

AdChoices ▶
**THE
INSPIRED
HOME.
SHOW**

 March 14 - 17, 2020
 Chicago

faticoso e stressante? Ci pensa il professional

 di
 formerly the
 International Home +
 Housewares Show

29 GENNAIO 2020



Roma, 29 gen. (Labilitalia) - Se l'inizio dell'anno corrisponde per alcuni al periodo in cui si fanno buoni propositi e si mettono in atto strategie mirate a impostare un anno proficuo e denso di soddisfazioni, non per tutti vale la stessa cosa. Ecco, dunque, un aiuto dal professional organizer che offre le sue competenze per affrontare meglio gli impegni di inizio anno. "Il professional organizer - dice all'Adnkronos/Labilitalia Sabrina Toscani, presidente Apoi, Associazione professional organizers Italia - aiuta a capire come si svolge la giornata, tra impegni e input esterni, necessità e urgenze, e supporta la persona con strategie e metodi personalizzati nell'affrontare tutto ciò che deve fare in maniera più serena".

"Questo perché - puntualizza - l'organizzazione che funziona è quella che semplifica, agevola e viene percepita come un utile strumento per affrontare giornate e periodi particolarmente pesanti". "Nel pieno della stagione invernale - ricorda - è facile sentirsi scarichi sia fisicamente che mentalmente. Purtroppo, non diminuiscono allo stesso modo le cose di cui ci si deve occupare, anzi l'impressione è che aumentino a dismisura fino a farci sentire spesso sopraffatti. In questo caso, è particolarmente efficace fare attenzione a come ci si organizza perché una buona base organizzativa aiuta a risparmiare le energie".

"In casa, per esempio, diventa più semplice e veloce - fa notare - occuparsi delle pulizie se gli oggetti invece che essere sparsi in giro sono riposti in cestini o scatole etichettate e se si programmano le faccende domestiche in modo che ogni membro della famiglia dia il proprio contributo". "Al lavoro - continua - dedicare un po' di tempo per fare il punto della situazione con un collega o con il team aiuta a capire meglio a cosa dedicare la propria attenzione e a dividersi funzionalmente i compiti".

Ma quali abitudini organizzative è bene non abbandonare mai? "In generale - chiarisce - le buone abitudini organizzative possono essere particolarmente utili proprio in momenti in cui si fa più fatica. La sera prima di chiudere la giornata, per esempio, è importante fare una lista delle cose più importanti da fare e degli appuntamenti da non mancare l'indomani, in questo modo diventa più difficile disperdersi e diminuisce la possibilità di provare ansia, perché appare molto più chiaro l'obiettivo e quali sono le cose importanti da fare".

"Un'ottima soluzione - suggerisce Sabrina Toscani - è impostare una routine di azioni gradevoli fin dalla mattina appena svegli. Per esempio, è bene evitare di leggere subito le notizie o le email sul cellulare, spesso ci danno informazioni che ci distraggono o ci mettono di cattivo umore; è preferibile, invece, ascoltare della buona musica che ha il potere di indirizzare al meglio il nostro stato d'animo e di conseguenza la nostra giornata".

"Oppure, è sempre utile preparare il necessario per la colazione, i vestiti o il materiale che ci servirà il giorno dopo, in modo da poter fare l'indomani le cose in maniera più rilassata prima di uscire di casa, un'abitudine che sicuramente riduce lo stress e consente di avviare meglio la giornata", conclude.



Giubbino impermeabile ISLAND grigio tg. L

Giubbino impermeabile ISLAND

