

## VareseNews

### Imparare a ordinare l'armadio e la mente, a VareseCorsi si fa decluttering

**Pubblicato:** Martedì 10 Settembre 2024



Sono tante **le novità di Varese Corsi per la stagione autunno/inverno 2024** con un catalogo di ben **609 corsi**. Tra i più curiosi c'è quello di *decluttering* dedicato a tutti coloro che amano l'ordine nel proprio armadio, nella propria casa ma anche e soprattutto nella propria mente.

A condurre il corso è **Marta Ferro, Professional Organizer** che aiuterà coloro che frequenteranno le sue lezioni a conoscere il proprio disordine, a partire da ciò che lo causa. «Spesso succede che aprendo il proprio armadio si ha la sensazione di pesantezza, anche quando è già stato fatto ordine. Questo è un primo campanello d'allarme per capire che c'è qualcosa che non va», sottolinea la conduttrice del corso.

Fare decluttering infatti, vuol dire **eliminare tutto ciò che appesantisce ed è superfluo analizzando prima le proprie emozioni**.

«Questo è funzionale per due motivi: in primo luogo perché si evita di comprare le stesse cose, quelle che non si ha più consapevolezza di avere. Inoltre, serve anche per migliorare la capacità di organizzare il proprio spazio».



Tutto parte infatti da un problema di base legato all'organizzazione, dove mente e corpo sono collegati: «Quando si tolgono oggetti che non si usano più, si toglie qualcosa dalla nostra mente. La sensazione che si prova è quella di sentirsi subito più leggeri».

Non si tratta quindi solo di sistemare il proprio armadio, sgabuzzino o cucina ma di imparare a conoscere il proprio “disagio” e gli strumenti per eliminarlo. «Questo è solo un primo step di tutto il lavoro, **ma imparare a guardarsi dentro è il primo passo per far star bene.** E questo si vede poi anche nelle nostre azioni», conclude Ferro.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni è possibile rivolgersi al sito <https://varese-corsi.it/>, dove è disponibile anche l'elenco completo di tutti i laboratori attivati.

di C.F.