diario della Gratitudine. Scrivi ogni sera su un quaderno 5 cose per cui sei grato quel giorno. Non importa se sono grandi o piccole, devono essere cose, fatti accaduti o persone che ti hanno fatto sentire bene e per cui sei grato. Non ti preoccupare se ogni tanto ripeterai le stesse cose: significa che sono importanti per te e per il tuo benessere, e se sono frequenti nella tua vita meglio ancora!

2. Se nel tuo Diario della Gratitudine hai citato qualcuno, perché non lo ringrazi? Puoi comprare una cartolina o scrivere a mano un bigliettino di ringraziamento da inviargli, condividendo con lui il motivo per cui sei grato di averlo nella tua vita.

3. Ringrazia gli altri più spesso che puoi. La parola "grazie" può fare davvero la differenza nella vita delle persone. È una situazione win-win: le persone sono felici quando le ringrazi e sei felice anche tu! Non pensare di ringraziare solo chi conosci, ma fallo con chiunque incontri.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Imparare a dire di no



Quando senti la parola minimalismo, che cosa ti viene subito in mente? Una casa pulita e sgombra da cose inutili? Un armadio che contiene solo i vestiti essenziali? Comprare solo le cose che veramente ti servono e ti interessano?

Tutto giusto, ma cosa ne dici della tua agenda? Ci pensi mai quando senti la parola minimalismo? Anche i tuoi impegni hanno bisogno di essere tenuti sotto controllo, soprattutto quando ti rendi conto che non dici mai no a niente, e che di conseguenza la tua agenda è sempre troppo piena e tu sempre troppo impegnato...



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Molto spesso ci sentiamo in colpa a dire di no a un invito o a un impegno (di lavoro oppure no). E ci ritroviamo a riempire all'inverosimile le nostre agende cercando di farci entrare tutto. A volte una piccola e apparentemente innocua parola come "no" è troppo difficile da dire. Ma dovremmo imparare a pronunciarla senza alcun imbarazzo, perché ne va della nostra felicità.

Il nostro tempo è una delle cose più preziose che abbiamo. Dovremmo essere protettivi nei suoi confronti, e tenercelo stretto. Invece molto spesso lo diamo via senza nessuna attenzione. Lo sprechiamo, lasciamo che siano gli altri a decidere come disporne.

Dire di no a qualcosa ci permette di aprire le porte e dire sì a qualcos'altro. Probabilmente qualcosa che ci interessa di più e che è più utile per noi. Spesso "sì" è la nostra risposta automatica a qualunque cosa ci venga detta. Dovremmo invece imparare a pensare e poi rispondere.

Immagina di avere più tempo da passare con le persone che ami o da dedicare a tutte quelle cose che ti portano gioia e ti fanno sentire bene... Una vita semplice non è fatta solo di cose di cui ci sbarazziamo. Ha a che fare anche con l'eliminare delle abitudini nocive, come dire di sì a tutto, indistintamente.



Lecture consigliate:

[Come imparare a dire di no, secondo Brené Brown](#)

[10 Guilt-Free Strategies for Saying No](#) — Amanda Hinnant

Esercizio:

Per una settimana presta attenzione a quello che ti viene richiesto. Quando ti viene fatto un invito o ti si presenta un'opportunità, prova a pensare se vuoi davvero dire di sì o se sarebbe meglio per te dire di no.

Guarda anche a tutti gli impegni che hai segnato in agenda: a quali avresti voluto dire di no? Li puoi cancellare?

Ricordati che non devi dire di no a tutto, ma quando dici di sì a qualcosa devi essere sicuro che aggiunga qualche valore alla tua vita. Quindi scegli con saggezza a cosa dire sì e a cosa dire no.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Mantenere la rotta



In un primo momento l'idea di diventare minimalismi può sembrare... semplice. Quello che devi fare è buttare via (o donare) le cose che non ti servono più, imparare a essere un po' più frugale e a spendere un po' meno. Questo però è uno stereotipo, non è la realtà!

Essere minimalisti ha a che fare in parte con quello che abbiamo scritto, ma non solo. Infatti è molto di più. Ma esattamente come prendersi cura della propria salute o portare avanti il proprio lavoro, il minimalismo richiede impegno costante e una profonda conoscenza di come mantenerlo nel tempo.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Ognuno di noi ha uno stile di vita e bisogni differenti. Perciò per ognuno di noi l'idea di essere minimalista è qualcosa di diverso. Per qualcuno significa partire subito ed eliminare delle cose dalla propria vita, e per altri significa rallentare, fare piccole cose una alla volta... Qualunque sia la tua visione, si tratta di un viaggio in cui ti imbarchi quotidianamente. Ecco quindi alcune cose che potranno aiutarti a mantenerti fedele a questo percorso.

1. Scrivere i tuoi obiettivi ti aiuta a raggiungerli. Che cosa ti aspetti da una vita più semplice? Che cosa ti interessa ottenere? Devi rispondere a queste domande prima di continuare. Cosa ti aspetti da questo percorso e dai cambiamenti che ne deriveranno? In che ambiti della tua vita senti di avere più bisogno di rallentare e semplificare?

2. Del tempo per te o la meditazione aprono la tua mente a cose nuove. Quando stai in silenzio senti pace e ti prepari ad affrontare quello che ti aspetta. Ogni mattina puoi provare una brevissima meditazione: niente di strano, basta solo che ti sieda comodo e ti concentri sul tuo respiro per un minuto. Stai in silenzio e focalizzati solo sull'aria che entra ed esce dai tuoi polmoni. Questo momento di quiete ti aiuterà ad affrontare la giornata e a rimanere "centrato".

3. Ogni tanto disconnettiti. Prova a spegnere il tuo computer, il telefono o il tablet per un po' e assapora la pace che ne deriva. Se vuoi creare un nuovo te stesso, hai bisogno di concederti tempo. E quel tempo lo puoi trovare se impari a disconnetterti ogni tanto.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Niente rimpianti



Quando vogliamo disegnare una vita semplice, dobbiamo imparare a lasciare andare i nostri rimpianti. Non sono altro che zavorre, infatti, che ci appesantiscono e che non ci fanno arrivare dove vorremmo.

Vivere senza rimpianti è più facile di quanto sembri.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Pensa a questo:

1. Gli errori sono inevitabili. Nessuno vive una vita perfetta, senza intoppi e senza sbagliare. Fare degli errori è normale, e succede a tutti. La chiave sta nell'imparare da essi e nel ricavare il massimo anche dalle esperienze fallimentari.

2. La gratitudine è fondamentale per la felicità. Te ne abbiamo già parlato. Le cose belle che succedono nella tua vita devono essere apprezzate e celebrate. Quando ti rendi che c'è così tanto per cui essere grati, e quando inizi a ringraziare per questo, non hai più tempo per i rimpianti.

3. La vita è un viaggio. Non dobbiamo concentrarci solo sulla destinazione. Il bello è partire e vedere cosa accade. È giusto porsi degli obiettivi ma non dobbiamo perdere di vista il processo che ci porta a raggiungerli. Godiamocelo, altrimenti lo rimpiangeremo.

4. Smetti di procrastinare. Perdere tempo a rimandare le cose che vorremmo fare ci fa vivere di rimpianti. Impariamo a partire, a fare quello che vogliamo. Subito. Adesso. Senza aspettare.



Lezione 2 - Semplifica senza rimpianti

Esercizio:

Fai una lista di cose che avresti sempre voluto fare ma che non hai fatto. Mettile in ordine di importanza: quale vorresti fare di più? Ora di fianco a ciascuna scrivi una data. E falla entro quella data. La prima della lista, invece, falla subito!

E anche per questo mese è tutto, almeno per il momento... Fai gli esercizi che trovi nel pdf, e prosegui con il prossimo capitolo.



Essere frugali



Parte della “resistenza” che potrebbe suscitarti la parola “minimalismo” potrebbe essere associata al significato che dai alla parola “frugale”. Cosa significa per te? Ti sembra auto-limitante? Ti fa paura? O ti sembra qualcosa di necessario nel mondo in cui viviamo?

Secondo il dizionario la parola frugale significa “parco, sobrio; detto di persona moderata e semplice (nel mangiare e nel bere)”. Ma un altro significato di frugale è legato al mondo agrario: “di pianta che non ha bisogno di molte cure e soprattutto di concimazioni copiose”.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

Frugale ha a che fare anche con i soldi e identifica una persona molto cauta nello spendere il denaro e nell'usare le cose quando non le servono veramente. E proprio la libertà finanziaria e spendere i soldi in modo saggio sono alla base del minimalismo. Quindi, essere frugale gioca un ruolo fondamentale nell'aver una vita semplice. Sembra banale, perché certe cose le sappiamo tutti, ma un ripasso fa sempre bene:

- i soldi non fanno la felicità;
- i soldi non significano avere successo;
- i soldi non risolvono i nostri problemi emotivi;
- i soldi non ci danno uno scopo da perseguire.

Ecco quindi alcuni modi in cui puoi introdurre la frugalità nella tua vita:

1. Sii contento di avere di meno. Se vogliamo spendere meno e possedere di meno, dobbiamo cambiare la nostra mentalità ed essere contenti di avere meno. Vivere una vita piena di significato non ha nulla a che fare con quanti soldi guadagni o quante cose possiedi. Cerca di trovare la gioia in quello che hai e sii grato.

2. Non farti sopraffare dallo shopping online. Fare acquisti o usufruire di servizi online può aiutarci a risparmiare tempo e fatica, ma fai attenzione a non esagerare. Assicurati che alla fine nel tuo carrello virtuale ci siano solo le cose che erano nella tua lista iniziale e che ti servono veramente.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

3. Tieni monitorate le tue spese. Sapere quanto e come spendi è importante perché ti aiuta a capire dove vanno a finire tutti i tuoi soldi e di conseguenza ad essere più consapevole di come dovresti investirli. Ti troverai a spendere meno denaro in modo del tutto naturale quando inizierai a tenere traccia di tutte le entrate e le uscite. Quando ti sarai reso conto di dove tende a finire il tuo denaro alla fine del mese, ti sarà più facile creare un budget appropriato alle tue entrate e ai tuoi obiettivi.

4. Riduci gli spazi in cui vivi. Prova a pensare di poter vivere in uno spazio più piccolo. Come ti senti? Tutto lo spazio di cui disponi ti serve veramente oppure potresti vivere con meno?

5. Risparmia. Qualunque siano i tuoi obiettivi futuri, sforzati di risparmiare qualcosa ogni mese. Non importa quanto grande (o piccola) è la cifra. Quello che conta è riuscire a risparmiare sempre una certa percentuale di quello che guadagni.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

Esercizio:

Scegli due dei consigli che hai appena letto e introducili oggi nella tua vita. Se ne stai già facendo due, scegline altri.



Minimalismo part-time



Per potersi definire minimalisti non è necessario vendere tutto ciò che si possiede per trasferirsi in una fattoria sperduta in mezzo al nulla.

Essere minimalisti può significare molte cose, ma principalmente ha a che fare con l'eliminare gradualmente dalla propria vita quello che è superfluo, che ci appesantisce e controlla le nostre vite. Tutti cerchiamo di essere più felici, e il minimalismo può aiutarci, ma non deve trasformarsi in fanatismo.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

Che cosa ne pensi? A volte ti senti in colpa per non essere abbastanza minimalista? Esiste una cosa che potremmo chiamare "minimalismo part-time"? E la possiamo accettare, oppure dovremmo essere "duri e puri" e fare i minimalisti "full time"?

Comunque tu la veda, ecco quali sono i vantaggi dell'abbracciare il minimalismo (in qualunque forma):

1. il decluttering aiuta le persone a respirare;
2. il minimalismo ci aiuta a essere più focalizzati;
3. avere meno cose significa avere più denaro;
4. grazie al minimalismo hai più tempo;
5. hai anche più energia.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

Esercizio:

Pensa intensamente per almeno 10 minuti a uno dei cinque benefici del minimalismo elencati sopra. Quali benefici reali potrebbe portare nella tua vita? Fai degli esempi concreti. Più capirai quanto una vita semplice può renderti felice, più sarà facile impegnarti per ottenerla.



Piccoli cambiamenti



Per iniziare a semplificare la tua vita non sono necessari cambiamenti epocali. Parti in piccolo! Controllare le tue spese e tenerne traccia ti può aiutare a capire dove stanno finendo i tuoi soldi e dove hai margini di risparmio. Hai già iniziato a segnare tutte le tue uscite? Probabilmente ti accorgerai che ci sono delle spese inutili che puoi tagliare. Ma magari non del tutto. Ad esempio: spendi tanto (troppo) per il caffè al bar? Se credi di poterne fare a meno prova a capire come puoi risparmiare. Puoi acquistare una macchina del caffè da tenere in ufficio? Risparmieresti? Attenzione, perché non devi rinunciare alle cose che ti fanno piacere. Se il caffè al bar è un momento di gioia e di condivisione con i tuoi colleghi, continua pure! Ma se non aggiunge nulla alla tua giornata, e di contro toglie qualcosa al tuo portafogli, allora pensa a come potresti “rimediare”.

Questo è solo un esempio di cosa puoi fare. Piccoli cambiamenti possono farti fare molta strada.



Uno stile di vita semplice



Disegnare una vita semplice richiede impegno continuo. Diventare minimalisti è un processo lento, che richiede tempo. A volte ti trovi a essere minimalista "a intermittenza" perché può diventare pesante. Ma l'importante è non demordere!

Essere minimalisti è prima di tutto uno stato mentale, e non una lunga lista di regole da seguire. Può essere che tu abbia più di quello che ti serve ma che sia anche in grado di goderti tutto e di non essere preoccupato per quello che non hai. Questo ti può aiutare ad avere una vita meno stressante e più piena! Senza che tu debba fare delle rinunce. Il minimalismo non si misura in quante cose sei in grado di abbandonare. Ha più a che fare con come ti senti rispetto a quello che hai e a quello che non hai.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

Ecco come costruire e mantenere uno stile di vita semplice:

1. Utilizza le liste per organizzare la tua vita. Scrivere i tuoi obiettivi giornalieri è un esercizio utile perché ti aiuta a ricordarli. Ma non appuntarti solo le cose che devi comprare al supermercato! Utilizza le liste come uno strumento per mantenerti in carreggiata. Scrivi un elenco di cose che vuoi fare per te stesso, e eliminale mano a mano che le fai.

2. Identifica una "clutter-free zone" in casa tua. La tua casa è uno spazio in cui vivere, non un magazzino! Forse per te in questo momento non è fattibile avere ogni singola stanza della casa in ordine e pulita, ma cerca di trovare uno spazio da liberare dalle cose che lo ingombrano. Può essere una stanza intera o anche un singolo cassetto. Ogni piccola cosa che riesci a tenere in ordine e "pulita" può fare la differenza e farti sentire meglio. Fare attenzione alle piccole cose ti permette di ottenere grandi risultati.

3. Viaggia leggero. La prossima volta che parti per un viaggio prova a portarti dietro la metà delle cose che ti porteresti normalmente. Se viaggi per 4 giorni prova a fare la valigia per 2... Puoi sempre lavare i tuoi vestiti se necessario! Noterai sicuramente che è molto più rilassante avere con sé meno bagaglio.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

4. Pensa di ridurre il tuo guardaroba. Probabilmente hai bisogno solo di una piccola percentuale di quello che c'è nel tuo armadio. Su questo argomento torneremo presto, ma intanto inizia a pensare a quanti vestiti hai di cui potresti tranquillamente fare a meno. Inizia a notare quante volte indossi un abito o un paio di jeans in un mese... Ti renderai presto conto che ci sono cose che non riesci nemmeno a mettere dalla quantità di vestiti che possiedi.

5. Mangia sano e focalizzati sul tuo benessere. Non importa a che punto del tuo viaggio verso una vita semplice ti trovi: quello che è certo è che hai bisogno di energia per andare avanti! Perciò inizia a introdurre piccoli cambiamenti che possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi in termini di semplificazione. Mangiare sano e prenderti cura di te è importante per aiutarti a rimanere focalizzato. Pensa quindi a come puoi farlo.



Lezione 3 - Semplifica a piccoli passi

Esercizio:

Dei suggerimenti che ti abbiamo dato per costruire e mantenere uno stile di vita semplice quale pensi sia il più importante da introdurre in questo momento? Scegline uno e poi scrivi almeno tre azioni che possono aiutarti a raggiungere questo obiettivo.



Decluttering



Liberarsi dal disordine a volte può sembrare un compito pesantissimo, soprattutto se abbiamo lasciato che le cose si accumulassero senza mai sistemarle. Succede abbastanza spesso che le nostre case e i nostri spazi siano letteralmente presi in ostaggio dalle nostre cose, senza accorgerci di come siamo arrivati fino a quel punto!

Se guardarti intorno nel tuo appartamento diventa stressante per l'accumulo di roba, è il momento di iniziare con il decluttering.



Su internet abbiamo trovato una bellissima definizione di decluttering: *“una dichiarazione di guerra a quelle cose che ci appesantiscono, in senso metaforico, mentale e sociale”*. Decluttering deriva dall'inglese “fare ordine” e significa “liberarsi degli oggetti vecchi o inutili”. Ecco alcuni consigli su come puoi iniziare a fare pulizia nel modo giusto.

1. Parti dalle scarpe! Hai delle scarpe che andrebbero riparate ma che non hai ancora portato dal calzolaio dopo mesi, o che addirittura sono spaiate? Liberatene! E fai lo stesso con quelle che non hai indossato negli ultimi 12 mesi. Non devi per forza buttarle; anzi, a maggior ragione se sono ancora in buono stato, puoi donarle a qualche associazione oppure regalarle a qualcuno che conosci. Mentre fai pulizia tra le tue paia di scarpe pensa anche di investire qualcosa in una buona scarpiera che ti aiuti a tenerle organizzate in un posto solo.

2. Cassetti-spazzatura. Tutti ne abbiamo almeno uno in casa. Quel cassetto dove mettiamo tutto quello che non sapremo dove altro mettere, e che presto si trasforma in un pozzo senza fondo pieno di... spazzatura. Per ripulirlo prendi tutto quello che c'è nel cassetto e mettilo in una scatola. Ogni volta che utilizzi un oggetto preso dalla scatola, poi puoi riporlo nel cassetto. Dopo due mesi nella scatola rimarranno solo gli oggetti inutilizzati. E sarà più facile dir loro addio. Anche in questo caso poi donare queste cose se sono ancora in buono stato. A te non servono ma magari a qualcuno sì!



Fai decluttering secondo il tuo ritmo



Ognuno di noi è differente. C'è chi ama prendere le situazioni di petto e chi ha bisogno di riflettere e procedere per piccoli passi. Anche il decluttering, per essere efficace, deve essere affrontato secondo i tuoi ritmi. Affrontare una montagna di cose può essere faticoso, mentre iniziare da una alla volta è più facile. Se invece sei uno che agisce solo sotto l'effetto dell'adrenalina, potresti aver bisogno di un approccio più "aggressivo"...

Tu ti conosci bene. Sai che cosa è giusto per te. E sai anche con che ritmo affrontare il decluttering. Non sarà comunque facile. Ma non deve diventare impossibile. Quindi approcciate alla pulizia dei tuoi spazi come meglio credi. Solo così riuscirai a rendere il decluttering un'abitudine e ad abbracciare il minimalismo.



A seconda del tuo “stile” ecco alcuni suggerimenti su come puoi affrontare il decluttering.

1. Il metodo dei 5 minuti. Scegli un’area della tua casa e per cinque minuti al giorno riordinala. Probabilmente ti ci vorrà un po’ di tempo per ripulirla completamente, ma un passo alla volta ce la farai.

2. Mini-decluttering. Pulire tutto in una volta sola è difficile e se non vuoi dedicarti al decluttering ogni giorno, puoi decidere di partire con un pezzetto per volta. Cioè scegli un cassetto o un’anta del tuo armadio e riordinala fino a che non sarà a posto. Prenditi tutto il tempo che ti serve. In questo caso l’obiettivo è riordinare un pezzo del tuo spazio alla volta, non di farlo tutti i giorni.

3. Metti in agenda un weekend da dedicare al decluttering. Dai un’occhiata al calendario e “blocca” un fine settimana in cui ti dedicherai alla pulizia. Probabilmente non sistemerei tutta la casa, ma sicuramente darai un bell’avvio all’intero processo.

4. Decluttera una stanza alla volta. Questo sembra essere il metodo più popolare. Parti da una stanza della casa e focalizzati su quella per una settimana. Apri ogni singolo cassetto, armadio, antina e fai pulizia. Una volta completata una stanza, passa alla successiva.

Una volta che avrai iniziato con il decluttering ti chiederai come fare a mantenere tutto quell’ordine e quella pulizia... Puoi farlo segnandoti in agenda un giorno al mese durante il quale fare un check dello stato delle cose. Controlla i tuoi spazi e vedi se si è accumulato qualcosa. In questo caso riordina tutto. Non lasciare che la situazione diventi disperata per metterci mano!



Che cosa fare con i libri



I libri sono tra gli oggetti più difficili di cui liberarsi quando si decide di fare decluttering. Se sei un buon lettore probabilmente ne avrai collezionati moltissimi negli anni. Secondo molti minimalismi la cosa migliore da fare è sfruttare le opportunità del digitale per “creare spazio”. Un consiglio che sicuramente può essere utile per acquisti futuri, ma cosa fare con i volumi che si sono accumulati negli anni?



Anche in questo caso ecco qualche consiglio su come declutterare i libri.

1. Puoi utilizzarli come elementi di decoro. Generalmente i libri trovano la loro collocazione in libreria, ma perché non sfrutarli come complementi d'arredo? Se sei particolarmente creativo puoi sbizzarrirti [su Pinterest](#) e trovare tanti modi per "riciclare" i volumi che non ti interessano più. Se però non li vuoi "rovinare" puoi semplicemente utilizzarli come supporti per una lampada da tavolo, o come tavolino per il soggiorno... Lascia che la fantasia ti guidi...

2. Vendi i libri che hai già letto. Tra i libri che hai letto ce ne sono sicuramente alcuni a cui non sei particolarmente legato. Vendili online oppure in posti come il Libraccio. Altrimenti regalali a una biblioteca o a qualche associazione.

3. Scambiali con gli amici. Se hai amici appassionati di lettura come te perché non provi a fare degli scambi? Avrai così l'opportunità di leggere nuovi libri (gratis) e di condividere le tue letture preferite con gli amici.

4. Organizza i tuoi libri a seconda delle diverse stanze. Se proprio non vuoi staccarti dai tuoi libri, puoi ordinarli perché non occupino troppo spazio in un posto solo. Ad esempio i tuoi libri "di studio" potrebbero andare nel tuo ufficio, quelli di ricette finire in cucina e quelli dei bambini nella loro cameretta...

5. Controlla quali libri hai letto e quali no. Se nella libreria hai molti volumi che non hai ancora letto, domandati il perché. Non ti interessano più? Regalali o vendili. Se invece ti interessano ancora mettili in un posto dove sia facile vederli e che ti stimoli a leggerli. E una volta che lo avrai fatto potrai decidere se puoi "lasciarli andare" o se li vuoi conservare.



Una casa più piccola



Hai mai pensato di poter declutterare... la tua casa?! In realtà non si tratta proprio di sbarazzartene, ma di valutare l'idea di andare a vivere in una casa più piccola. Sia che tu sia proprietario che affittuario, hai davvero bisogno di tutto quello spazio?



Ecco tre ragioni per fare downsizing della propria casa:

- 1. Una casa più piccola aiuta le tue finanze.** La rata del mutuo si abbasserebbe, come le spese tipo l'assicurazione, il costo del riscaldamento ecc... Inoltre pagheresti meno per il mantenimento e le riparazioni.
- 2. Una casa più piccola ti permette di avere più tempo.** Con meno spazio spenderai meno tempo a pulire, organizzare, mantenere e riparare.
- 3. Una casa più piccola ti permette di vivere semplicemente.** Se vivi in uno spazio piccolo ti devi sforzare di decidere cosa tenere e cosa vendere o donare. Non puoi permetterti di tenere o acquistare cose che non sono più utili o necessarie. Eviti di accumulare. E quindi vivrai in modo più semplice. Che è il motivo per cui ti sei iscritto a questo corso, no?

Fare decluttering non ha a che fare solo con lo spazio fisico. Ti aiuta a capire esattamente quanto possiedi e a comprendere che hai bisogno di meno cose di quanto pensi. La semplificazione aumenta anche la nostra gratitudine per quello che si ha.



Lectures recommended:

[12 Reasons Why You'll Be Happier in a Smaller Home](#) — Joshua Becker

[Perché vivere in una casa più piccola è meglio di quanto crediate](#)



Esperienze. Non cose.



Secondo The Minimalists “Le tue esperienze costruiscono e rafforzano il legame tra te e le persone a cui tieni di più”. La vita è breve, e vale la pena sfruttare tutte le occasioni che ci offre. Fare esperienze è il modo migliore per generare ricordi felici, che sono di gran lunga più duraturi degli oggetti che possiamo comprare. Viaggiare fa parte delle esperienze che ci possiamo regalare e su cui vale la pena investire tempo e denaro.



Lezione 5 - Viaggia leggero

- 1. Spesso le esperienze costano meno delle cose.** Non devi fare viaggi in destinazioni esotiche e super costose... Anche un weekend “dietro casa” ha il potere di ricaricarti e renderti felice stando con le persone che ami e dedicandoti del tempo.
- 2. I viaggi ti permettono di avere relazioni più profonde.** Condividere le esperienze ha il potere di rinsaldare le amicizie e le relazioni d’amore.
- 3. Puoi viaggiare anche da solo.** Non è necessario che le tue esperienze coinvolgano altre persone. Dedicare del tempo a te stesso è importante e ti permette di ragionare sulla tua vita, su ciò che desideri e su come ottenerlo.

Esercizio:

Guarda il calendario e fissa un giorno che dedicherai a un’esperienza (che magari rimandi da tempo). Non devi per forza spendere denaro perché sia speciale. Prova a fare una lista di tutto quello che ti piacerebbe fare, da solo o con i tuoi amici, e poi fissa delle date in cui farlo.



Viaggiare leggeri



Abbiamo già accennato nelle lezioni precedenti al viaggiare leggeri. Ora approfondiamo il concetto.

Allison Fallon. È l'autrice di "Packing Light", un libro che racconta del suo viaggio alla scoperta di come "viaggiare leggeri". Al college Allison aveva le idee molto chiare su come sarebbe stata la vita dopo il diploma. Avrebbe conosciuto un ragazzo con cui si sarebbe sposata e avrebbe comprato casa. Ma le cose dopo il diploma non sono andate esattamente così. E lei ha iniziato a impegnarsi al massimo per ottenere tutto quello che aveva sognato in termini di carriera, relazioni, viaggi ecc... Senza essere mai soddisfatta. E soprattutto continuando a collezionare "bagagli pesanti": prestiti scolastici, sofferenze a causa di amori finiti, oggetti che non poteva permettersi e aspettative deluse rispetto a come la sua vita "avrebbe dovuto essere".



Lezione 5 - Viaggia leggero

A un certo punto Allison decide di partire per un viaggio attraverso l'America e in questi 6 mesi on the road scopre come fare a "viaggiare leggera". Ecco le lezioni che possiamo imparare dall'esperienza raccontata nel libro:

1. Non puoi portarti dietro tutto;
2. Quello che scegli di portarti dietro ha importanza;
3. Dovrai lasciarti qualcosa alle spalle.

A volte non ci concediamo di fare le esperienze che sono importanti per noi perché siamo troppo impegnati o perché ci stiamo trascinando dietro troppi bagagli (fisici ed emotivi). Perché ci riempiamo di impegni? Perché pensiamo che non possiamo fare tutto? Perché la qualità della nostra vita perde di significato per noi rispetto alla quantità di cose che cerchiamo di fare? Prova a rispondere onestamente...

Esercizio:

Domandati se ti stai portando dietro qualche bagaglio troppo pesante. C'è spazio nella tua vita per qualcosa di più importante? Che cosa ti impedisce di fare quello che desideri veramente? Apri la tua valigia e prova a capire che cosa ti trattiene. Liberati dei "pesi morti" e circondati solo delle cose (e delle persone) di cui non puoi davvero fare a meno.



Viaggiare semplice



Le vacanze sono sempre agognate. Arriviamo ad agosto o a Natale stanchi morti, e non vediamo l'ora di riposarci. Spesso però le ferie diventano un altro modo per impegnarci all'inverosimile. A volte addirittura le vacanze diventano qualcosa da cui poi dobbiamo riposarci!



Lezione 5 - Viaggia leggero

Ecco alcuni consigli per rendere i tuoi viaggi, lunghi o brevi che siano, più leggeri.

1. Organizza le valigie per tempo. Non arrivare all'ultimo per preparare i bagagli. Altrimenti diventerà un'ulteriore occasione di stress. Fai una lista delle cose che ti servono una settimana prima della partenza. Due giorni prima inizia a prepararle.

2. Viaggia leggero. Se sei solito portarti dietro mezzo armadio quando viaggi, prova a comprare una valigia più piccola. Prima di tutto viaggerai con meno cose e ti sentirai più leggera, e come effetto secondario potrai risparmiare sull'imbarco del bagaglio, se viaggi in aereo.

3. Organizza l'intrattenimento (in auto o in aereo). Portarti un libro da leggere oppure fai una selezione di cd per il tuo viaggio in auto. Pensarci per tempo ti eviterà di stressarti perché non ti sei portato dietro nulla, oppure di comprare cose inutili all'aeroporto o all'autogrill.

4. Rallenta. Molto spesso le persone tornano dalle vacanze più stanche di quando sono partite. Ti è mai capitato? Quando pianifichi il tuo viaggio inserisci dei giorni di completo relax. O cerca di dividere le tue giornate per fare le cose più impegnative quando sei più carico, e dedicare comunque parte della giornata al riposo.



Lecture consigliate:

[36 Great Tips for Keeping Travel as Simple as Possible](#) — Leo Babauta

[3 Simple Tips for Packing Your Carry-on](#) — Alaina Kaczmariski

Esercizio:

Hai in programma un viaggio? Anche se si tratta di un semplice weekend fai una lista delle cose che vuoi portare con te e vedi come puoi dimezzarla, portandoti solo lo stretto necessario.



Il Capsule Wardrobe



Hai mai sentito parlare di Capsule Wardrobe? Questo termine è stato utilizzato la prima volta dalla proprietaria di una boutique di Londra, Susie Faux, per descrivere un guardaroba di 30/40 "pezzi" versatili e di alta qualità che possono essere mischiati tra di loro per creare un numero altissimo di look differenti.

La grandezza del Capsule Wardrobe può variare a seconda delle esigenze, ma ci sono delle linee guida che possono tornare utili se vuoi metterti alla prova e adottarne uno.



Lezione 6 - Semplifica il tuo guardaroba

L'approccio più comune è quello di scegliere da 20 a 30 pezzi per stagione. In questi bisogna comprendere pantaloni e gonne, maglie e maglioni, capi spalla e scarpe. Per rendere il tutto più facile nei 20/30 pezzi è possibile non includere i vestiti da lavoro, gli accessori, i costumi da bagno, i pigiama, gli abiti da casa e la biancheria intima...

Da dove partire quindi per comporre il tuo Capsule Wardrobe?

1. Tira fuori tutto quello che c'è nel tuo armadio. Guarda tutti i tuoi vestiti e dividili in tre categorie: i tuoi preferiti, quelli che non indossi da un po' e i pezzi stagionali o che non ti convincono più di tanto. I tuoi abiti preferiti rimettili nell'armadio! Quelli che non indossi da un po' puoi regalarli o darli in beneficenza. La regola è che se non li hai messi negli ultimi 6 mesi non li indosserai più, quindi via! Se però trovi qualcosa che ti piace e che puoi abbinare facilmente, puoi rimetterlo nell'armadio. Infine i pezzi stagionali possono essere messi da parte in una scatola fino a che non capirai che cosa farne. Quanti capi ci sono ora nel tuo armadio?

2. Una volta che la selezione è arrivata a 20/30 pezzi dovrai utilizzare solo quelli per l'intera stagione, senza comprare nulla di nuovo fino a che non inizia una nuova stagione. Se stai iniziando a iperventilare ricordati che questo "esercizio" non serve per renderti la vita più difficile. Il contrario!



Lezione 6 - Semplifica il tuo guardaroba

3. Divertiti a provare nuovi abbinamenti all'interno dei pezzi che hai selezionato.

4. Durante le ultime settimane della stagione fai una review di quello che hai da indossare per la prossima, e vedi se hai bisogno di aggiungere dei pezzi cruciali. In questo caso puoi andare a fare shopping, ma cerca di limitarti a un numero di 5 pezzi nuovi.

In generale cerca di salvare nel tuo Capsule Wardrobe le cose che sono facili da abbinare. Tutto quello che non rientra non devi per forza buttarlo o regalarlo. Puoi tenerlo in una scatola e capire se ti è mancato o se invece ne puoi fare tranquillamente a meno... Prendi quello del Capsule Wardrobe come un esperimento. Ti servirà per fare chiarezza su ciò che ti serve davvero e su come spendere più consapevolmente.



Lezione 6 - Semplifica il tuo guardaroba

Lectures consigliate:

[How to Build a Capsule Wardrobe](#) — Courtney Carver

[10 Capsule Wardrobe Essentials For Endless Outfit Options](#) — Catherine Beard

[How to Start a Capsule Wardrobe](#) — Lindsay Ostrom

Esercizio:

Prova a creare il tuo Capsule Wardrobe e se vuoi una mano perché non provi a coinvolgere qualche tua amica, per fare la scelta insieme? Sarà un momento divertente da passare insieme provando outfit diversi, e poi avrai una compagna che ti aiuterà a non cedere alle tentazioni.

Se invece questo esercizio non fa proprio per te, fai il cambio di stagione e pensa seriamente a che cosa puoi regalare o riciclare o vendere. Non limitarti a spostare da un posto all'altro un sacco di vestiti che non indossi, nella speranza che prima o poi lo farai.



Lezione 6 - Semplifica il tuo guardaroba

Project 333



Project 333 è l'iniziativa di Courtney Carver pensata per aiutarti a indossare 33 abiti (o meno) in 3 mesi. Si basa sullo stesso concetto del Capsule Wardrobe e sul sito del progetto troverai tante risorse utili per saperne di più e per metterti alla prova.

Questo mese potrebbe essere particolarmente sfidante. Per questo non vogliamo caricarti di altri compiti. Leggi gli articoli che ti abbiamo segnalato e approfondisci l'argomento.



Lezione 6 - Semplifica il tuo guardaroba

Conosci già Jessica Pellegrino? È una Image Stylist diplomata al nostro Master in Coaching. Sul suo sito trovi tanti suggerimenti per i tuoi outfit, come ad esempio il suo articolo che ti spiega [Come trasformare un look da giorno in un look da sera in poche mosse](#).

Sicuramente troverai tanti spunti per riuscire a sfruttare al massimo il tuo Capsule Wardrobe e “sopravvivere” anche con pochi pezzi sfruttando al massimo gli accessori.

L'importante è imparare a scegliere i nostri vestiti non solo in base ai nostri gusti ma anche alla qualità. La sfida del Capsule Wardrobe infatti ci insegna in che cosa vale la pena investire quando si tratta di abbigliamento. Pochi capi ben confezionati e versatili possono soddisfarti completamente e alla lunga diventare anche un modo per risparmiare. Quanti soldi hai speso in vestiti delle catene fast fashion che sono durati al massimo una stagione?



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

Semplifica, semplifica, semplifica



Il segreto della semplificazione è imparare a scegliere in modo intenzionale. Quando le nostre azioni sono intenzionali è inevitabile che la nostra vita sia più felice, perché è esattamente quella che desideriamo per noi stessi.

Sicuramente diventare minimalisti non è una transizione semplice, ma è necessario un grande sforzo di consapevolezza per capire che molto spesso le cose di cui ci circondiamo non ci servono per stare bene. Anzi, a volte l'effetto è l'esatto contrario.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

Pianificare una vita semplice significa anche “pensarci due volte”. Quando decidiamo di acquistare qualcosa, di conservare degli oggetti, di tenere anche i vestiti che non indossiamo da mesi. Tutte queste scelte, se fatte in maniera più consapevole e intenzionale, possono aiutarci a essere più felici. Perché come abbiamo detto più volte durante questo percorso, essere minimalisti non significa fare delle rinunce per il gusto di farle, né tanto meno soffrire. Una vita semplice è una vita vissuta in modo intenzionale. Facendo le scelte giuste per noi stessi.

Ecco quindi ancora qualche suggerimento che puoi mettere in pratica per allenarti a semplificare e a vivere in maniera intenzionale.

1. Definisci una routine mattutina. Le tue giornate andranno meglio se le inizierai con il piede giusto. Ecco perché è importante definire la routine del mattino più adatta per te. Per caricarti di energia e voglia di fare e metterti nello stato d’animo giusto per affrontare la giornata. Ogni sera pensa a che cosa vuoi indossare il giorno dopo: al mattino guadagnerai un sacco di tempo! Fai una colazione sana e programma una serie di brevi attività che ti mettano nel mood giusto: meditazione, journaling, un po’ di esercizio fisico, la lettura di un libro... Scegli che cosa ti fa star bene e trasformalo nella tua routine mattutina.

2. Programma almeno un giorno al mese dedicato all’ozio. Vedilo come un regalo che fai a te stesso. Un giorno intero senza programmi, dove solo tu puoi decidere cosa fare. Puoi stare a letto tutto il giorno oppure guardare la tua serie tv preferita. O uscire a passeggiare nella natura. Non prendere impegni e lascia che sia il tuo istinto a guidarti. Non avere aspettative, ma lascia che quello che deve accadere accada.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

3. Decidi quali servizi a pagamento è utile mantenere. Sicuramente sei abbonato a qualche servizio a pagamento: Netflix, Sky, Spotify... Per tenere sotto controllo le tue spese ogni tanto fai una review di questi servizi e cerca di capire quali vuoi veramente e quali invece usi poco o non usi affatto. Quelli che non ti interessano poi così tanto li puoi disdire tranquillamente e risparmiare per qualcosa di più importante.

4. Automatizza i processi. Non perdere tempo con il pagamento delle bollette in Posta. Automatizza quello che puoi. Risparmierai un sacco di ore e non dovrai preoccuparti delle scadenze.

5. Impara a pianificare. Avere una vita organizzata non significa essere schiavi della propria agenda. Al contrario, imparare a pianificare significa prima di tutto imparare a porsi gli obiettivi giusti e a raggiungerli con un piano d'azione efficace che non ci fa sprecare tempo ed energie. Scegli l'agenda giusta per te e magari segui un corso di pianificazione (in Accademia della Felicità ne proponiamo sempre e abbiamo dei coach specializzati in questo!). Così potrai imparare a vivere in modo semplice, gestendo al meglio tutti i tuoi impegni.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

Esercizio:

Scegli uno dei suggerimenti che ti abbiamo appena elencato e decidi il piano d'azione che ti aiuterà a integrarlo nella tua vita. Fai una lista dei passaggi che ti occorrono, e decidi entro quando metterli in pratica.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

Fare pulizia



Abbiamo lungamente parlato di decluttering. Fare pulizia non deve diventare un evento isolato, ma qualcosa che ha a che fare con un vero e proprio stile di vita. Una volta che hai sistemato tutto, devi anche mantenerlo in ordine ed evitare il più possibile di ricadere nelle vecchie abitudini.

Pianificare dei momenti da dedicare all'ordine e alla pulizia ti aiuterà a mantenere nel tempo i risultati positivi che hai ottenuto con il decluttering.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

Come dice Marie Kondo nel suo libro "The Life Changing Magic of Tidying Up" (in italiano "Il magico potere del riordino") - la decisione su quello che vuoi possedere ha a che fare sul tipo di vita che vuoi vivere. Quindi, quando vuoi fare pulizia, ricordati che la casa è dove vivi, non un magazzino. Pulire non ha a che fare solo con quello che hai, ma ha a che fare soprattutto con te: che cosa vuoi e di che cosa hai bisogno.

Ecco qualche altro consiglio che puoi tenere presente quando pianifichi di fare ordine.

1. Classifica le cose che possiedi. Dividi gli oggetti in categorie: cose necessarie, cose che desideri, lussi, spazzatura. Ti sarà più facile decidere cosa tenere e cosa buttare.

2. Non tenere cose solo perché non sai dove buttarle. Informati su dove puoi buttare le cose che non ti servono più e che sono rotte, invece di tenerle in un armadio. Cerca su internet le associazioni che possono passare a casa tua a prendere le tue donazioni. Ci sono tantissimi enti che sono disponibili a venire a recuperare cose che per te non hanno più valore ma che per altri potrebbero essere necessarie. Farai del bene e ti eviterai una fatica inutile.

3. Dopo che hai fatto decluttering non ricominciare ad accumulare per il gusto di farlo. Se butti via qualcosa non devi per forza sostituirlo con qualcos'altro. Prendi l'impegno con te stesso di non ricominciare ad accumulare. E se compri qualcosa di nuovo applica la regola che se qualcosa entra in casa qualcos'altro deve uscire.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

La spesa



Quando parliamo di vivere una vita semplice, ci riferiamo a qualcosa di più rispetto alle cose che possediamo. Parliamo di abitudini che abbiamo, di impegni che ci prendiamo e anche di cose che consideriamo necessarie ma che forse non lo sono.

Quando andiamo a fare la spesa succede spesso che compriamo più del necessario. Per risparmiare denaro, ma anche tempo ecco come puoi organizzare al meglio gli acquisti al supermercato.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

1. Fai una lista di quello che ti serve, e compra solo quello. Per aiutarti potresti pianificare i tuoi pasti per la settimana e capire che ingredienti ti occorrono per prepararli. Compra solo quelli e non lasciarti tentare dagli “extra”. Risparmierai soldi ma sarai anche in grado di mantenere un'alimentazione più sana perché ti atterrai a quanto programmato in precedenza.

2. Paga in contanti. Quando utilizziamo la carta di credito tendiamo a spendere di più. Quando fai la spesa portati dietro solo il contante necessario per comprare quello che hai scritto nella tua lista.

3. Preparati il pranzo. Invece di comprare piatti pronti o di andare al ristorante portati dietro un pasto cucinato da te quando vai in ufficio. Si tratta di una scelta sana ma anche di un modo di prendersi cura di te e di risparmiare.

4. Compra per il prezzo, non per la marca. Non lasciarti tentare dai brand. Scegli cosa comprare in base ai tuoi gusti e alla qualità del prodotto. Molto spesso i produttori che riforniscono i brand sono gli stessi che riforniscono le marche discount. Quindi la qualità è identica ma il prezzo cambia a causa del marketing. Fai attenzione ai tuoi acquisti. Non per punirti. Se ami i biscotti di una certa marca non c'è nulla di male ad acquistarli. L'importante, come abbiamo già detto, è fare scelte consapevoli, e non dettate dall'entusiasmo del momento.



Lezione 7 - Pianifica in modo semplice

Lecture consigliate:

[The Minimalist Guide to Grocery Shopping](#) — Shannon Brown

Esercizio:

Fai una lista di cose che ti servono e vai a comprarle al supermercato, tenendo bene a mente i suggerimenti che ti abbiamo dato. Noti qualche cambiamento nel modo in cui fai acquisti?



L'importanza dello Spazio Bianco



Tutti i giorni nelle nostre vite entra qualcosa di nuovo. Nuovi oggetti per la nostra casa, nuovi vestiti per il nostro guardaroba, nuovi pensieri nella nostra testa, nuovi impegni nella nostra agenda. Cose che ci allontanano da ciò che desideriamo. Qualcosa deve cambiare. È il momento di rinunciare agli eccessi e focalizzarsi sull'essenziale. Di fare chiarezza e di godere di un po' di pace. Di godere della libertà che ci può dare la scelta consapevole di ciò che vogliamo davvero.



Lezione 8 - Eserciti la semplicità

Per poterlo fare dobbiamo eliminare le distrazioni e concentrarci su ciò che conta. Dobbiamo creare dei “confini”. Trovare uno spazio e un tempo dove possiamo ricaricarci e tornare in carreggiata se abbiamo smarrito la strada. Costruire il nostro “Spazio bianco” è essenziale per diversi motivi.

1. Elimina il rumore. Non parliamo di rumore in senso stretto, ma tutto ciò che interferisce con i nostri piani per avere una vita semplice. Riuscire a limitare le distrazioni ci permette di correre verso i nostri obiettivi.

2. Ci fa vedere cosa ci siamo persi finora. Quando togliamo di mezzo gli ostacoli che ci hanno trattenuto finora, è molto più semplice vedere la strada che ci si para davanti.

3. Siamo diretti verso l'autenticità. Con una strada sgombra di fronte a noi abbiamo tempo e spazio per riflettere e capire meglio quali scelte fare. Capiamo più facilmente a che cosa dovremmo rinunciare se dovessimo decidere di abbandonare la strada.

4. Capire le nostre priorità ci espone alle possibilità. Quando sappiamo chi siamo e che cosa siamo destinati a fare, possiamo identificare più chiaramente il percorso che vogliamo intraprendere nella nostra vita.

5. Possiamo ricalibrare i nostri piani. Se le nostre intenzioni sono buone, avremo sempre una guida lungo il nostro cammino, che ci riporterà in carreggiata se necessario.



Lettere consigliate:

[How to Create More Margin in Your Life](#) — Michael Hyatt

[Life's Missing White Space](#) — Leo Babauta



Journaling



Uno dei modi più efficaci per costruire una vita semplice e fare journaling. Tenere un diario ci può aiutare ad avere una migliore connessione con noi stessi, con i nostri valori, le nostre emozioni, i nostri obiettivi personale, e a tenere traccia del nostro sviluppo personale.

Molto spesso non ci prendiamo il tempo per renderci conto di cosa sta succedendo a noi. Ma in questo modo la vita scorre senza che ne siamo consapevoli e che ci possiamo godere ciò che accade. Tenere un diario ci permette di capire come ci fanno sentire le cose che succedono, di capire come reagiamo e di imparare dalle nostre emozioni.



Lezione 8 - Eserciti la semplicità

Non sai che cosa scrivere? Ecco qualche suggerimento.

1. Tieni un Diario della Gratitudine. Scrivi ogni sera cinque cose per cui sei grato quel giorno. Ti aiuterà a ricordarti quante cose belle ci sono già nella tua vita.

2. Registra le piccole cose. Sul diario scrivi qualcosa ogni giorno. Non devi registrare solo i grandi avvenimenti, o le cose speciali. Ma tutto quello che ti succede. Perché le cose piccole, quelle “comuni” hanno grande valore. I ricordi sono importanti.

3. Ricordati che sei abbastanza. Quando scrivi e poi rileggi le pagine del tuo diario, ti rendi conto di quante cose sei stato in grado di ottenere nella tua vita. Quanti successi hai avuto, piccoli o grandi, quante cose sei stato capace di fare e quanti obiettivi hai raggiunto. Tutto questo ti fa capire che sei abbastanza e che puoi essere felice.

4. Il tuo diario può essere il tuo spazio bianco. Il tempo che dedichi alla scrittura è un momento di calma e concentrazione che ti permette di rallentare e ti dà l’opportunità di vivere intenzionalmente.

5. Il diario tiene traccia delle tue esperienze. Lo abbiamo già detto: abbiamo una vita sola e dobbiamo trarne il massimo. Le esperienze che facciamo sono più importanti delle cose che possediamo. Ed esserne consapevoli ci aiuta anche a scegliere che cosa sperimentare. Vuoi ricordarti delle belle esperienze da scrivere sul tuo diario? Allora fai delle belle esperienze. Il diario può diventare uno stimolo proprio a scegliere le cose giuste per te.



Lectures recommended:

[Perché tenere un diario](#) - Micaela Terzi

[8 Reasons Keeping a Journal Can Help You Reach Your Goals](#) — Joshua Becker

Exercise:

Oggi esci di casa e compra un quaderno nuovo in cui scrivere ogni giorno. Prenditi il lusso di utilizzare qualcosa di bello: ti stimolerà a scrivere. E se hai già tantissimi quaderni, scegli il più bello di tutti e dedicato al tuo viaggio verso una vita semplice e felice.



Digital detox



Siamo arrivati al termine del nostro percorso per disegnare una vita più semplice, e abbiamo riservato per questo mese l'argomento "tecnologia".

Diverse ricerche hanno dimostrato che mediamente le persone guardano lo smartphone almeno 46 volte al giorno. Il cellulare in qualche modo è diventato un "vizio". Da strumento di lavoro si è trasformato in qualcosa da cui siamo dipendenti. Pensaci: quante volte lo guardi semplicemente per passare il tempo? Tempo che potresti utilizzare per fare qualcosa di più utile e che ami di più. Eppure capita spesso che ti perdi tra application e social network, e quasi senza accorgertene passano delle ore.



Lezione 9 - Minimalismo digitale

Uno studio della Harvard Business School su 1.600 manager e professionisti ha rilevato dati inquietanti:

- il 70% del campione controlla il proprio telefonino entro un'ora da quando si sveglia;
- il 56% lo controlla entro un'ora prima di andare a dormire;
- il 48% lo controlla nel weekend, incluso venerdì e sabato sera;
- il 51% lo controlla di continuo durante le vacanze;
- il 44% ha dichiarato che proverebbe un forte stato d'ansia se dovesse perdere lo smartphone e non potesse sostituirlo per una settimana.

Tutti lottiamo con la dipendenza da telefonino. Sia che si tratti del desiderio di restare connesso con le persone che fanno parte della nostra vita, sia perché sentiamo di essere disconnesse da loro. Quello che però dobbiamo provare a fare, se vogliamo vivere una vita più semplice, è cercare di prendere in mano la nostra vita invece del nostro telefono! Naturalmente questo discorso vale per tutti gli altri device tecnologici che siamo abituati a utilizzare: il tablet e il computer ad esempio. Ecco come puoi fare per iniziare a disintossicarti dalla tecnologia.

1. Spegni il telefonino completamente almeno una sera a settimana.

Si tratta di un piccolo "sacrificio" per iniziare con il digital detox.

2. Quando ti svegli al mattino non guardare il telefono prima che sia passata almeno un'ora. In quel lasso di tempo dedicati a te stesso, alzati con calma, assapora ogni attimo in relax.



3. Definisci delle situazioni in cui il cellulare non è ammesso. Pensa a dei momenti o a delle occasioni particolari in cui puoi “dimenticarti” a casa il telefono. La partita di tuo figlio? Oppure quando sei dal parrucchiere? Scegli un momento in cui sicuramente non porterai con te il telefono.

4. Scegli una stanza di casa tua completamente libera dalla tecnologia. Come nel caso precedente non devi sbarazzarti dei tuoi device per sempre. Però puoi decidere di non portarli almeno in una stanza di casa. Potrebbe essere, ad esempio, la camera da letto. Quando ti trovi lì, niente telefoni, pc o tablet!

Sicuramente è difficile evitare completamente la tecnologia, ma possiamo limitarne l'uso a quando è veramente necessario e importante. Un passo alla volta. Fare dei piccoli cambiamenti è il modo migliore per disintossicarsi senza ricadere nel vizio e senza aggiungere stress allo stress.



Lectures recommended:

[Downsize Your Digital Life](#) — Matt Madeiro

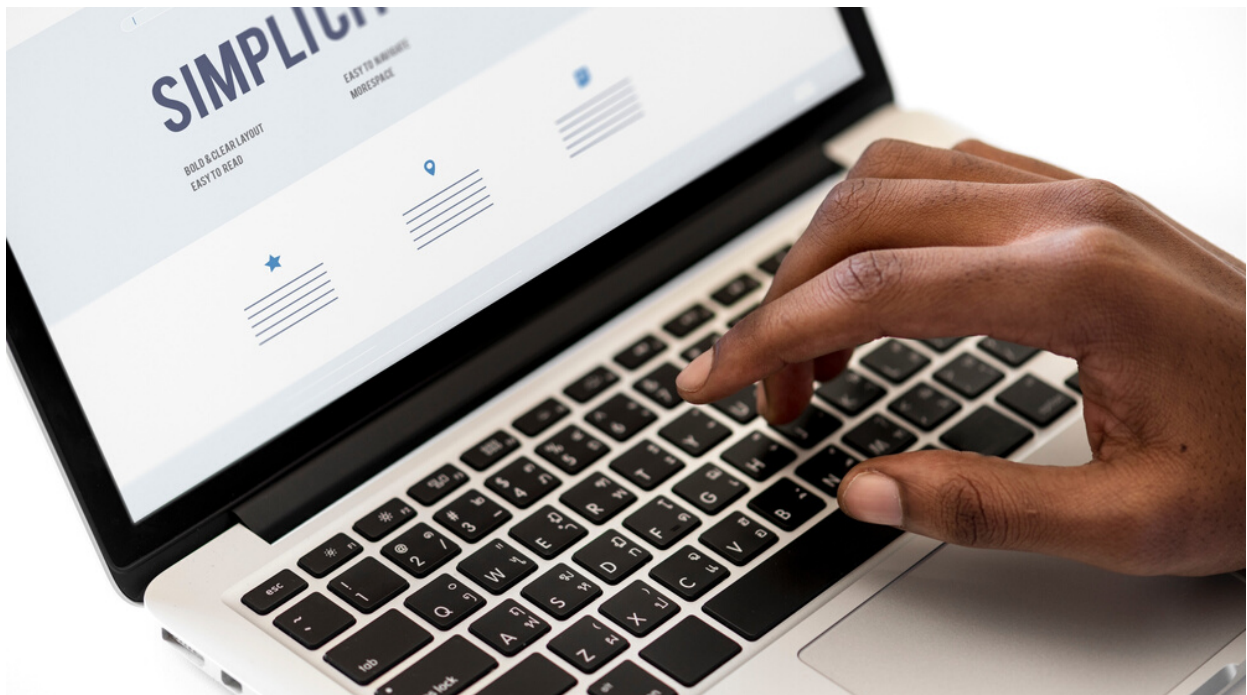
[Digital Detox: perché? E soprattutto come?](#) — Micaela Terzi

Exercise:

Scegli almeno una delle buone pratiche che ti abbiamo appena elencato e introducila nella tua vita. Non strafare, anche se senti di poter portare a termine più di uno dei suggerimenti che ti abbiamo dato, seguine uno alla volta.



Una vita digitale



Il mondo moderno è un mondo connesso. Non possiamo fare finta che la tecnologia non esista o che non sia utile. Ma ti ricordi? Abbiamo detto che per vivere una vita semplice e felice dobbiamo prendere le nostre decisioni con intenzione. E questo vale anche per quelle che riguardano la nostra vita digitale.

Ci affidiamo a device elettronici e application per lavoro, e pensiamo che questi siano gli unici canali che possiamo utilizzare anche nella vita privata; tanto che le nostre relazioni sociali sono minime se comparate a quelle virtuali. Pensiamo che essendo connessi possiamo fare di più, ma spesso non è così. A un certo punto infatti ci sentiamo sopraffatti da tutta la tecnologia che ci circonda. Quando questo succede, è il momento di staccare la spina. Letteralmente.



Lezione 9 - Minimalismo digitale

Se ci prendiamo cura del nostro corpo e della nostra anima prima di immergerci nella tecnologia, nelle mail o nei social media, possiamo focalizzarci meglio su ciò che conta veramente. E fare scelte consapevoli. Ecco alcuni consigli per dare priorità alla tua vita reale invece che a quella virtuale.

1. Poniti dei limiti. Decidi tu quando, la mattina, la sera o in altri momenti della giornata, non sei online. Poniti dei limiti per l'uso di certi device e anche per alcune ore di tempo.

2. Disattiva le notifiche. Ricevere una notifica per ogni commento o like che viene fatto a un tuo post significa vivere una giornata piena di distrazioni. Non hai bisogno di sapere l'esatto momento in cui qualcuno mette il like a una tua foto o ti scrivi un'email. Spegni le notifiche e fai un giro sui social a orari stabiliti. Anche le email guardare a intervalli precisi (ogni ora, ogni due ore, dipende dal tipo di lavoro che fai).

3. Sii sintetico ma gentile quando rispondi a email e messaggi. Se puoi rispondere alle richieste in pochi secondi e andare dritto al punto, dimostri di rispettare non solo il tuo tempo, ma anche quello del tuo interlocutore.



4. Tieni pulito il tuo spazio digitale. Elimina le newsletter che non leggi mai, disattiva le notifiche dai gruppi che non ti interessano più, e pulisci il tuo feed da post che ti danno fastidio e non rispettano i tuoi valori. Se fai decluttering nella tua vita reale perché vivere in una casa ordinata ti fa bene, lo stesso dovrebbe avvenire per la tua vita digitale.

5. Limita i tuoi account. Non è necessario che tu sia iscritto a ciascun social media che esiste. Scegli quelli che ti interessano di più, quelli dove riesci a mantenere rapporti, anche se virtuali, quelli dove trovi le notizie e le persone più interessanti. Può essere Twitter, Instagram o Facebook: scegline uno su cui concentrarti ma non lasciare che troppi account social cannibalizzino la tua vita reale.



Lectures recommended:

[10 Things to Do Right Now to Simplify Your Digital Life](#) — Taryn Williford

[Simplify Your Social Media](#) — Courtney Carver

Exercise:

Questa settimana prenditi l'impegno di iniziare le tue giornate in modo differente. Vai a correre, leggi un libro, scrivi sul tuo diario invece di controllare la tua inbox o le notifiche dei social. Ti sentirai grato di averlo fatto.

Eccoci alla fine del percorso. Cosa ne pensi del digital detox? Se vuoi, condividi con noi le tue considerazioni ed i tuoi progressi!



Consigli e suggerimenti per continuare a semplificare



Congratulazioni! Hai concluso il percorso *Semplifica la tua vita* con il coaching. Questo è stato il primo passo verso una vita più semplice, e speriamo che i consigli che ti abbiamo dato ti siano utili per continuare a lavorare alla semplificazione della tua casa, del tuo ufficio, del tuo armadio ecc. secondo i tuoi ritmi e le tue necessità.

Vogliamo lasciarti con un regalo, perciò ecco alcune risorse che ti potranno aiutare ad approfondire il tema del minimalismo, del decluttering e della semplificazione in generale.



Risorse online:

[Becoming Minimalist](#) — Joshua Becker

[Be more with less](#) — Courtney Carver

[Less Busy, More Being](#) — Melissa Camara Wilkins

[Let Why Lead](#) — Erica Layne

[Simplify & Pursue](#) — Robin Shliakhau

Libri consigliati:

[The More of Less](#) — Joshua Becker

[Il magico potere del riordino](#) — Marie Kondo

[Chasing Slow](#) — Erin Loechner

[Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less](#) — Greg McKeown



Da vedere:

[Facciamo ordine con Marie Kondo](#) - una serie da non perdere, su Netflix

[Minimalism](#) — il documentario

Accademia della Felicità :

In [ADF](#) ci occupiamo della felicità delle persone. E sappiamo che questa felicità passa anche dalla semplificazione. Se vuoi essere sempre aggiornato sulle nostre iniziative [iscriviti alla nostra newsletter](#).

[Sul nostro blog invece puoi trovare tante risorse utili, molte delle quali](#) sono proprio dedicate al minimalismo, al decluttering e alla ricerca della felicità attraverso una vita più semplice.