Categories: Istantanee,

Categories: ,,

Il Decluttering Svedese della Morte

Di Mary Ungoed-Thomas

La maggior parte delle persone accumula oggetti superflui nel corso della propria vita.
Il *Decluttering Svedese della Morte* consiste nell'eliminare ciò che non conta davvero, per promuovere uno stile di vita più sano e felice. Significa vivere in modo più autentico e, allo stesso tempo, rendere le cose più semplici per i propri cari, che dovranno occuparsi dei nostri beni dopo la nostra morte. Può essere intrapreso a qualsiasi età.

Il concetto (in svedese *döstädning*) è stato introdotto da Margareta Magnusson, autrice de *L'arte gentile del decluttering svedese della morte*. Secondo lei, liberandosi degli oggetti superflui si può identificare ciò che è davvero importante e vivere una vita più soddisfacente, concentrandosi sulle relazioni e diventando più coerenti con se stessi. Passare in rassegna le proprie cose può essere un'occasione positiva per ricordare i propri valori e chi siamo davvero, e un'impronta più leggera è in linea con i principi della sostenibilità ambientale.

Magnusson consiglia di iniziare dagli oggetti ingombranti come i mobili, per poi passare a quelli più piccoli. Il sistema dei "puntini colorati" prevede di buttare via gli oggetti con un adesivo rosso, conservare quelli con il verde, e mettere un adesivo giallo su quelli di cui non si è sicuri. Inoltre, creare pile per "Donare", "Vendere" o "Tenere" può essere utile durante lo svuotamento di un armadio. È anche possibile regalare con successo alcuni oggetti ad amici.

Nel riordinare le proprie cose, è importante assicurarsi che i propri cari sappiano dove si trovano i documenti importanti e condividere le password digitali e finanziarie. Adottare queste misure contribuisce ad una vita più serena, con maggiore concentrazione, un equilibrio più armonioso e relazioni migliorate.

Siti utili

BBC

Better

The Spruce

Plenna non si assume alcuna responsabilità per questo contenuto. Non possiamo garantire l'accuratezza delle informazioni fornite da altri enti e non siamo responsabili dell'uso che viene fatto delle informazioni contenute o collegate a qualsiasi materiale.

Date: 2025-05-26

Translation disclaimer: Contenuto originariamente scritto in inglese, traduzione convalidata da Erika Iacona