

IN CASA

Per una vita ordinata e felice

Disordinati e non, fare ordine in casa significa vivere meglio con se stessi e nel proprio spazio! Organizzarsi meglio significa lavorare con meno fatica e vivere più sereni e soddisfatti.

Sempre di corsa e con la sensazione di essere in debito nei confronti di casa, famiglia, lavoro e amici. Spesso le persone sono sopraffatte dalle mille cose da fare e in un perenne stato di ansia e senso di colpa. Sabrina Toscani di APOI suggerisce un metodo di semplificazione e ripresa del controllo della propria vita per alleggerire giornate e carico di stress, facendo ordine in uno stato di cose che crea malessere e disagio (non a caso la giapponese Marie Kondo, autrice del bestseller "Il magico potere del riordino", parla di "magico"! . La Toscani, partendo da studi neuroscientifici secondo i quali le persone organizzate vivono mediamente di più, sviluppano solide relazioni sociali, hanno successi lavorativi, sono generalmente più felici e si

prendono miglior cura di sé, arriva ad elaborare il metodo SRC, Semplifica e Riprendi il Controllo, che consente di affrontare meglio i propri impegni e di ritagliarsi del tempo per fare ciò che ci piace. Le abbiamo rivolto qualche domanda.

Fare ordine per stare meglio: funziona davvero?

Sì! La nostra capacità di attenzione è una risorsa limitata e

molto preziosa. Qualsiasi cosa attragga l'attenzione incide sulla nostra capacità di essere focalizzati e concentrati, quindi di lavorare bene. Gli oggetti che ci circondano e gli spazi che viviamo (in ambito domestico e lavorativo) sono fondamentali per la gestione di questa risorsa: se ci circondiamo solo di cose davvero utili sgraviamo la nostra mente dal doversi fare strada tra tante cose superflue e nel caos.



Domopak Living, sub-brand di Domopak dedicato alla cura e alla sistemazione degli ambienti domestici, in partnership con l'associazione APOI intende divulgare la cultura dell'organizzazione degli spazi domestici. E lo fa con prodotti dal design italiano e dai decori coordinabili, che possono

Sabrina Toscani, Professional Organizer, è fondatrice di Organizzare Italia (www.organizzareitalia.com). È fondatrice e presidente dell'associazione professionale APOI (Associazione Professional Organizers Italia, www.apoi.it), inoltre scrive per diversi blog e riviste.



all'unica società di formazione in Italia, Organizzare Italia Srl (www.organizzareitalia.com).

Qualche trucco per riordinare in modo veloce e divertente?

Per essere veloci il modo migliore è avere poche cose da sistemare. Quasi sempre le case contengono troppi oggetti, molti di più di quanti ne vengano realmente usati. Il divertimento arriva dopo, quando ci rimane più tempo per fare ciò che ci piace! Mettere ordine ascoltando la musica e lavorare in compagnia

Ci racconta la figura della "professionista organizer"?

È un professionista che affianca le persone per aiutarle a migliorare le proprie capacità, strategie e soluzioni organizzative. Sul sito della APOI (www.apoi.it) è possibile contattare un Professionista dell'Organizzazione e valutare insieme il tipo di intervento. Chi vuole diventare P.O. può fare riferimento



diventare protagonisti dell'arredo domestico. Così il Responsabile della Divisione Domopak Living, Massimo Zò: "Se è vero che viviamo in appartamenti sempre più piccoli e disponiamo di armadi sempre più pieni, l'idea di trovarli organizzati ci fa ripensare alla nostra casa come un luogo sereno e

piacevole da vivere. Domopak Living propone una linea completa di prodotti concepiti per sistemare il guardaroba e per organizzare gli spazi delle nostre case". Che tipo di materiale è stato impiegato per i vari contenitori? "I prodotti Domopak Living sono realizzati in cartone, peva, poliestere, nylon, abs: il tutto

FACCIAMO ORDINE IN CASA, NEL LAVORO, NELLA VITA

Di Sabrina Toscani (Mondadori), il libro per combattere l'ansia e le tensioni quotidiane e imparare a gestire le proprie giornate grazie ad un metodo di semplificazione della vita e che aiuta a vivere organizzati e felici.



(coinvolgiamo mariti e figli) ci darà la carica e renderà tutto meno noioso. Infine premiamoci con una gratificazione finale.

Qual è lo spazio o settore più difficile da riorganizzare?

Di solito si tratta delle aree che si usano di più o quelle più remote della casa. La cucina per esempio, dove spesso si trascorrono molte ore; e il garage, il cimitero delle cose abbandonate.

con attenzione ai temi del riciclo e dell'ambiente. Utilità e funzionalità le parole d'ordine: molti dei materiali impiegati sono impermeabili e lavabili e sono in grado di proteggere i capi da tarme e polvere".

Per info: www.domopak.it - www.apoi.it