

NEWS LIFESTYLE

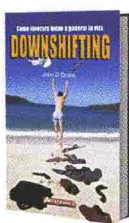
ANDAMENTO LENTO

MENO LAVORO E UN RITMO A MISURA D'UOMO: È IL MOMENTO DELLA «SEMPLICITÀ VOLONTARIA»

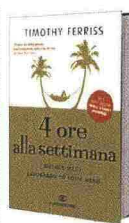
Si può provare a scalare la marcia, a rallentare, a capire che così molto avanti non si va: troppo stress, troppa compressione. Si comincia a sentir parlare di *downshifting* (autoriduzione-spostamento), ovvero una rinuncia alle maratone lavorative, cercando di recuperare più tempo per se stessi. Che non vuol dire non fare nulla, ma convogliare le proprie energie non soltanto verso il lavoro. Si guadagnerà meno, ma si consumerà anche molto meno: poche cose per assaporarne meglio il piacere. Quelli che lo fanno sono spesso professionisti esausti, persone preparate, laureate, apparentemente «arrivate» e in realtà non ancora partite... Qui sotto, in breve, un vademecum per chi fosse tentato.

PRONTI

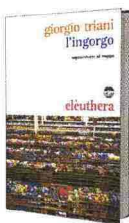
CHE COSA NON VA NELLA MIA VITA? ECCO COME ANALIZZARE TUTTE LE POSSIBILITÀ DI SVOLTA



Downshifting di John D. Drake (Anteprima, € 14,80). Consigli pratici per lavorare meno e godersi la vita. Dedicato a chi intende darci un taglio ed è in cerca di maggiori soddisfazioni.



4 ore alla settimana di Timothy Ferriss (Cairo Editore, € 15). Sottotitolo: *Ricchi e felici lavorando 10 volte meno*. Qualche segreto per vivere alla grande, recuperando tempo e mobilità.



L'ingorgo di Giorgio Triani (elèuthera, € 14). Ovvero un piccolo manuale di sopravvivenza nell'eccesso economico, sociale, mediatico e tecnologico in cui stiamo vivendo.



Adesso basta di Simone Perotti* (Chiarelettere, € 14). Il presupposto: non si nasce liberi, lo si diventa. E, per realizzare i propri sogni, ci vuole una certa disciplina (vedi sotto).

PARTENZA

USCIRE DALL'UFFICIO E «FARE ALTRO» NON È PER FORZA UNA COSA INUTILE...



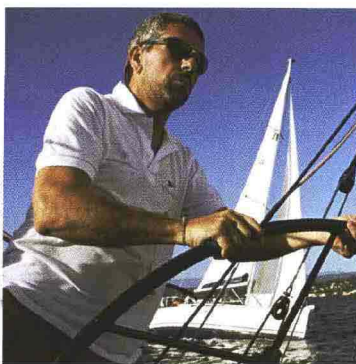
Se il video di Matt Harding (<http://wherethehellismatt.com>) non vi sembra assurdo, ma vi fa sognare, allora siete pronti. È un filmato in cui questo ragazzo americano di 32 anni balla in tutte le piazze del mondo una strana danza. Da vedere.

VIA

*SIMONE PEROTTI, CHE DEL *DOWNSHIFTING* È IL PIONIERE ITALIANO, PROPONE QUI L'EQUIPAGGIAMENTO (LEGGERO) PER IL VIAGGIO DELLA LIBERTÀ

DOTI:

- Concretezza.** Serve per separare le utopie dai sogni realizzabili.
- Perseveranza.** Essenziale per non mollare nei momenti duri (ce ne saranno).
- Rigore.** Nell'epoca del «tutto è uguale» occorre avere principi e attenersi.
- Coraggio.** Lasciare benefici, denaro, carriera ne richiede moltissimo.
- Ottimismo.** Si campa per un periodo, poi si scompare. Sorridiamo un po'!



STRUMENTI:

- Attrezzi per riparare e costruire.** Il *downshifter* fa le cose da solo.
- Scarpe comode.** Si cammina tanto, anzi, si passeggia serenamente.
- Uno zainetto.** Chi è libero viaggia molto, e porta poca roba con sé.
- Occhiali scuri.** Sugli uomini liberi brilla sempre il sole.
- Libri.** Leggere e studiare, finalmente. La libertà lo consente.

★ Gadget Mondiale / 4 ★

THE SHOW MUST GO ON

SENZA TRICOLORE, LE PARTITE VANNO

COMUNQUE AVANTI.

NON FOSSE ALTRO CHE PER SPIRITO SPORTIVO, CONTINUARE A SEGUIRE I MONDIALI È QUASI UN DOVERE MORALE. MAGARI SULLA TV HANNSOCCER DA 28 POLLICI A FORMA DI PALLONE. CON DUE SPEAKER INTEGRATI, COSTA 499 EURO (WWW.HANNSPREE.COM/EU/IT).



LOST IN FASHION

È L'ORA DEL GATTO

Mi è scattato l'orologio biologico. Non posso più aspettare, davvero, è arrivato il momento: devo prendere il gatto. L'orologio è scattato quando la padrona di casa mi ha chiamato per il contratto di affitto in scadenza. «Che faccio, rimango lì?», ho chiesto a un amico. «Avresti bisogno di una casa diversa... sai... per quella questione...». Dopo due telefonate, è saltato fuori che la questione era il gatto e la priorità assoluta un giardino/terrazzino/balatoio (anche un cavedio). La bolla speculativa si è fermata di colpo con l'avventura degli Azzurri in Sudafrica. A casa di Alessia, la gatta Metisse se l'è spassata (buon per lei) per tutta la partita con una cannuccia, senza bisogno di balconi né terrazzi. Insomma, un gatto sta bene in qualunque casa. Posso anche restare nella «krosada».

Silvia Paoli

www.lostinfashion.it