

Questo sito contribuisce alla audience di



Nuovo messaggio

A azienda@gm|

Home / Gestì Semplici / Space clearing digitale: come gestire al meglio la tecnologia e non esserne schiacciati

Space clearing digitale: come gestire al meglio la tecnologia e non esserne schiacciati

Con l'aiuto di una professional organizer, vediamo come utilizzare la tecnologia come strumento al nostro servizio e non esserne schiavi



Space clearing consigli

18.03.2016

di **REDAZIONI**



SPACE CLEARING CONSIGLI - Lo SPACE CLEARING è l'arte di fare spazio, di renderci consapevoli del nostro rapporto con le cose, selezionare ciò che è superfluo, eliminare il disordine e contribuire a fare più spazio, fisico e mentale. Avendo la tecnologia moltiplicato le informazioni e cambiato il nostro modo di vivere è necessario applicare lo space clearing anche a ciò che ruota attorno a noi, anche se non si materializza in un oggetto, ma ingombra i nostri 'spazi'. **Il troppo infatti, anche digitale, contribuisce a complicarci la vita e ci fa perdere tempo in attività inutili, annullando i benefici che in genere la tecnologia produce.** Noi di non sprecare vi abbiamo spesso dato consigli in merito a [come gestire al meglio la posta elettronica](#) e come [vivere le ore di ufficio in maniera produttiva](#) senza rubare tempo alla vita: oggi però abbiamo voluto affidarci ad un'esperta del fare ordine, per approfondire la questione in maniera più completa e puntuale. Si tratta di Silva Bucci, co – fondatrice di [APOI](#) (Associazione Professional Organizers Italia) che dal 18 al 24 marzo indice la Seconda edizione italiana della Settimana dell'Organizzazione, per avvicinare alla cultura dell'organizzazione chi ancora ne è lontano. Il titolo della settimana è

"Sette giorni per... organizzarsi, a casa, al lavoro, nella vita" e segue questo calendario: 1. Venerdì 18 Marzo 2016 – tema CASA 2. Sabato 19 Marzo 2016 – tema LAVORO 3. Domenica 20 Marzo 2016 – tema SPACE CLEARING 4. Lunedì 21 Marzo 2016 – tema BAMBINI & FAMIGLIA 5. Martedì 22 Marzo 2016 – tema UFFICIO 6. Mercoledì 23 Marzo 2016 – tema GESTIONE DEL TEMPO 7. Giovedì 24 Marzo 2016 – tema STILE DI VITA.

LEGGI ANCHE: [**Le nostre vite sempre di fretta, ma ne vale davvero la pena?**](#)

SPACE CLEARING REGOLE - "Poniamoci innanzitutto delle domande" – spiega Silvia Bucci – Quante icone abbiamo sul desktop? consideriamolo come la nostra scrivania, riusciamo a lavorare serenamente con la scrivania piena? quante email nell'in-box? le foto digitali dove le conserviamo? Quanti preferiti abbiamo nel browser? Quanti profili social gestiamo? Quante Apps abbiamo scaricato sullo smartphone, e quante ne usiamo? Esattamente come per gli oggetti o gli impegni, **non dobbiamo subire il flusso delle informazioni, vale la pena scegliere e organizzare costantemente tutto il nostro mondo digitale per trovare facilmente quel che ci serve, vivere meglio, sentirci più leggeri e occuparci solo di ciò che per noi è veramente importante".**

LO SPACE CLEARING - Ma come si può controllare il flusso di mail e notifiche al lavoro? "Al lavoro, e non solo, evitiamo le notifiche delle mail e mettiamo in silenzioso quelle del cellulare. Le notifiche distraggono da quel che stiamo facendo e ci invitano a vedere il contenuto della mail anche se in quel momento ci stiamo occupando di

tutt'altro. **Controlliamo la casella di posta elettronica solo quando lo decidiamo noi** l'ideale sarebbe prendere in mano ogni situazione una sola volta, con le mail in particolare fa solo perdere tempo guardare il contenuto e rimandarne l'evasione. Meglio verificare quali sono le nostre priorità e occuparci di quelle prima di controllare la posta.

Inoltre sia per l'indirizzo di posta personale che professionale **annulliamo l'iscrizione alle newsletter che non ci interessano**, risparmieremo tempo e dedicheremo attenzione a ciò che lo merita.

L'in-box non è un archivio: usiamolo come la vecchia cassetta della posta e quando una mail e tutte le questioni ad essa collegate è evasa, archiviamola. In questo modo avremo la casella e la mente molto più libere.

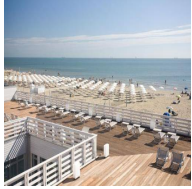
PER APPROFONDIRE: Nuove tendenze, basta con la schiavitù del tempo che ci insegue

TECNICHE DI SPACE CLEARING - Come comportarsi invece nella vita privata con whatsapp e tutti i sistemi di messaggistica istantanea? Come liberarsene senza apparire scostanti con gli amici? Ecco un po' di space clearing consigli sempre dall'esperta di Apoi: "Whatsapp, è veramente utile ed efficace, **sta però diventando impegnativo gestire i diversi gruppi:** ci sono quelli degli amici, dei colleghi con cui ci si scrive di lavoro e non, quelli tra le mamme dei compagni di scuola, dei compagni di catechismo e dei vari sport. Se i figli sono più di uno allora la cosa si complica, anche perchè si aggiungono i gruppi estemporanei per la festa di compleanno di sabato e il relativo regalo di gruppo. Poi ci sono anche i nostri di compagni del liceo e delle medie.... Per non essere travolti da tutto ciò è fondamentale fare pulizia regolarmente, eliminando i gruppi che non ci servono più: salutiamo gentilmente tutti e abbandoniamo serenamente il gruppo, e la stessa cosa facciamo per i messaggi: una volta evasi devono essere cancellati. E' utile nascondere i gruppi temporanei quelli che ci sono serviti una sola volta e poi forse mai più, e ricordiamo che c'è anche la possibilità di impostare in silenzioso i gruppi che ci interessano meno o che scrivono troppo per i nostri gusti. **Con gli amici l'importante è essere chiari e comunicare loro come usiamo Whatsapp, e gli altri strumenti come Messenger, Telegram, e utilizzare ciascuno in maniera differenziata in base ai tempi di risposta**".

Lo space clearing è solo una delle tecniche per organizzare meglio la propria vita. Un'altra opzione è quella di rendere i bambini efficienti in casa fin da piccoli: "Già dai 2 o

3 anni i bambini possono essere coinvolti e cominciare a dare un proprio contributo per aiutare “i grandi”, ovvero mamma e papà”, spiega Sabrina Toscani, presidente dell’Apoi su [Wannabemum](#).

Ann.



Terme Beach Resort

54,15 € Miglior Prezzo Garantito

Booking.com



SEGUI NONSPRECARE

Ti potrebbe interessare anche:



iPhone, il trucco per la batteria che non serve assolutamente a nulla

(Corriere)



Posta elettronica: come gestirla al meglio per non sprecare tempo



Ecco i consigli e i suggerimenti degli esperti per un look perfetto

(Capelli Pantene)



Torta con succo di arancia, la ricetta di un dolce delizioso...



Boom dei tatuaggi: li fanno 13 italiani su 100. Ecco perché entrano...



Involtni primavera: ecco la ricetta per prepararli in casa

Powered by

ARTICOLO PRECEDENTE

Semplici accorgimenti per non far ammalare i bambini con il freddo

0 Comments

Non Sprecare

1 Login

Recommend

Share

Sort by Best



Start the discussion...

Be the first to comment.

Subscribe

Add Disqus to your site Add Disqus Add

Privacy

ULTIME NOTIZIE:



Gite scolastiche, troppi autobus vecchi, pericolosi e senza manutenzione

La tragedia del bus finito fuori strada in Spagna, durante una gita Erasmus, con 13 ragazze morte, ci ricorda i troppi rischi delle gite scolastiche. E nei prossimi tre mesi ci sarà il picco di questi viaggi per studenti.

[continua »](#)



Vernice fluorescente, come usarla per giocare e divertirsi con i bambini (Foto)

Potete, ad esempio, adoperarla per decorare il soffitto della camera dei bambini con un luminoso cielo stellato. E se avete intenzione di organizzare una festa con gli amici, divertitevi con i trucchi fluo da applicare su viso, corpo e capelli.

[continua »](#)

Spreco di cibo, approvata una legge che semplifica le donazioni

Adesso chi regala prodotti in eccedenza, deve riempire moduli e



comunicazioni cinque giorni prima. Assurdo. Tassa dei rifiuti più bassa per chi dona, peccato che mancano le multe previste in Francia.

continua »



Crema di cicoria, una ricetta semplice per un piatto che contiene calcio e fosforo

Ottima da spalmare sul pane caldo, appena tostato. La cicoria è ricca di abbondanti dosi di calcio e fosforo. E anche potassio e vitamine A e C

continua »
