

# Semplifica la tua vita

## Programma

### **Sabato 11 febbraio - Casa**

La casa è il riflesso del nostro mondo interiore; valorizzarla significa dare valore a se stessi.

In questo incontro vedremo:

- come fare decluttering in modo corretto (ed etico)
- il significato simbolico delle stanze
- come creare benessere in ogni ambiente della casa riorganizzandola in base alle esigenze di chi la abita

### **Sabato 18 febbraio - Tempo**

Imparare a gestire bene il proprio tempo non è solo possibile, è necessario.

In questo incontro vedremo:

- come gestire la tendenza a procrastinare
- come ritrovare chiarezza mentale e riprendere il controllo delle cose lasciate in sospeso
- tecniche di gestione del tempo adatte a noi e alla nostra personalità

### **Sabato 25 febbraio - Stile di vita**

Creare lo stile di vita che desideriamo: l'organizzazione personale come strumento di trasformazione

In questo incontro vedremo:

- come accogliere il cambiamento e imparare a lasciar andare
- come creare e mantenere abitudini funzionali
- tecniche di mindfulness per una vita più serena e consapevole



CITTA' DI DALMINE  
Assessorato alla Cultura



Biblioteca Civica "R.L. Montalcini" di Dalmine



[bibliotecadalmine](https://www.instagram.com/bibliotecadalmine)

**Biblioteca "Rita Levi Montalcini"**

Piazza Matteotti, 6 - Dalmine 035.6224840

[biblioteca@comune.dalmine.bg.it](mailto:biblioteca@comune.dalmine.bg.it)

[www.rbbg.it/library/dalmine](http://www.rbbg.it/library/dalmine)



PROFESSIONAL ORGANIZER  
*La piccola Accademia  
del tempo libera*

