



© PAUL RAESIDE

Il bello del Natale? Vivere lento

decorare la propria casa con stelle e ghirlande, addobbare l'albero di Natale, mettere in tavola candele e segnaposti... Prepararsi alle feste di fine anno significa rendere più accogliente l'ambiente che ci circonda, liberando la propria creatività. "Il momento degli addobbi è quello dell'attesa", spiega Angela Ganci, psicologa e psicoterapeuta a Palermo. "Mentre si decora

la propria casa ci si prepara infatti a passare giornate a ritmo lento, circondati dai propri affetti". Qualche spunto si può scovare online, in siti e blog specializzati. Mentre negli Usa per trovare idee originali ci si può affidare a un consulente natalizio, un personal shopper che aiuta a creare la giusta atmosfera o a organizzare il cenone. Info: www.blognatale.com/dblog



Liberarsi del superfluo

Svuotare solai e cantine per mettere in vendita vecchi oggetti o vestiti. La tendenza nata negli Usa con il nome di Garage Sale, sta prendendo piede anche in Italia. E non si tratta solo di risparmiare. "Dietro c'è il bisogno di liberarsi del superfluo e la necessità di dare il via in modo simbolico a una nuova fase esistenziale", spiega Annalisa De Filippo, psicologa a Milano. Info: www.hobbypark.it



© NADIA HALIM