Decluttering Il Nuovo Metodo Del Riordino Della Casa E Della Mente Ovvero Riorganizzare Casa Decluttering Decluttering Italiano Riordino Riordinare Feng Shui Clutter Casa Armadio

Feel overwhelmed by your thoughts? Struggling with anxiety about your daily tasks? Or do you want to stop worrying about life? The truth is...We all experience the occasional negative thought. But if you always feel overwhelmed, then you need to closely examine how these thoughts are negatively impacting your lifestyle. The solution is to practice specific mindfulness techniques that create more "space" in your mind to enjoy inner peace and happiness. With these habits, you'll have the clarity to prioritize what's most important in your life, what no longer serves your goals, and how you want to live on a daily basis. And that's what you'll learn in Declutter Your Mind. DOWNLOAD:: Declutter Your Mind -- How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking The goal of this book is simple: We will teach you the habits, actions, and mindsets to clean up the mental clutter that's holding you back from living a meaningful life. You will learn: ** 4 Causes of Mental Clutter ** How to Reframe ALL Your Negative Thoughts ** 4 Strategies to Improve (or Eliminate) Bad Relationships ** The Importance of Decluttering the Distractions That Cause Anxiety ** A Simple Strategy to Discover What's Important to YOU ** 400 Words That Help Identify YOUR Values ** The Benefit of Meditation and Focused Deep Breathing (and How to Do Both) ** How to Create Goals That Connect to Your Passions Declutter Your Mind is full of exercises that will have an immediate, positive impact on your mindset. Instead of just telling you to do something, we provide practical, science-backed actions that can create real and lasting change if practiced regularly. Would You Like To Know More? Download now to stop worrying, deal with anxiety, and clear your mind. Scroll to the top of the page and select the buy now button.

DeclutteringIl Nuovo Metodo Del Riordino Della Casa E Della Mente, Ovvero Riorganizzare Casa, Decluttering, Decluttering Italiano, Riordino, Riordinare, Feng ShuiCreatespace Independent Publishing Platform

"L'armadio è uno specchio", così Lucia Larese, esperta di Space Clearing e Decluttering in Italia, ci sprona a tenere il nostro armadio proprio come se curassimo una parte di noi. In questo pratico ebook, la guru del riordino ci fa concentrare sui nostri vestiti (...e sulle nostre scarpe!) per riordinare, creare, rendere l'appuntamento con l'armadio un vero piacere. Come metti in ordine i tuoi vestiti? Cosa fai se non ti va più bene? E le scarpe? In questo praticissimo e illuminante ebook, l'autrice ci guida molto semplicemente e chiaramente in 10 passi e logiche di riordino dell'armadio. Imperdibile per tutti, dai più confusionari ai "quasi" perfetti che scopriranno sicuramente quella dritta in più, utile e piacevole.

Are you really aware of what you spend?Do you know how to value things beyond their price? For the answer to these questions and more, look no further than Kakebo- the budgeting journal used by millions every day in Japan to manage their household spending. The Japanese believe that tidiness in one's finances is as important as tidiness in one's house - indeed for them, the act of thinking mindfully about where one's money goes is in itself a recipe for calm and wellbeing. Keeping a Kakebo is easy. At the start of each month simply decide how much you want to save and what you need to do to achieve your goal. Then note down your weekly spending and at the end of the month see how it all tallies up. There are slots for you to personalise your Kakebo according to your own spending routine, and space to reflect and make changes as you go along. Start today - and discover the life-changing magic of Kakebo...

The Art of Tidying Up
Riordino Mentale
CEO Excellence
Vegolosi MAG #9
Midnight Chicken
The Bullet Journal Method
Minimalism: Live a Meaningful Life

A charming, practical, and unsentimental approach to putting a home in order while reflecting on the tiny joys that make up a long life. In Sweden there is a kind of decluttering called döstädning, dö meaning “death” and städning meaning “cleaning.” This surprising and invigorating process of clearing out unnecessary belongings can be undertaken at any age or life stage but should be done sooner than later, before others have to do it for you. In The Gentle Art of Swedish Death Cleaning, artist Margareta Magnusson, with Scandinavian humor and wisdom, instructs readers to embrace minimalism. Her radical and joyous method for putting things in order helps families broach sensitive conversations, and makes the process uplifting rather than overwhelming. Margareta suggests which possessions you can easily get rid of (unworn clothes, unwanted presents, more plates than you’d ever use) and which you might want to keep (photographs, love letters, a few of your children’s art projects). Digging into her late husband’s tool shed, and her own secret drawer of vices, Margareta introduces an element of fun to a potentially daunting task. Along the way readers get a glimpse into her life in Sweden, and also become more comfortable with the idea of letting go.

Dealing with Difficult People in the Library offers practical strategies for managing problems posed by patrons and staff. It is the best hands-on guide to solving problems through communication, preventive measures, and clear and concise patron behavior policies.

Decluttering Sgombrare casa per sgombrare la tua mente! Decluttering è un termine inglese che significa "fare spazio". Nella nostra società sempre più spesso si tende a raccogliere oggetti che, secondo noi, prima o poi potrebbero essere utili. Quante volte ti sarà capitato di conservare fogli di carta regalo un po' maltrattata pensando che prima o poi, l'avresti utilizzata? Alla fine ti rendi conto che quel foglio di carta è ancora conservato e che dopo anni non ti è mai servito. La stessa cosa accade quando fai il cambio di stagione. Quante volte non hai buttato o regalato un capo che magari è troppo grande o troppo stretto? Immagino che come me, avrai conservato quel capo per anni nella speranza di poterci entrare e che invece è ancora lì ed è spostato da un armadio all'altro senza motivo e ancora ogni volta che ti capita tra le mani ti viene da chiederti se mai lo indosserai. Vuoi un consiglio? Buttalo! O se non vuoi vederlo sprecato allora, regalalo oppure riciclalo. Inutile aspettare che tu possa entrarci e se anche dovesse capitare, sarà fuori moda. Siamo fatti così, la maggior parte di noi, ha la tendenza a conservare le cose pur rendendoci conto che alcuni oggetti non saranno mai utilizzati. Alcune famiglie fanno il Decluttering solo quando devono traslocare, in quel caso è necessario gettare tutte quelle cose che sono rotte, inutilizzabili e vecchie. Appena si stabiliscono nella nuova casa, riprendono a riempire la mobilia di suppellettili inutili. La predisposizione dell'accumulare oggetti e di riempire la tua casa di cose a te inutili, deriva probabilmente dalla paura di non riuscire a comprare quella determinata cosa nel momento in cui tu ne avessi bisogno pur essendo consapevole che probabilmente non la userai mai, ma l'idea di averla conservata e di averla messa al sicuro ti fa stare tranquillo. Alcuni "personaggi" riescono a riempire le loro case con talmente tante cose da ridurre la loro abitazione in una discarica rendendo la vita impossibile. Questo logicamente è un eccesso, si chiama sindrome da accumulo, ma la tendenza è quella. Queste persone hanno bisogno di un valido aiuto, non ammettono d'aver accumulato troppe cose nel corso degli anni e d'aver trasformato la loro casa in qualcosa d'indescrivibile. Non riuscendo a mettere ordine e a pulire, queste abitazioni diventano le case di insetti parassiti e di piccoli animali come i topi. Logicamente queste persone hanno un grosso problema che riusciranno a risolvere solo dopo essersi resi conto di avere veramente esagerato e, con l'aiuto di un medico specializzato e/o magari facendo delle sedute di Meditazione Mindfulness, potranno finalmente liberare la loro casa di tutto quello che hanno accumulato. A volte si tratta di camion (non sto scherzando purtroppo...) stracolmi di oggetti anche rotti e vecchi! Bisogna liberare la mente. Fare ordine nella nostra casa è come fare ordine nei nostri pensieri e nei nostri legami. Nei prossimi capitoli ti spiegherò come liberarti in modo intelligente di tutti gli oggetti che hai accumulato negli anni e, oltre a fare spazio e ordine sia in casa e sia nei tuoi pensieri, potresti guadagnare anche qualche soldino. Devi imparare a liberarti delle cose che non ti piacciono, anche se hai un legame affettivo con tale oggetto, non vale la pena lasciarlo a raccogliere solo polvere. Buttare o liberarsi di oggetti del passato aprono la mente al presente e al futuro e in questo il Decluttering ti può essere molto utile. Il Decluttering è una filosofia di vita, aiuta a capire cosa sia veramente essenziale e cosa invece non lo è. E adesso agisci e compra questo meraviglioso libro e cambia per sempre la tua vita!

In a collection of stories written during the 1940s and 1950s, the author captures moments of revelation in the lives of ordinary people, instants blending recognition and alarm as deceptions and illusions are laid bare

Casa ordinata, vita trasformata
How to Get Rid of Clutter and Find Joy
Track Your Past, Order Your Present, Plan Your Future
The Ultimate Step-by-Step Guide to Organizing Your Home Life
Febbraio 2021
The Six Mindsets That Distinguish the Best Leaders from the Rest
La Guida definitiva per fare ordine nel tuo spazio e nella tua mente

WINNER of the 2018 4-11 Picture Book Awards (Fiction 4-7 category)One of the New York Times Best Illustrated Children's Books of 2017All I want to do on a rainy day like today is play my game, but my mum says it's a waste of time. The game drives my mum mad. She takes it away. I take it back. I wish Da on this rainy, grey weekend. Without my game, nothing is fun. On the other hand, maybe I'm wrong about that...

Sappiamo tutti quanto sia complicato, per un freelance ma non solo, districarsi tra la gestione dello spazio (ufficio, casa o coworking?), delle attività (Trello o appunti scritti con il sangue?) e del tempo (lavorocasalavorofiglilavorolavorolavoro). Per queste ragioni, signore e signori, è giunto il momento di fare ordi comodo, sono arrivate le Organizzatessen! E vissero tutti organizzati e felici. Strategie di semplificazione della vita, per lavorare meno e meglio è un manuale molto pratico, che va dritto al punto. Tanti consigli, spremuti per te dall’esperienza pluriennale delle fanciulle che compongono questo collettivo di Profe Organizers: Ale, Anna, Greta e Paola, sanno tutto quello che serve per accompagnarti nella gestione quotidiana del tuo lavoro e lo fanno con uno stile “senza giri di parole”. Nella loro carriera hanno aiutato clienti a liberarsi del superfluo, riorganizzato uffici e case, razionalizzato archivi cartacei e digitali e ora s condividere con te tutte queste conoscenze, perché anche tu possa finalmente tirare il fiato e cominciare a goderti un po’ di meritata tranquillità. L’ebook inizia con un’introduzione dedicata a quanto sia difficile, ma necessario, uscire dalla tua routine quotidiana e superare le cattive abitudini (hai presente quanc lavoro per leggere le notifiche sul tuo smartphone e, senza nemmeno accorgertene, è passata mezz’ora? Ecco). Poi ecco una serie di strategie molto concrete per aiutarti a organizzare il tuo spazio fisico: dall’ufficio, ai mobili, alla scrivania. Lavori in cucina? No problem! Nel libro trovi una soluzione anche per autrici ti spiegano come gestire il flusso di lavoro, imparando a pianificare con attenzione scadenze e urgenze, evitando di procrastinare a oltranza e tenendo conto delle tue energie (se la mattina sei lento a partire, meglio non fissare quella consulenza fondamentale alle 8!). Non solo: nel manuale trovi anche organizzare i tuoi pasti e il tuo armadio, perché questi piccoli elementi aiutano ad avere una giornata più organizzata, produttiva e che fila liscia come l’olio. Lo scopo di questo manuale non è importi un tipo di organizzazione che non ti appartiene e che può provocarti più stress che altro. Con E vissero tutti org imparerai, infatti, un metodo pratico e concreto, per dare una struttura solida all’organizzazione del tuo lavoro e un supporto alla tua routine quotidiana, adatto a te e al tuo stile di vita. Insomma, sarai tu, solo più organizzato! L’ebook contiene tanti consigli ed esercizi pratici, oltre a ben 13 file scaricabili dal sito (infografiche, template, inventari, modelli, ecc.), che compongono un vero e proprio workbook, pensato per metterti subito al lavoro, senza scuse e senza procrastinare, sconfiggendo a tavolino il Mostro della paura, che ti induce a fare tutto di corsa e con l’ansia. Un manuale pensato per i freelance, che spesso fare i conti con l’autogestione totale del proprio lavoro e delle proprie vite. Un manuale utile anche per chi fa lavori più strutturati (dipendenti, piccole aziende), perché il caos è sempre in agguato ed è pronto a colpire anche il più attento dei top manager. L’importante, è volerci provare davvero!

International tidying superstar and New York Times bestselling author Marie Kondo brings her unique method to young readers in this charming story about how tidying up creates space for joy in all parts of your life, co-written and illustrated by beloved children’s book veteran Salina Yoon. The KonMari Metho charming friendship story that is sure to spark joy! Kiki and Jax are best friends, but they couldn’t be more different. The one thing they always agree on is how much fun they have together. But when things start to get in the way, can they make space for what has always sparked joy—each other?

Vegolosi MAG è il mensile digitale realizzato della redazione di Vegolosi.it, il sito di cucina e cultura 100% vegetale più letto d’Italia, segnalato da Audiweb fra i primi 100 siti d’informazione in Italia. Il mensile propone ai suoi lettori solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numer Febbraio? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto INCHIESTE: che cos’è la clean meat? L’inchiesta di febbraio fa il punto sulle sperimentazion investimenti che potrebbero portare nei prossimi anni a una vera rivoluzione alimentare: avere a disposizione “carne pulita”, ottenuta senza sfruttamento animale. INTERVISTE: con la vegan interior design Aline Dürr capiamo come rendere la nostra casa più sostenibile e cruelty-free scegliendo materiali e arre dell’ambiente e degli animali (con qualche consiglio utile anche per sopravvivere allo smart working in spazi piccoli) ATTUALITÀ: dai circhi alla sperimentazione scientifica passando per gli allevamenti da pelliccia, all’estero molti Paesi hanno già deciso per lo stop definitivo di molte attività che ledono i diritti an Italia cosa prevede la legge su questi temi? E cosa ci aspetta per il prossimo futuro? LIBRI: con il filosofo Leonardo Caffo e il suo ultimo libro Quattro capanne scopriamo le storie incredibili di quattro uomini del passato che, per motivi differenti, decisero di ritagliarsi uno spazio isolato dal resto del mondo all’int “capanna”, per nulla metaforica, per riscoprire ciò che è davvero essenziale. APPROFONDIMENTI: un inedito confronto a distanza, che parte dalle loro ultime pubblicazioni, tra il divulgatore scientifico più famoso di sempre, David Attenborough, e lo scrittore americano Jonathan Franzen ci aiuta a individuare l percorribile per far fronte al cambiamento climatico. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sui kiwi. e in più… La rubrica ZERO WASTE: cinque idee regalo per San Valentino (e non solo) destinate a durare a lungo. Il meglio dall’Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione Tanti SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica L’ORTICELLO a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia, che ci guida a diventare ottimi pollici verdi: questo mese pa peperoncino. La rubrica STO UNA CREMA a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo del ruolo della frutta secca. La NUOVA rubrica: Oroscoporridge! Un cucchiai condito con un pizzico di stelle.

Beautifully Organized Home Planner
Difficult Loves
Strategie di semplificazione della vita, per lavorare meno e meglio
La Vita Minimalista - Semplifica, Organizza E Riordina Con Il Decluttering
Il Nuovo Metodo Del Riordino Della Casa E Della Mente, Ovvero Riorganizzare Casa, Decluttering, Decluttering Italiano, Riordino, Riordinare, Feng Shui
Downshifting, Decluttering, Riordino, Cambiare Vita, Eliminare I Pensieri, Crescere, Abitudini Costruttive, Essere Consapevole, Felicità, Vivere Bene, Riordinare Casa, Armadio E Vita
Practical projects, tips and advice for maintaining a more eco-friendly household

Vuoi avere una mente sempre "pulita" e "ordinata"? Allora sgombra la tua casa per sgombrare la tua mente! Siamo sempre piu sommersi dagli oggetti inutili. Continuiamo a comprare cose di cui non abbiamo bisogno. Accumuliamo talmente tanta roba che non sappiamo piu dove metterla! Perche? Perche, chi piu chi meno, siamo schiavi del consumismo! Vogliamo continuare a sperperare soldi e ritrovarci con un conto in banca in esaurimento e una casa disordinata, oppure cambiare abitudini? Se non riesci a liberarti dalla confusione, allora sappi che c'e un nuovo metodo (semplicissimo) per riordinare la tua mente e la tua casa! Milioni di persone - soltanto in Italia - devono confrontarsi giorno per giorno con le sfide che le loro case sempre piu disordinate impongono loro... Piu accumuli oggetti, piu accumuli pensieri! Spesso l'idea di iniziare a riordinare e riorganizzare casa ci sovviene per qualche istante, ma poi non abbiamo mai la voglia (ne il coraggio!) di iniziare seriamente a farlo. Se ti ritrovi nelle mie parole, torna subito in cima alla pagina e compra questo breve ebook: fallo adesso! Non aspettare che la tua casa scoppi di oggetti inutili, fino a doverti vergognare di invitare gli amici a casa per cena... Questo libro, ne sono piu che convinto, fa proprio al caso tuo! Liberati dalla zavorra e torna libera o libero, sia finanziariamente (scegliendo uno stile di vita "leggero") che in termini di tempo libero (non dovrai piu passare ore a riordinare casa). Vuoi conoscere il miglior metodo per un Riordino della tua Casa e della tua Mente? Impara leggendo come Riordinare, Riorganizzare e Ripulire casa in sempre meno tempo. Puoi scaricare e leggere questo ebook sul Decluttering e sul Riordino su PC, Mac, Smartphone, Tablet o Kindle. Oggi e in offerta speciale: approfittane subito! All'interno di questo manuale pratico e teorico allo stesso tempo, troverai consigli e strategie utili per organizzare ogni stanza di casa in un modo sano e salutare, che ti donera gioia e benessere! Te lo ripeto: i benefici di una casa ordinata e pulita sono molteplici: - troverai sempre in fretta quello che cerchi - avrai piu tempo a disposizione tua e della tua famiglia - avrai piu energia grazie alla creazione di spazi vuoti secondo la filosofia del Feng Shui - sgombrerai la tua mente dallo stress, dall'ansia e dalle preoccupazioni inutili All'interno della guida "Decluttering" troverai cio di cui hai bisogno per cominciare a riorganizzare e ripulire casa: - come riportare ogni stanza della tua casa alla sua funzione originaria (lo sapevi che la camera da letto serve solo per dormire? DEGREES__ DEGREES) - come riorganizzare i tuoi spazi rendendoli piu ampi e "spaziosi" - come mantenere uno stile di vita semplice e sereno E molto molto altro ancora... Acquista ora la tua copia approfittando dell'offerta temporanea! Cogli l'occasione di migliorare la tua vita OGGI, semplificando la tua casa e calmando la tua mente agitata. Torna in cima e Clicca sul pulsante "Compra Ora" in alto a destra su questa pagina! Tags: riordino, riordino casa, pulire casa, organizzare, organizzazione, decluttering, feng shui, clutter, declutter, casa, decluttering italiano, ripulire, riorganizzare, oggetti, liberarsi, consumismo, acquisto, shopping, decluttering, decluttering italiano, riordino, riordinare, feng shui, riordinare casa, riordino armadio casa stanza stanze oggetti acquisto compulsivo shopping compulsivo stress ansia felicita gioia relax rilassarsi svuotare casa svuotare l'armadio liberarsi liberare downshifting risparmio risparmiare baratto barattare guadagnare con le proprie passioni redditi passivi rendita passiva semplifica"

Dopo un periodo di crisi, servono piani di sviluppo pratici e concreti. L’individuazione del proprio Enneatipo, elemento strategico e di posizionamento vincente, è il percorso innovativo proposto da Nicoletta Polliotto e Ilaria Legato per arrivare al cuore della personalità del proprio locale e relazionarsi con il pubblico. Il manuale fornisce una preziosa griglia di lavoro per sviluppare la migliore strategia di branding: dalla ideazione della brand strategy, alla costruzione della brand identity, individuando la personalità del locale e il potere della relazione, per creare empatia nella comunicazione con i clienti acquisiti e futuri, attraverso i principi del Design Thinking (brand communication). Completano il percorso casi di studio nazionali e internazionali da cui trarre ispirazione, individuando un modus operandi personalizzato e vincente. Il libro è rivolto a imprenditori, ristoratori, chef che hanno aperto, o vogliono aprire, un’attività ristorativa, reale opportunità di business attraverso un processo consapevole per trasformare il locale in una realtà unica, memorabile e straordinaria.

This early work by Sigmund Freud was originally published in 1910 and we are now republishing it with a brand new introductory biography. 'Five Lectures on Psycho-Analysis' is a collection of lectures delivered by the father of psychoanalysis. Sigismund Schlomo Freud was born on 6th May 1856, in the Moravian town of Príbor, now part of the Czech Republic. He studied a variety of subjects, including philosophy, physiology, and zoology, graduating with an MD in 1881. Freud made a huge and lasting contribution to the field of psychology with many of his methods still being used in modern psychoanalysis. He inspired much discussion on the wealth of theories he produced and the reactions to his works began a century of great psychological investigation.

One little word is the secret reminder of what really matters in life: Hygge. CHRISTMAS is the perfect time to embrace it and THIS BOOK will show you how. ---------- To me, hygge is: - Meeting my sister for a walk in the park, chatting, laughing and clowning around, as if we were children again. - Listening to the rain on the roof with a cup of tea and my boyfriend next to me. - Drinking wine in my mum's garden - Enjoying a cup of coffee with good friends, that becomes a dinner, that becomes a late-night drink, because no one wants the evening to end. ---------- Though we all know the feeling of hygge instinctively few of us ever manage to capture it for more than a moment. Now Danish actress and hygge aficionado Marie Tourell Søderberg - star of BBC 4's 1864 - has travelled the length and breadth of her home country to create the perfect guide to cooking, decorating, entertaining and being inspired the hygge way. Full of beautiful photographs and simple, practical steps and ideas to make your home and life both comfortable and cheering all year round, this book is the easy way to introduce hygge into your life. 'Pretty, homey and intimate, scattered with reflections from ordinary Danes' Guardian

The Art of Discarding
Dealing with Difficult People in the Library
Vivere Meglio Spendendo Meno, Ritrovare Il Tempo E Lo Spazio Perduti, Crearsi Una Vita Minimalista Zen, Lavorare Meno E Tornare Felici Come Un Bambino
Tidying Up with Marie Kondo: The Book Collection
Kiki & Jax
Perfect Love, Imperfect Relationships
E vissero tutti organizzati e felici

Minimalism is the thing that gets us past the things so we can make room for life's most important things—which actually aren't things at all. At age 30, best friends Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus walked away from their six-figure corporate careers, jettisoned most of their material possessions, and started focusing on what's truly important. In their debut book, Joshua & Ryan, authors of the popular website The Minimalists, explore their troubled pasts and descent into depression. Though they had achieved the American Dream, they worked ridiculous hours, wastefully spent money, and lived paycheck to paycheck. Instead of discovering their passions, they pacified themselves with ephemeral indulgences—which only led to more debt, depression, and discontent. After a pair of life-changing events, Joshua & Ryan discovered minimalism, allowing them to eliminate their excess material things so they could focus on life's most important "things": health, relationships, passion, growth, and contribution.

"A graphic novel to spark joy in life, work, and love"--Cover.

Per il lettore che si sente sopraffatto dalla confusione e dal disordine, in questo libro l’autrice condivide i suggerimenti del suo‘ Spaceclearing’. Lucia Larese è stata definita “la guru italiana” in materia da La Stampa e “ maestra di semplicità” da Donna Moderna; con il suo metodo, trasforma la vita di moltissime persone da anni. Con questo libro troverai il modo di fare spazio e ordine in casa come nella mente e nel cuore. Vorresti che una Mary Poppins entrasse a casa tua e risistemasse magicamente tutto? Vorresti fare spazio e ordine velocemente e con facilità, eliminando il caos per sempre? Desideri far colpo sugli amici per la tua casa accogliente e stupirli con il tuo cambiamento? Vuoi finalmente smettere di rimandare e metterti all’opera con il sistema su misura per te? Il partner o i figli ti preoccupano per il loro disordine? «Riordinare la casa è un viaggio del cuore» afferma Lucia Larese e, in questa pubblicazione, trovi la quintessenza del suo metodo raccontato attraverso le storie di chi l’ha messo in pratica, migliorato il proprio spazio e le relazioni. Quando l’energia scorre libera in ogni ambiente, ognuno si sentirà veramente ‘a casa ’ e potrà nutrire il proprio cuore, vivendo la vita che desidera veramente.

At once a style guide, an inspirational tome, and a how-to volume on creating one’s home, this book will serve as a go-to reference for all those seeking to spur their own creativity as they embark on the creation of home. When Diane Keaton decided that she wanted to build her own home from the ground up, she took the advice of her dear friend, film director Nancy Meyers, and took to the boards of Pinterest to find inspiration. There she discovered the practical and the fantastical, elements and styles long adored and ones that she never knew she was drawn to. Keaton’s dream house was officially under way and this book that resulted is a compelling account of her that house, from idea to realization in brick, stone, and wood. The House that Pinterest Built defines what home and house mean to the celebrated movie star, who is known for her love affair with houses and design. Filled with ideas that reveal a personal yet engaging aesthetic, this volume includes compelling photos from Keaton’s past homes and those she admires, as well as a multitude of details from every corner of those spaces and objects that excite and inspire the house designer and dreamer—dramatic staircases and magical light fixtures, film stills and book covers, pottery and art—drawn from the visual treasure trove known as Pinterest and Keaton’s private collection, as she creates and designs her newest house. Rich imagery is accompanied by Keaton’s ideas for selecting furniture, kitchen layout, and bedroom design; she talks about the importance of lighting in the bathroom and why the living room needs to be reimagined. Beyond the interior, she explores curb appeal and environmental sensitivity, always with an eye to making home the way it should be—a place of tranquility, a place where one is restored and where one returns to dream again and again. The book culminates in the dream realized, the house she has imagined, designed, and made, now shared with the world for the first time in all-new photography. “If you want to explore. If you love to see. If you’re looking to look; this book is an example of a home made from the gifts of other people’s addictive yearnings for the perfect home, with the perfect landscape and the perfect interior. It illustrates my choices of your choices. Who knows, you might find one of your pins here. You might smile. You might shake your head and say, ‘This isn’t what I had in mind.’ You might think: ‘Hey that’s my kitchen. She copied my kitchen.’ But the truth is, as much as I tried, I could never entirely recreate the light filled photograph of a kitchen that led the way to the journey that brought me here. No one can.” – Diane Keaton

Impara ad arredare i tuoi spazi con gusto e in autonomia
Minimalismo
How to Bullet Plan
Spaceclearing per il cuore

Kakebo: The Japanese Art of Saving Money
& Other Recipes Worth Living For

Cooking in large batches is the perfect way to save time and money. It also often turns out to be the healthier option – saving you from ready-meals and take-out; allows you to cook your produce when it's most fresh; and reduces how much food you throw away. In Batch Cooking, Keda Black shows you how to get ahead of the game by using just two hours every Sunday to plan what you are eating for the week ahead and get most of your prep out of the way. By Sunday evening, you are looking forward to five delicious weeknight meals, and enjoying an overwhelming sense of calm about the week ahead. The book covers thirteen menus, with an easy-to-follow shopping list and a handy guide for how to tweak your plans for the season or your dietary requirements. Each menu is broken down into the Sunday preparation time and a day-by-day method to finishing the recipe. Recipes include a heartening Lemongrass, Coconut, Coriander and Ginger Soup, a delightful Green Shakshuka with Feta and an astoundingly easy Pear Brownie.

Fare spazio in casa, in ufficio e nella tua auto, ti cambierà la vita molto più di quanto immagini. Infatti, non si tratta solo di pulizia e ordine nel tuo spazio fisico. Fare ordine, e sistemare i vari ambienti in cui trascorri il tuo tempo, ti farà sentire meglio in generale: aumenterà il tuo benessere, la tua energia e il tuo umore migliorerà. Sarai anche più concentrato e quindi più produttivo. Quando inizi il tuo percorso verso il riordino, scopri una realtà diversa. Scopri tantissime cose positive su di te e sul tuo ambiente. Mettere ordine aiuta a ridurre lo stress e ad aumentare l'entusiasmo. Indipendentemente dal tipo di persona che sei, gli studi dimostrano che il disordine fa letteralmente male alle persone, nuoce sia mentalmente che fisicamente. Prenderti cura del tuo spazio genera innumerevoli effetti benefici che influenzeranno tutti gli aspetti della tua vita. In questo ebook trovi: 8 effetti benefici dell'ordine 4 passi per cambiare il tuo atteggiamento mentale Un piano d'azione in 8 step 3 metodi per gestire il disordine Come mantenere l'ordine Fare ordine mentale Diventare più consapevole Trasforma i pensieri da negativi a positivi con questi 4 esercizi Riscopri il piacere della natura Prenditi cura di te in 6 passi Sviluppa abitudini potenzianti In che modo il disordine influisce sulla tua vita Benessere mentale Benessere fisico Il disordine influisce negativamente anche sulle relazioni. Il disordine riduce la produttività e ostacola il successo. Come riconoscere quando il disordine è fuori controllo Conclusione Omaggio

While most of us have moments of loving freely and openly, it is often hard to sustain this where it matters most—in our intimate relationships. Why if love is so great and powerful are human relationships so challenging and difficult? If love is the source of happiness and joy, why is it so hard to open to it fully and let it govern our lives? In this book, John Welwood addresses these questions and shows us how to overcome the most fundamental obstacle that keeps us from experiencing love's full flowering in our lives. Perfect Love, Imperfect Relationships begins by showing how all our relational problems arise out of a universal, core wounding around love that affects not only our personal relationships but the quality of life in our world as a whole. This wounding shows up as a pervasive mood of unlove—a deep sense that we are not intrinsically lovable just as we are. And this shuts down our capacity to trust, so that even though we may hunger for love, we have difficulty opening to it and letting it circulate freely through us. This book takes the reader on a powerful journey of healing and transformation that involves learning to embrace our humanness and appreciate the imperfections of our relationships as trail-markers along the path to great love. It sets forth a process for releasing deep-seated grievances we hold against others for not loving us better and against ourselves for not being better loved. And it shows how our longing to be loved can magnetize the great love that will free us from looking to others to find ourselves. Written with penetrating realism and a fresh, lyrical style that honors the subtlety and richness of our relationship to love itself, this revolutionary book offers profound and practical guidance for healing our lives as well as our embattled world.

Imparerai come organizzarti sia nella tua vita personale che in quella professionale in questo libro, scritto in modo molto sintetizzato. Imparerai come organizzarti con vari metodi facili da interpretare ed eseguire. Ultimo ma non meno importante, scoprirai il valore di rimuovere le paure, i benefici del minimalismo e l'importanza dell'autostima.

The Silent Duchess
Five Lectures on Psycho-Analysis
How to Free Yourself and Your Family from a Lifetime of Clutter
Organizzare fisicamente, emotivamente e da remoto la tua vita
Hygge
Secret of Childhood
Batch Cooking

Sustainable Home is a stylish, inspirational and practical guidebook to maintaining a more environmentally friendly household. Sustainable lifestyle blogger and professional Christine Liu takes you on a tour through the rooms of your home – the living area, kitchen, bedroom and bathroom – offering tips, tricks and 18 step-by-step projects designed to help you lead a more low-impact lifestyle. Whether its by making your own toothpaste, converting to renewable energy sources, reducing your consumption of plastic, growing your own herb garden or upcycling old pieces of furniture, there are numerous ways – both big and small – to make a difference. With environmental issues at the forefront of global politics, the desire to make small changes on an individual level is on the rise; this book will guide anyone hoping to make a difference, but who perhaps don't know where to begin.

"Based on extensive interviews with today's . . . corporate leaders, this look at how the best CEOs do their jobs focuses on the mindsets and actions that foster an environment of excellence"--

Declutter your desk and brighten up your business with this transformative guide from an organizational psychologist and the #1 New York Times bestselling author of The Life-Changing Magic of Tidying Up. The workplace is a magnet for clutter and mess. Who hasn't felt drained by wasteful meetings, disorganized papers, endless emails, and unnecessary tasks? These are the modern-day hazards of working, and they can slowly drain the joy from work, limit our chances of career progress, and undermine our well-being. There is another way. In Joy at Work, bestselling author and Netflix star Marie Kondo and Rice University business professor Scott Sonenshein offer stories, studies, and strategies to help you eliminate clutter and make space for work that really matters. Using the world-renowned KonMari Method and cutting-edge research, Joy at Work will help you overcome the challenges of workplace mess and enjoy the productivity, success, and happiness that come with a tidy desk and mind.

Are you struggling to juggle the demands of managing your household? If so, this beautiful home management system planner gives you all the tools you need to bring order and routine to your family's life at home. The Beautifully Organized Home Planner provides essential tools, charts, and checklists that will help you run your home smoothly and efficiently, and reduce day-to-day stress--all in a sturdy and elegant linen-cover binder with gold foil. In her first best-selling book, Beautifully Organized, professional organizer and YouTube sensation Nikki Boyd (creator of "At Home With Nikki") shared her tested advice for how to create an organized home that was both functional and stylish. Now, in this new home organization planner companion, Nikki presents practical tools you can start using today to run a more organized and efficient household and create a home management system tailored to your family's life and needs. The Beautifully Organized Home Planner includes: • Home Management System Essentials to keep your family and home running smoothly • Daily, Monthly, and Spring Cleaning Checklists to stay on top of household choresHome Maintenance Schedules with seasonal to-do lists to keep everything indoors and outdoors in working order • File Organization Strategies to efficiently tackle clutter and safely store your most important documents • Emergency Action Plans to help your family prepare for the unexpected and get all of your most important information organized now • Family Meeting Activities to get everyone in your home working toward the same goals • School Worksheets to help your family stay organized through the academic year • ... and so much more! Using Nikki's proven advice in this book, you and your family will soon be on your way to home organization success!

On a Magical Do-Nothing Day
Il magico potere del riordino. Per spazzare via ciò che ti impedisce di essere felice. Mindfulness e decluttering in azione
Healing the Wound of the Heart
Uno spettacolo di casa
Il metodo per far emergere l'identità straordinaria del tuo locale
The Gentle Art of Swedish Death Cleaning
A Magical Story

È magico il momento di arredare casa, che sia la prima, per la nuova vita in coppia o da single, oppure quella ristrutturata o ancora quella che ha la necessità di rinnovare gli spazi esistenti. Quando si sogna questo momento, grande è l'entusiasmo, che però si smorza appena insorgono dubbi su scelte, decisi problematiche di varia natura. Questo libro e la sua autrice sono qui per mantenere vivo quell'entusiasmo e quelle emozioni piacevoli di fantasticare sulla propria casa dei sogni, arredata e decorata con tutto ciò di cui si ha bisogno. Volontà, passione e conoscenza della materia sono gli ingredienti principali. I primi due devono scaturire da ciascuno di voi, il terzo si trova in questo libro, che offre tutti gli strumenti necessari per progettare con funzionalità e gusto estetico gli spazi di casa in autonomia, ogni volta che se ne avverte il bisogno.

Semplifica la tua vita, riduci lo stress e aumenta la felicità Questo libro presenta lo stile di vita minimalista e ti fornirà le strategie da applicare nella tua realtà. Imparerai non soltanto come semplificare, organizzare ed eliminare il superfluo dal tuo mondo fisico, esterno, ma anche diverse tecniche per semplificare, organizzare e liberare da ogni zavorra gli aspetti interiori della tua vita. Consigli pratici per organizzarsi Anche se il minimalismo è molto più del solo ridurre e organizzare quanto si possiede, questi sono aspetti che vanno necessariamente affrontati. Nei capitoli che seguono ti verranno proposti de passi specifici che ti aiuteranno a riprendere il controllo sul tuo spazio e sulle cose che possiedi. Ma non preoccuparti, questo non è uno di quei testi che predicano "devi dare via tutto quello che possiedi e rimanere con massimo 50 oggetti di tua proprietà". Piuttosto, è un libro che intende ricordarti cose che gi sai, darti dei consigli specifici che ti mettano nella giusta direzione, incoraggiarti lungo il percorso. È molto più importante che tu inizi raccogliendo da subito i benefici di uno stile di vita minimalista, piuttosto che sforzarti di vivere secondo una sfilza di regole rigide e arbitrarie. Il minimalismo non riguarda soltanto le cose, riguarda la vita! Se ti senti sempre oppresso, nel caos o stressato, sappi che c'è speranza. Quando ti deciderai a semplificare la tua vita in modo significativo, scoprirai che il cammino che hai davanti si prospetterà migliore, più felice e più soddisfacente. Naturalmente questo ha un prezzo, anc se temporaneo. Devi avere la volontà di affrontare i passi necessari a liberare la tua vita da quello che ti ha trattenuto finora, provocandoti stress. Non importa quanto bella sia la tua vita oggi, puoi renderla migliore con solo un po' di sforzo cosciente – e ne varrà la pena. Spero sinceramente che questo libro ti ricordi ch

Finalist for the International Man Booker Prize, winner of the Premio Campiello, short-listed for the Independent Foreign Fiction Award upon its first English-language publication in the UK, and published to critical acclaim in fourteen languages, this mesmerizing historical novel by one of Italys premier women writers is available in the United States for the first time.The Silent Duchess is the story of Marianna Ucra, the victim of a mysterious childhood trauma that has left her deaf and mute, trapped in a world of silence. In luminous language that conveys both the keen visual sight and the deep human insight possessed by her remarkable main character, Dacia Maraini captures the splendor and the corruption of Marianna's world and the strength of her unbreakable spirit.

So what is a bullet journal? It's a planner, to-do list and diary that will help you get your life together! This fun, practical guide shows you how to start and keep a bullet journal: a single notebook in which you write down all the things that you want to remember, or need to do, or you've already done – from every aspect of your life: work, home, relationships and hobbies. With colourful illustrations and easy tips to get you started, early adopter Rachel Wilkerson Miller explains how to make a bullet journal work for you – whether you want to create something simple or elaborate. Ideas for content include: - Lists of your to-dos and to-don'ts - Symbols that will make your lists efficient and effective - Calendars to plan your day, week, month or year - Trackers for your habits and goals (think health, money, travel) - Stationery such as washi tape, book darts and more! The phenomenon that is bullet journaling has led to thousands of journalers sharing their work on Pinterest, Instagram and Facebook. In How to Bullet Plan, Buzzfeed editor Rachel Wilkerson Miller tells you everything you need to know to start your own.

Everything You Need to Know About Journaling with Bullet Points
Stai calma e riordina l'armadio
Decluttering
The Life-Changing Magic of Friendship
Discover the Path to Balance and Calm
The House that Pinterest Built
Creative Restaurant Branding

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER Transform your life using the Bullet Journal Method, the revolutionary organisational system and worldwide phenomenon. The Bullet Journal Method will undoubtedly transform your life, in more ways than you can imagine' Hal Elrod, author of The Miracle Morning In his long-awaited first book, Ryder Carroll, the creator of the enormously popular Bullet Journal organisational system, explains how to use his method to: * TRACK YOUR PAST: using nothing more than a pen and paper, create a clear, comprehensive, and organised record of your thoughts and goals. * ORDER YOUR PRESENT: find daily calm by prioritising and minimising your workload and tackling your to-do list in a more mindful and productive way. * PLAN YOUR FUTURE: establish and appraise your short-term and long-term goals, plan more complex projects simply and effectively, and live your life with meaning and purpose. Like many of us, Ryder Carroll tried everything to get organised - countless apps, systems, planners, you name it. Nothing really worked. Then he invented his own simple system that required only pen and paper, which he found both effective and calming. He shared his method with a few friends, and before long he had a worldwide viral movement. The system combines elements of a wishlist, a to-do list, and a diary. It helps you identify what matters and set goals accordingly. By breaking long-term goals into small actionable steps, users map out an approachable path towards continual improvement, allowing them to stay focused despite the crush of incoming demands. But this is much more than a time management book. It's also a manifesto for what Ryder calls "intentional living": making sure that your beliefs and actions align. Even if you already use a Bullet Journal, this book gives you new exercises to become more calm and focused, new insights on how to prioritise well, and a new awareness of the power of analogue tools in a digital world. *** This book has been printed with three different colour designs, black, Nordic blue and emerald. We are unable to accept requests for a specific cover. The different covers will be assigned to orders at random. ***

The Art of Tidying Up tackles the contemporary issue of de-cluttering your life. This includes not just the physical aspects of de-cluttering a home or a room, but also the emotional clutter that many experience. This book teaches hoarders how to recognize, understand and conquer the emotions and compulsions that lead to clutter. Kim provided smart, practical techniques and methods that can be implemented every day to clear away clutter and keep it away. More than just "the physical stuff", The Art of Tidying Up blends compassion and critique to create a detailed plan to achieve a minimalist mindset, both physically and emotionally.

Winner of the Guild of Food Writers General Cookbook Award 2020 'A manual for living and a declaration of hope' Nigella Lawson 'A moving testimonial to the redemptive power of cooking. Generous, honest and uplifting' Diana Henry There are lots of ways to start a story, but this one begins with a chicken... When the world becomes overwhelming, Ella Risbridger focuses on the little things that bring her joy, like enjoying a glass of wine when cooking, FaceTiming with a friend whilst making bagels, and sharing recipes that are good for the soul. One night she found herself lying on her kitchen floor, wondering if she would ever get up – and it was the thought of a chicken, of roasting it, and of eating it, that got her to her feet and made her want to be alive. Midnight Chicken is a cookbook. Or, at least, you'll flick through these pages and find recipes so inviting that you will head straight for the kitchen: roast garlic and tomato soup, uplifting chilli-lemon spaghetti, charred leek lasagne, squash skillet pie, spicy fish finger sandwiches and burnt-butter brownies. It's the kind of cooking you can do a little bit drunk, that is probably better if you've got a bottle of wine open and a hunk of bread to mop up the sauce. But if you settle down and read it with a cup of tea (or a glass of that wine), you'll also discover that it's an annotated list of things worth living for – a manifesto of moments worth living for. This is a cookbook to make you fall in love with the world again. Featuring an entire chapter on storecupboard recipes. 'Risbridger is the most talented British debut writer in a generation' Sunday Times 'A big old massive heart exploding love story' The Times

Discover the books that inspired the Netflix phenomenon Tidying Up with Marie Kondo, now together in a gorgeous keepsake package: The Life-Changing Magic of Tidying Up and Spark Joy. Japanese decluttering expert Marie Kondo has taken the world by storm with her Netflix show, Tidying Up with Marie Kondo. Now fans can get the two books that started the movement, The Life-Changing Magic of Tidying Up and Spark Joy, in a beautifully packaged box set that combines this philosophical wisdom, practical advice, and charming prescriptive illustrations into one master class. The Life-Changing Magic of Tidying Up is Kondo's guide to decluttering your home using her famed KonMari Method, and Spark Joy is an illustrated manual with step-by-step instructions for folding clothes and tackling messy areas of the home. With these two books, you can capture the joy of Marie Kondo's tidy lifestyle for yourself.

Decluttering, l'arte di mettere ordine
Organizing Your Professional Life
The Danish Art of Happiness
Prep and Cook Your Weeknight Dinners in Less Than 2 Hours
Declutter Your Mind
How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking
Belle Morte

The book that inspired Marie Kondo's The Life Changing Magic of Tidying Up, Nagisa Tatsumi's international bestseller offers a practical plan to figure out what to keep and what to discard so you can get--and stay--tidy, once and for all. Practical and inspiring, The Art of Discarding (the book that originally inspired a young Marie Kondo to start cleaning up her closets) offers hands-on advice and easy-to-follow guidelines to help readers learn how to finally let go of stuff that is holding them back -- as well as sage advice on acquiring less in the first place. Author Nagisa Tatsumi urges us to reflect on our attitude to possessing things and to have the courage and conviction to get rid of all the stuff we really don't need, offering advice on how to tackle the things that pile up at home and take back control. By learning the art of discarding you will gain space, free yourself from "accumulation syndrome," and find new joy and purpose in your clutter-free life.

Riordino mentale, downshifting, decluttering, cambiare vita, eliminare i pensieri, crescere, abitudini costruttive, essere consapevole, felicità, zen, brusio mentale, cervello, pensieri..... sono tanti gli argomenti trattati in questo libro!Vuoi avere una mente sempre "pulita" e "ordinata"?Allora sgombra la tua casa per sgombrare la tua mente! Siamo sempre più sommersi dagli oggetti inutili. Continuiamo a comprare cose di cui non abbiamo bisogno. Accumuliamo talmente tanta roba che non sappiamo più dove metterla! Perché?Perché, chi più chi meno, siamo schiavi del consumismo! Vogliamo continuare a sperperare soldi e ritrovarci con un conto in banca in esaurimento e una casa disordinata, oppure cambiare abitudini? Se non riesci a liberarti dalla confusione, allora sappi che c'è un nuovo metodo (semplicissimo) per riordinare la tua mente e la tua casa! Milioni di persone - soltanto in Italia - devono confrontarsi giorno per giorno con le sfide che le loro case sempre più disordinate impongono loro... Più accumuli oggetti, più accumuli pensieri!Spesso l'idea di iniziare a riordinare e riorganizzare casa ci sovviene per qualche istante, ma poi non abbiamo mai la voglia (né il coraggio!) di iniziare seriamente a farlo. Se ti ritrovi nelle mie parole, torna subito in cima alla pagina e compra questo breve ebook: fallo adesso! Vuoi capire i vantaggi di lavorare PART-TIME? Questo libro, ne sono più che convinto, fa proprio al caso tuo! Liberati dalla zavorra e torna libera o libero, sia finanziariamente (scegliendo uno stile di vita "leggero") che in termini di tempo libero (non dovrai più passare ore a riordinare casa). Vuoi conoscere il miglior metodo per un Riordino della tua Casa e della tua Mente? Puoi scaricare adesso e leggere subito questo ebook sul Decluttering e sul Downshifting! Oggi è in offerta speciale: approfittane subito! All'interno di questo manuale pratico e teorico allo stesso tempo, troverai consigli e strategie utili per organizzare ogni stanza di casa in un modo sano e salutare, che ti donerà gioia e benessere! I benefici di una casa ordinata e pulita sono molteplici: - troverai sempre in fretta quello che cerchi - avrai più tempo a disposizione tua e della tua famiglia - avrai più energia grazie alla creazione di spazi vuoti secondo la filosofia del Feng Shui - sgombrerai la tua mente dallo stress, dall'ansia e dalle preoccupazioni inutili All'interno della guida "Decluttering" troverai ciò di cui hai bisogno per cominciare a riorganizzare e ripulire casa:- come riportare ogni stanza della tua casa alla sua funzione originaria (lo sapevi che la camera da letto serve solo per dormire? ^__^) - come riorganizzare i tuoi spazi rendendoli più ampi e "spaziosi"- come mantenere uno stile di vita semplice e sereno E molto molto altro ancora... Acquista ora la tua copia approfittando dell'offerta temporanea! Cogli l'occasione di migliorare la tua vita OGGI, semplificando la tua casa e calmando la tua mente agitata. Torna in cima e Clicca sul pulsante "Compra Ora" in alto a destra su questa pagina! Se non ora... quando??? In REGALO il libro sulla Meditazione MINDFULNESS!!!Tags: riordino, riordino casa, pulire casa, organizzare, organizzazione, decluttering, feng shui, clutter, declutter, casa, decluttering italiano, ripulire, riorganizzare, oggetti, liberarsi, consumismo, acquisto, shopping mente equilibrio crescita personale consapevolezza ordine vita cambiare vita migliorare vita mentale cervello brusio di fondo mente piena svuotare la mente chiacchiericcio della mente ritrovare l'equilibrio meditare meditazione downshifting decluttering riordinare la vita cancellare i pensieri svuotare casa svuotare l'armadio buttare via i vestiti eliminare i pensieri rumore zen

The Life-changing Manga of Tidying Up
Joy at Work
Sustainable Home