

Festività senza stress. Il segreto è pianificare, delegare e accettare l'imperfezione

Ovvero come organizzarsi per soddisfare le aspettative di tutti (senza rinunciare alla propria serenità)

di Stefania Medetti

4 minuti di lettura

LISTEN



SHARE



Sugeriti



LIFESTYLE / 2025
23.12.2025

Come incartare i regali: 10 idee fai da te per Natale 2025



LIFESTYLE / 2025
05.12.2025

Ogni anno la stessa bugia: ecco perché Babbo Natale deve continuare a "esistere"

Informazione pubblicitaria

STILE



La moda torna a sfilare al Teatro alla Scala

La platea si trasforma in passerella: la storia di un mito continua a vivere tra il pubblico

Contenuto sponsorizzato

STILE OSPITALITA' FORMAZIONE AUTOMOTIVE



FOTO GETTY IMAGES

Convivialità, tradizioni, magia, ma anche stress. Il Natale e le feste sono un periodo gioioso e intenso: una ricerca firmata dall’American Psychological Association, per esempio, ha rilevato che l’89% degli adulti intervistati si sente sopraffatto solo a pensarci. Le preoccupazioni principali riguardano le finanze e i regali, un’agenda troppo fitta di impegni, il fatto di sentire la mancanza di un familiare scomparso oppure, al contrario, il timore di trovarsi a fare i conti con conflitti non risolti. Risultato: soltanto il 10% delle persone dichiara di godersi veramente le festività. Per quale ragione una stagione che viene dipinta come un momento di emozioni gioiose finisce per risultare l’esatto opposto? “Per prima cosa il periodo natalizio si rivela spesso iper-sollecitante: stimoli continui, luci, rumori, appuntamenti, messaggi, cene, spese, decisioni - risponde Sabrina Toscani, professional organizer, founder e ceo di Organizzare Italia e autrice del saggio “Facciamo ordine in casa, nel lavoro, nella vita” (Mondadori) (www.organizzareitalia.com) -. Tutto questo ci mette sotto stress: l’attenzione si frammenta, l’energia si abbassa, e ciò che dovrebbe essere un tempo lento diventa uno dei momenti più impegnativi”. Ma la fine dell’anno, però, è un periodo faticoso anche per un altro motivo: “È il momento della chiusura di progetti, dei bilanci lavorativi, delle scadenze economiche: tutti elementi che alimentano tensione e un senso di urgenza costante”. Il percorso per godersi le feste, dunque, passa dalla capacità di disinnescare la pressione, ascoltando il nostro corpo e riscrivendo i rituali.??

Il mese più intenso

Per sapere come migliorare quest’anno, dovremmo riflettere su cosa non ha funzionato negli anni precedenti. Siamo arrivate all’ultimo con i regali? Ci mancava la carta e abbiamo dovuto correre a comprarla? Abbiamo trovato i nostri ospiti poco collaborativi? Abbiamo accettato troppi inviti? Riflettere su queste variabili ci dà la prospettiva giusta per migliorare l’organizzazione. “Uno fra gli errori più frequenti che commettiamo è **sopravvalutare le nostre energie e sottovalutare i tempi reali**, dunque arriviamo alle feste con una pianificazione limitata o del tutto assente”, prosegue l’esperta. Dicembre, infatti, non è un mese come tutti gli altri: “Ha ritmi più intensi, ci ritroviamo a dire troppi sì, a incastrare impegni senza lasciare spazi di recupero, sacrificando il relax e il riposo”. L’assenza di pianificazione, inoltre, si traduce in un accumulo di micro-decisioni: “I regali, gli appuntamenti, i menù, gli spostamenti sono tutte variabili che consumano attenzione e aumentano lo stress”. Inoltre, non deleghiamo abbastanza: cerchiamo di fare tutto in prima persona, mentre coinvolgere il partner e i figli nelle decorazioni della casa e della tavola, nello shopping (se l’età lo permette), nella scrittura dei biglietti alleggerisce la nostra to-do-list e trasforma l’organizzazione in un momento conviviale. “Sarebbe anche utile **abbandonare l’idea della perfezione**: la tavola perfetta, il regalo perfetto, la cena perfetta, una ricerca che drena energie mentali e crea un senso di pressione. Accettare il “va bene così”, semplificare dove possibile è un grande gesto di cura verso noi stesse”, osserva Toscani.

Finanze sotto controllo

Se la voce principale di stress per la maggior parte delle persone riguarda la spesa per i regali, stabilire e rispettare il budget, pianificando gli acquisti, ci permette di evitare lo shopping d’impulso e dell’ultimo minuto. “Senza un budget definito agiamo in modo frammentato: un regalo oggi, una cena domani, un acquisto impulsivo dopodomani. Questa frammentazione ci impedisce di avere sotto controllo quanto abbiamo già speso e quanto vogliamo spendere ancora, generando un accumulo silenzioso di costi e ansia”. In assenza di una pianificazione, compriamo in condizioni di urgenza, spendendo quasi sempre di più. “La stanchezza, poi, ci rende ancora più vulnerabili: cediamo agli acquisti d’impulso, compriamo in eccesso, scegliamo la soluzione più semplice invece di quella più sensata, e ogni promozione appare un affare, anche quando non lo è. Definire un budget, anche molto semplice, non limita la libertà, ma la protegge”. In proposito, cerchiamo di comunicare in modo chiaro alle persone a cui intendiamo o non possiamo fare un regalo. Frasi come “Quest’anno non ce la faccio a ...” ci sollevano dallo stress. Anche all’interno della coppia e della famiglia stabilire un budget non significa soltanto alleggerire la variabile finanziaria, ma diventa anche un modo per semplificare la corsa al regalo.

Tagliare la shopping list

Per uno shopping davvero smart, il consiglio è partire dalle persone: “Prepariamo un unico elenco dei nomi a cui intendiamo fare un regalo, chiediamoci quanto possiamo spendere per ognuno e quale “tema” usare nella scelta. Può essere un’esperienza, un regalo utile, un prodotto locale e sostenibile. Avere un tema chiaro riduce drasticamente il numero di decisioni e rende la ricerca molto più semplice”, suggerisce Toscani. Anche stabilire un tempo preciso da dedicare allo shopping - in negozio o online - aiuta a non disperdere energie e non affaticarsi inutilmente. Avere le idee chiare, infatti, ci libera dalla pressione dell’acquisto dell’ultimo minuto, non dobbiamo passare di negozio in negozio durante i giorni e le ore di massima affluenza. Ridurre il numero di regali e non solo dei destinatari è un’altra strategia che si può concordare con le persone con cui di solito ce li scambiamo. In coppia, si a dividere le incombenze: un partner compra i regali per i figli e l’altro che compra i regali per la famiglia. Anche se acquistare regali nel corso dell’anno “non fa Natale” resta comunque un modo per ridurre la pressione dello shopping e portare a casa un oggetto, magari inatteso o insolito, che potrebbe fare piacere o stupire chi lo riceve.

Socializzare smart

Pianificare il menu con anticipo, fare la spesa nei giorni precedenti e cucinare ciò che può essere conservato o congelato ci permette di spuntare voci nella nostra to-do list. Coinvolgere i familiari nella preparazione dei piatti, inoltre, non è solo un modo per condividere il carico di lavoro, ma trasforma la preparazione in un momento conviviale. Soprattutto se ci sono figli e adolescenti in casa, può essere un modo per mettere le basi per una tradizione che dura nel tempo. “Riflettiamo anche sugli appuntamenti che teniamo in agenda: capita di confondere rituali e obblighi, di tenere in vita tradizioni che non sentiamo più nostre, per dovere o abitudine. Questo trasforma il Natale in una lista di compiti, anziché in un’esperienza da vivere. Scegliere cosa ha davvero senso per noi libera tempo ed energia preziosi”, prosegue Toscani. Infine, teniamo il polso della situazione: “Non ignoriamo i segnali fisiologici. Se il corpo chiede una pausa - meno luci, meno fretta, meno appuntamenti - rallentiamo, creiamo spazi di decompressione e recuperiamo”.

SHARE



Ti potrebbe piacere

LIFESTYLE / LIFESTYLE | 23/12/2025

Come incartare i regali: 10 idee fai da te per Natale 2025

LIFESTYLE | 22/12/2025

Sette persone raccontano: “Natale da single? Il migliore della mia vita”

LIFESTYLE | 21/12/2025

Vacanze di Natale: pianificare in modo smart i giorni liberi per non avere rimpianti al rientro

Newsletter

Iscriviti alla newsletter di d e scopri in anteprima contenuti speciali

ISCRIVITI

Fashion

Beauty

Culture

Lifestyle

Oroscopo

Royals

Interviste

Rubriche

Archive

Autori

Video

U

door

CHI SIAMO

PUBBLICITÀ

RISERVA TDM

DICHIARAZIONE DI ACCESSIBILITÀ

LA REPUBBLICA

PRIVACY

COOKIE POLICY

GESTIONE COOKIE

FOLLOW US

