"Hogar, dulce hogar..."

13/09/2023



Hay estudios y gurús del orden que aseguran de forma contundente que la limpieza del hogar y del lugar de trabajo es un arma poderosa contra la ansiedad y el estrés.

Hasta ahora, limpiábamos casi por inercia, costumbre o higiene, pero cada vez son más los expertos que lo relacionan de forma directa con la armonía del entorno, el bienestar personal, profesional y emocional; incluso con la productividad y la salud mental. Tanto, que aseguran que es posible reducir el estrés y la ansiedad. En definitiva, podemos llegar a sentirnos mejor en un espacio limpio y ordenado.

Así, cada vez son más las personas en todo el mundo que se sienten fascinadas por los efectos de la «Magia del orden». Desechando todo lo que es prescindible, evitando guardar -en armarios y cajones- objetos, trastos, ropa y accesorios (que jamás utilizamos), asegurando que tirar y donar todo eso y quedarnos con lo que necesitamos, nos hace más felices. Porque el desorden, la suciedad y el caos están muy relacionados con la ansiedad.

Como terapia antiestrés recomiendan limpiar y ordenar "es una forma de desconectar y desintoxicarte a ti mismo y los espacios donde vives". Mejora la calidad de vida y el bienestar, aumentando el sentimiento de felicidad.

La Magia del orden y la limpieza.

Se encuentran en la calle Murillo, 73 de Elda. Su teléfono es el 965 391 245 y su página web es www.servinalopo.es.