

HomeSweetHome: fare spazio e ordine in casa


bibliografia Maggio 2015

In principio era il caos... : 101 consigli per tenere in ordine la casa / Mary Lambert

Lambert, Mary <1952->.

Corbaccio 2004; 96 p. ill. 24 cm

Un manuale per vincere il caos in casa e in giardino. Con una serie di consigli pratici, il testo propone centouno attività per organizzare ogni zona della casa, per realizzare le stanze ideali e per scoprire le aree più disordinate.

Via la polvere dalla casa e dalla mente / Karen Kingston

Kingston, Karen.

Red! 2009; 143 p. ill. 21 cm

Nelle case si accumula una marea di oggetti inutili: ricordi di un passato non sempre piacevole, pezzi di una vita che un tempo ci apparteneva e che oggi ci disturba. Il disordine materiale influenza la salute mentale. Abituarsi a fare pulizia, a liberarsi di tutto ciò che è diventato inutile, è un modo per fare ordine anche nella nostra mente, per vivere in modo più leggero e salutare. Grazie anche al Feng Shui, l'antica arte cinese che insegna ad accordare l'ambiente con il nostro spazio interiore, si può imparare una strategia per individuare gli oggetti superflui e liberarsene una volta per tutte.



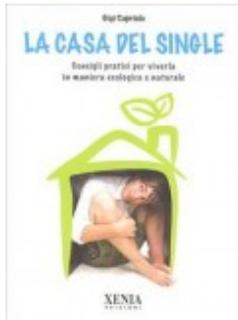
Una casa perfetta / Shannon Lush, Jennifer Fleming

Lush, Shannon, Fleming, Jennifer.

A. Vallardi 2010; 417 p. 20 cm

Un manuale che offre consigli e spunti per creare intorno a voi un ambiente gradevole e personalizzato. Vi troverete tutte le informazioni utili per rendere piacevoli e accoglienti i vostri spazi - dall'ingresso alla cucina, dalla cameretta dei bambini al giardino - e inoltre suggerimenti, espedienti e trucchi per ogni circostanza e necessità. Tra le altre cose, questo libro vi insegnerà a: scegliere i colori per creare la giusta atmosfera in ogni stanza; trasformare un semplice mazzo di fiori in un oggetto d'arredamento; riporre le cose in poco spazio; stirare alla perfezione in poco tempo; eliminare zanzare, tarme, acari; ridurre i rumori provenienti dall'esterno; fare un'ottima e rapida manutenzione degli elettrodomestici; acquistare e conservare i cibi, e molto altro ancora.





La casa del single : consigli pratici per viverla in maniera ecologica e naturale / Gigi Capriolo

Capriolo, Gigi.

Xenia 2009; 156 p. ill. 19 cm

Essere single è un modo di vivere. Per chi lo sceglie significa star bene da solo, il che non esclude l'aver relazioni con gli altri, anzi, queste spesso sono anche più intense, perché più dirette. Ma a casa propria meglio soli, con i propri spazi, i propri tempi, le proprie abitudini, il proprio raccoglimento. Magari non per sempre, o con qualche eccezione ogni tanto. Ci può essere la casarifugio, la casalbergo, la casufficina, la casacosmo, o anche la casaprigione (soprattutto per chi a essere single si trova suo malgrado), oppure ancora la casaportodimare. Ma sempre, in ogni caso, è importante fare di tutto per renderla accogliente e funzionale. Per questo, sono preziosi tutti i consigli che l'autore ci dà su come sceglierla, arreararla, viverla, con vari esempi e soluzioni per le diverse metrature. E con interessanti suggerimenti perché, con qualche accorgimento non solo decorativo, essa sia per noi una fondamentale fonte di energia benefica.



200 consigli per fare ordine / Daniela Santos Quartino

Santos Quartino, Daniela.

Logos 2010; 799 p. in gran parte fotografie 21 cm

La nostra casa riflette la nostra personalità ad un livello molto profondo; per esempio il disordine può avere un effetto deprimente sul nostro stato d'animo e un effetto negativo sul nostro comportamento. Questo libro si occupa del legame che esiste fra il Feng Shui e il mettere in ordine. Infatti bisogna comprendere che il disordine o una cattiva organizzazione dello spazio hanno un effetto di blocco e quindi soffocano la nostra energia. Il disordine è un ostacolo per tutte le cose positive della nostra vita, quali la felicità, la salute e la prosperità. Il Feng Shui è conosciuto da migliaia di anni e a ragione. Liberarsi del disordine significa avvicinarsi a un equilibrio che porta gioia e benessere. In questo libro troverete molti suggerimenti per mettere in pratica il vostro processo di riorganizzazione: bisogna incominciare un po' per volta ed essere metodici: una stanza, un armadio, un cassetto alla volta. Ponetevi la faticosa domanda: se tutto questo bruciasse mi mancherebbe? Vedrete che in questo modo riuscirete a liberarvi di molte cose inutili riorganizzando il vostro spazio per il meglio.



Il Manuale di Feng shui : come far fluire l'energia negli ambienti in cui viviamo / Wu Xing ; illustrazioni di Meilo So

Wu Xing.

Il punto d'incontro 2009; 127 p. ill. 22 cm

Un gruppo di esperti di feng shui, l'antica arte cinese della perfetta collocazione, ha realizzato un manuale pratico riccamente illustrato che ci accompagna passo dopo passo attraverso ogni ambiente dell'abitazione e dell'ufficio, fornendo preziosi consigli e chiare indicazioni per migliorare il fluire del Ki, l'energia vitale, e ristabilire l'armonia nei luoghi in cui viviamo e lavoriamo. Potremo così scoprire rapidamente quali modifiche apportare, come usare bussola Pa Tzu, quali sono le nostre direzioni fortunate, come si combinano i cinque elementi tra le mura domestiche o come sistemare qualunque aspetto di un edificio, dalla progettazione delle fondamenta alla posizione del divano di casa o della scrivania in ufficio.



Reinventare la tua casa / Henrietta Thompson ; illustrazioni di Neal Whittington

Thompson, Henrietta

2013; 272 p. ill. 21 cm

Un manuale pieno di risorse per non rimanere mai a corto di idee per la tua casa. Quando qualcosa è vecchio o fuori uso, oppure non ti piace più, trasformalo. Tutto può essere riutilizzato e reinventato per uno stile di vita fantasioso. Così eviti inutili sprechi, proteggi la natura e stai al passo con le ultime tendenze del design contemporaneo. Rivoluzionerai la tua casa ispirandoti alle creazioni dei designer più all'avanguardia e mettendo in pratica i suggerimenti e i progetti step by step contenuti nel volume.



Economia domestica ad impatto zero / Mariagrazia De Castro

De Castro, Mariagrazia

2012; 60 p. 14 cm



ing : 168 tecniche Feng shui per eliminare il disordine dalla tua casa e dalle tue emozioni / Lillian Too

Too, Lillian

2011; 160 p. ill. 24 cm

Lo space clearing è l'arte che ti permette di eliminare il disordine e il superfluo dalla tua casa e quindi dalla tua vita. Gli psicologi hanno dimostrato che un esercizio semplice come mettere ordine in un cassetto aiuta a tenere lontane ansia e depressione. Spesso si convive, in casa come in ufficio, con una quantità di cianfrusaglie e oggetti inutili che crea un ristagno di energia negativa nell'ambiente e, di conseguenza, nelle relazioni e nel lavoro. Tutto ciò che nella tua casa è causa di angoscia, stress, preoccupazione, ricordi infelici o, semplicemente, irritazione, è spazzatura e va eliminato. Ripulire il disordine usando i principi tradizionali del feng shui non solo rende il tuo ambiente più bello e confortevole ma, sistemando gli oggetti impilati negli angoli ed eliminando quelli inutilizzati da molto tempo, crei un effetto rigenerante che permette di far spazio alle nuove cose in arrivo nella tua vita. Infatti, il disordine della casa è lo specchio del disordine energetico. Esaminando una stanza alla volta, Lillian Too, la maggiore esperta mondiale di feng shui, ti spiega come riorganizzare tutti gli spazi e gli ambienti per far fluire l'energia positiva e instaurare una atmosfera rilassante e confortevole in casa e al lavoro. Qualsiasi ambiente diventa più invitante quando emana felicità e tranquillità: non ti piacerà soltanto l'aspetto di ogni stanza, ma anche quanto meravigliosamente bene ti fa sentire.



Spaceclearing : libera il tuo spazio, trasforma la tua vita! / Lucia Larese

Larese, Lucia

2012; 214 p. ill. 24 cm

Finalmente una ricetta semplice ed efficace, per disfarsi in sette giorni e senza sforzo di tutte le cose che non servono o che non piacciono più. Nelle case l'80% degli oggetti che occupano armadi e scrivanie non viene mai usato e diventa un accumulo di cianfrusaglie che invade lo spazio vitale. Vivere più leggeri e organizzati e avere più tempo per sé è possibile: con lo spaceclearing si impara a fare spazio in casa e in ufficio e a lasciare andare, insieme alla polvere, le situazioni che non ci appartengono più. Raccontando una storia esemplare dove il protagonista, Giorgio, segue un corso on-line per imparare ad alleggerire la casa dagli accumuli e armonizzare gli spazi, l'Autrice svela e rende alla portata di tutti i principi dell'arte di fare spazio, del de-clutter e del feng shui, l'antica disciplina cinese per vivere in armonia con l'ambiente. Il finale è a sorpresa. Il lettore è preso per mano e condotto, con facili esercizi, attraverso un percorso che può trasformare non solo la sua casa, ma anche la sua vita. Un cammino non dal dentro al fuori, ma dal fuori al dentro per comprendere se stessi, per imparare a leggere la casa come una proiezione dei nostri desideri e dei nostri disagi interiori e superarli.



La mia casa facile : soluzioni, consigli e segreti della tradizione per il benessere domestico / [Marta Micheletti]

Micheletti, Marta

2013; 127 p. ill. 24 cm

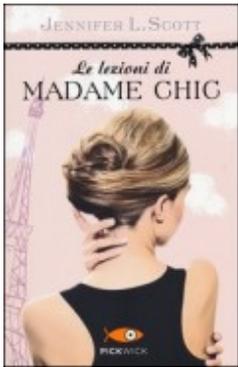
Copie presenti nel sistema 2

Fare di necessità virtù / Stefania Rossini

Rossini, Stefania <1975->

2014; 136 p. ill. 21 cm

Ormai giunta al suo terzo libro (dopo Vivere in 5 con 5 euro al giorno e Cucinare guadagnando in soldi e in salute), Stefania Rossini conferma la sua scelta a favore della decrescita felice. Un'altra vita, sobria e in armonia con i ritmi della Madre Terra, è davvero possibile, senza dover stravolgere la propria esistenza con rinunce frustranti. La storia di Stefania e della sua famiglia sono l'esempio di come attraverso il circolo virtuoso dell'autoproduzione, del riutilizzo e dello scambio, si possa risparmiare denaro e guadagnare tempo, che è forse il bene più prezioso di cui disponiamo. Grazie ai suggerimenti contenuti in questo libro, ciascuno potrà subito iniziare a far pulizia e a mettere ordine nella propria casa e nella propria giornata. In particolare imparerete: ad avere un pasto sempre pronto quando rincasate tardi dal lavoro, senza che questo rappresenti uno speciale impegno; a bandire la noia dalle merende dei vostri piccoli, grazie a nuove succulente ricette, dolci e salate; a nutrirvi in modo più gustoso e comunque salutare (cibi fermentati); a conoscere e usare in cucina i superalimenti (alghe, bacche di Goji Berries) e ad autoprodurre vitamine (i germogli); a curare e mantenere giovane il vostro corpo, autoproducendo creme e cosmetici con prodotti naturali ed economici; ottenere piante per il vostro orto (in terra o in cassetta) a costo zero; a razionalizzare tempi e prodotti per le pulizie di casa; a rivoluzionare la vostra idea di vacanza... e soprattutto i costi.



Le lezioni di Madame Chic / Jennifer L. Scott ; traduzione di Edy Tassi

Scott, Jennifer L. <omonimi non identificati>

2014; 254 p. 20 cm

La prima cosa che ha imparato Jennifer dalla sua permanenza a Parigi non è solo che, come si sa, le francesi non ingrassano, ma anche che lo fanno spassandosela un mondo. La seconda è che non basta annodarsi una sciarpa di seta al collo e tagliarsi i capelli a caschetto per avere un'allure francese. Per emanare classe ed eleganza bisogna comportarsi come se una parigina doc dell'arrondissement più chic di Parigi, che una tuta da casa non l'ha mai posseduta, e men che meno indossata, ti chiedesse con tenera incredulità perché mai tieni nel tuo guardaroba dei pantaloni con un buco. O come se immaginassi il suo pensiero nel guardare la tua biancheria intima di cotone colorato e anche un po' liso stesa accanto alla sua raffinata lingerie. Così è successo a Jennifer quando, giovane studentessa, è stata accolta a Parigi per un soggiorno di studio in una famiglia molto signorile. Madame Chic, la padrona di casa, quintessenza del buon gusto, le insegna giorno dopo giorno i segreti del savoir vivre. Dall'arte del restare in forma senza rinunciare al dessert all'allestimento di un guardaroba essenziale, dal no-makeup look che in pochi minuti regala uno charme naturale fino ai consigli per alimentare la propria essenza e scongiurare la banalità: coltivare un'aura di mistero, lasciare entrare l'arte, la musica, la letteratura nella vita quotidiana, apprezzare il silenzio e godersi le piccole gioie della vita.



Il magico potere del riordino / Marie Kondo

Kondo, Marie <1984/85->

2014; 247 p. 20 cm

La giapponese Marie Kondo ha messo a punto un metodo che garantisce l'ordine e l'organizzazione degli spazi domestici... e insieme la serenità, perché nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in sé stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose, induce a fare meno acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione e della conoscenza.

