

ADESSO RILASSATI

a cura di **Rossana Cavaglieri**

TRASFORMA LA CASA

IN UN'OASI DI BENESSERE PER I 5 SENSI

Gratifica la vista con i decori

Il poeta libanese Kahil Gibran scriveva: «La casa è il nostro corpo più vasto, anch'essa sogna e partecipa alla nostra vita». Fai sognare la tua, con i paesaggi immaginari che puoi creare con gli stickers: adesivi colorati da applicare sulle pareti (sono facili anche da rimuovere), cambiando i temi ogni volta che ne hai voglia. Sul sito www.silviastickers.com trovi una vastissima scelta di motivi, a partire da pochi euro.

Stimola il tatto con le tinture

Vuoi rendere più accogliente la tua casa? Decorala con nuove tende, colorate da te con tinte naturali. Così, riscopri il sapere delle tue mani. «Le piante sono i migliori "fornitori" di colori», dice Paola Barzanò, che tiene corsi al Laboratorio L'Hub di Milano (www.l-hub.it). «Gli estratti di ginestra e melograno ti danno il giallo. L'isatis, il blu. Mentre dalla cocciniglia, ricavi il rosso».



Risveglia il gusto con il cibo

«A tavola si risolvono più facilmente i problemi d'amore», assicura Irlaria Mazzarotta, autrice del libro *2 cuori e un formello* (Kowalski, 13 €). Un ottimo motivo, se è un periodo in cui tra te e il tuo compagno c'è maretta, per iscriversi in due a un corso di cucina dedicato alle coppie. Da *Kitchen & Love* (www.teatro7.com), al *Corso di coppia dell'Officina del gusto* (www.officinadelgusto.info). Oppure a *Due cuori e una cucina* (www.mangiandoeimparando.it), che offre anche un servizio di chef a domicilio.

Culla l'udito con la musica

Una domenica uggiosa e niente da fare? Metti a posto le foto, facendoti accompagnare dalla musica adatta. «I bei ricordi, richiamati dalle melodie giuste, rafforzano l'autostima e aiutano ad affrontare meglio le difficoltà della vita», spiega lo psicoterapeuta Massimo Soldati. La scalata in montagna dell'ultima estate? È perfetta con il bel brano dei Coldplay *Fix you*. Oppure, per i momenti romantici c'è *Mentre dormi*, la hit di Max Gazzè.

Stuzzica l'olfatto con i pot pourri

Per portare un buon profumo tra le pareti domestiche, prepara il pot pourri suggerito da P. Garzena e M. Tadiello nel libro *Cura naturale della casa* (FAG, 12,90 €). Unisci 100 g di lavanda, aghi di pino, foglie di alloro e rosmarino a 10 ml di olio essenziale di cedro. Fai riposare due giorni e poi versa il mix in coppette, da distribuire nelle varie stanze.

Tre libri per imparare a lavorare meglio



Se sei in carriera
Come essere un buon capo, di M. Brambilla, G. Bassi e R. Zamburlin (Paoline, 15 €), insegna a tenere a bada lo stress e a investire sulle capacità individuali del proprio team.



Se hai sfide da affrontare
Giuseppe Vercelli, autore de *L'intelligenza agonistica* (Ponte delle Grazie, 15 €), è convinto che nella vita, come nello sport, obbediamo alla legge della competizione. E lo dimostra.



Se vuoi conoscerti meglio
In *Il sogno come opportunità di cambiamento* (Salani, 12 €), lo psicoterapeuta Luca Napoli spiega come i sogni possono aiutarci a comprendere e migliorare la nostra esistenza.

Coccola la tua aura

Hai mai sentito parlare degli spray che agiscono sull'aura, il campo energetico che circonda il tuo corpo? Il principio su cui si basano è più o meno quello dei Fiori di Bach, cioè l'effetto delle energie vibrazionali. In più, contengono oli essenziali ed elisir di cristalli. Ecco i migliori.

- **La linea Aurasoma.** Creata dalla farmacista inglese Vicky Wall, è composta da un centinaio di particolari bottiglie bicolore, le *Balance*, che contengono oli cromatici e soluzioni acquose, e dagli spray *Pomander* e *Quintessence* (www.aura-soma-circle.it).
- **Gli spray dell'Alaska.** Sono tre prodotti (*Purification*, *Sacred Space*, *Calling All Angels*) che contengono essenze di fiori dell'Alaska ed elisir di pietre preziose, per proteggerti dalle influenze negative (www.spiritualremedies.it).