



d

FASHION **BEAUTY** CULTURE LIFESTYLE VIDEO ARCHIVE

ACCEDI 🔍 ☰

la Repubblica



FOTO DI [LEONE VENTER](#) SU [UNSPLASH](#)

Suggeriti



BEAUTY / BENESSERE
14.04.2026

Avere paura della verità è una sindrome, si chiama "FoFo"



BEAUTY / BENESSERE
12.04.2026

Fortunati si nasce o si diventa? Come l'atteggiamento mentale riesce a influenzare il mondo



ITINERARI



L'arte del movimento, un grand tour contemporaneo

Continua il viaggio di Anna Franceschini attraverso alcuni suggestivi luoghi d'Italia

in collaborazione con



ITINERARI ESPOSIZIONE HERITAGE MODA

BEAUTY / BENESSERE | 19.04.2026

Odio il lunedì: segreti e strategie per vivere al meglio l'inizio della settimana

"Il lunedì non è il problema, ma solo un segnale che qualcosa non funziona a livello organizzativo" spiega l'esperta. Ecco come porvi rimedio

di Stefania Medetti

3 minuti di lettura

LISTEN



SHARE



Se odiamo il lunedì, non è tanto perché segna l'inizio della settimana, quanto piuttosto perché rappresenta la **fine del tempo libero**. È una transizione che ci priva della libertà e dell'autonomia, che ci costringe a cambiare "ruolo" e a sottoporci a una tabella di marcia e a richieste esterne che percepiamo come invasive. Questo spiega perché il passaggio dalla domenica al lunedì è più "ripido" rispetto a quello dal lunedì al martedì. Il lunedì, infatti, è accompagnato da una **resistenza psicologica** e da emozioni negative, tanto che una recente ricerca pubblicata su The Economic Journal ha evidenziato come statisticamente sia il giorno con i **livelli di felicità più bassi**. In parte, siamo responsabili di queste sensazioni. Durante il weekend, infatti, ci "abbuffiamo" di tutte le libertà di cui ci sentiamo deprivate in settimana: dormiamo fino a tardi, non abbiamo orari né obblighi e ci concediamo di non pensare a nulla. Ma quando arriva il lunedì, il nostro **ritmo biologico è fuori sincrono** rispetto alle esigenze professionali e la fatica, unita alla **cultura che alimenta l'antipatia** per questo giorno, amplifica lo stress legato al rientro.

Riconsiderare la prospettiva

Partendo da queste premesse, arriviamo regolarmente impreparate alla ripresa della settimana. Sembra una contraddizione in termini, ma non lo è. "La fatica di ricominciare spesso non dipende dal lunedì in sé, ma da come abbiamo programmato o non programmato il nostro tempo - osserva **Sabrina Toscani**, professional organizer, founder e CEO di Organizzare Italia e autrice del saggio *"Facciamo ordine in casa, nel lavoro, nella vita" (Mondadori)*. Una settimana disordinata diventa un **accumulo di stress** e il weekend, se usato solo per scappare, non permette di recuperare". Il lunedì, quindi, non è il problema, ma **un segnale** che qualcosa non funziona a livello organizzativo. Come hanno dimostrato i ricercatori comportamentali, pianificare correttamente le nostre giornate ci permette di **affrontare gli impegni con minore fatica**. Spesso, infatti, il senso di pesantezza e stanchezza deriva dal desiderio di impiegare il nostro tempo in altro modo. Da qui nascono la sensazione di inefficacia e la **procrastinazione**. Il primo passo per accogliere il lunedì, dunque, dovrebbe essere fatto nel weekend, evitando di rivoluzionare la routine e mantenendo il più possibile l'ora in cui si va a letto in settimana. "Molti odiano il lunedì perché è il giorno delle scelte, delle urgenze che esplodono, della mancanza di chiarezza, del peso mentale delle cose lasciate in sospeso. Sta a noi assicurarci una **transizione soft**: usiamo la fine del venerdì per pianificare la nuova settimana, chiudiamo i cerchi aperti, impostiamo priorità chiare e scarichiamole su strumenti organizzativi come il calendario e la to-do list, così da ridurre l'ansia e aumentare il senso di controllo", prosegue Toscani.

Tecniche smart

Gli esperti suggeriscono di prendere in prestito una tecnica utilizzata dagli ingegneri software, che usano le taglie delle t-shirt per valutare l'entità di un compito e la quantità di risorse necessarie. Identificare le voci della nostra to-do list come **small, medium o large** ci aiuta ad allocare il tempo in modo realistico. Questa semplice strategia offre una visione d'insieme e restituisce maggiore controllo sulla nostra giornata. Un altro alleato spesso

dimenticato è il **"feedback loop"**: molte persone iniziano la giornata o la settimana con un elenco di cose da fare, ma non tutte rivedono quella lista a fine giornata, mancando un passaggio chiave. Chiederci quali fossero i nostri obiettivi e verificare che cosa abbiamo portato a termine migliora il nostro senso di efficacia e ci aiuta a preservare energie. Assegnare una "taglia" alle attività consente di stimare il tempo necessario e di bloccarlo in agenda, evitando il multitasking e la dispersione di energia. "Cerchiamo di **alleggerire le nostre giornate** a partire dal lunedì: la nostra forza di volontà non è infinita, funziona come un muscolo, si affatica con l'uso continuo e cala nel corso della giornata, è il fenomeno della **ego depletion**. Essere organizzati ci permette di gestire meglio le energie, programmando i compiti più impegnativi nei momenti di maggior lucidità e inserendo pause come "carburante" della volontà", prosegue Toscani.

Favorire il "flow"

Un'altra area su cui possiamo intervenire è proteggere la nostra **concentrazione**. Le ricerche dello psicologo ungherese-americano **Mihály Csikszentmihályi**, che ha teorizzato il concetto di "flow", ovvero lo stato di completa concentrazione e coinvolgimento in un compito, evidenziano il **legame fra flow, felicità e produttività quotidiana**. In pratica, le persone sono più felici quando concentrano completamente la loro attenzione su un compito preciso: è la famosa **"zona"** di cui parlano i manuali motivazionali e che gli sportivi inseguono. Per operare nella zona e trarre i benefici (professionali ed emotivi) della perfetta organizzazione, **le notifiche** dovrebbero essere **disattivate**, il **browser chiuso** e la **mail spenta** per blocchi di tempo definiti. Per le urgenze, siamo comunque raggiungibili al telefono. Si possono, per esempio, creare **sessioni di lavoro di 40-45 minuti**, a seconda di quanto a lungo ci viene naturale concentrarci. L'obiettivo non è la perfezione, ma mantenere lo slancio.

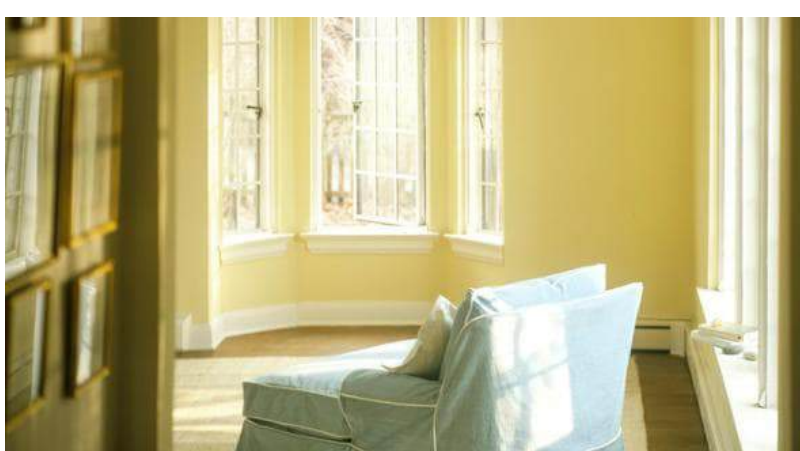
Rituali conclusivi

Disegnare il lunedì tenendo presente la "taglia" delle cose da fare evita di sovraccaricare la nostra to-do list. Una delle difficoltà per chi lavora in modo smart, ma anche per chi si occupa della casa e dei figli - un lavoro in cui c'è sempre qualcos'altro da fare -, è mettere un **limite alla giornata lavorativa**. Creiamo dunque un rituale conclusivo in cui depenniamo le attività concluse e inseriamo in agenda quelle di cui occuparci nel giorno seguente. Questa operazione segnala al nostro cervello che smettiamo il ruolo professionale e riconquistiamo quello personale: una **transizione positiva "inversa"** dal lavoro al tempo libero. Quest'azione ci restituisce un senso di efficacia e ufficializza il fatto che riprendiamo possesso dello spazio personale, significativo e gratificante del tempo libero. Guardando le cose da questa prospettiva, dunque, il lunedì non ci sottrae del tutto il tempo della libertà, ma ce lo riconsegna a fine giornata, se sappiamo organizzarci nel modo più smart.

SHARE



Ti potrebbe piacere



BENESSERE | 17/04/2026

Come funziona la regola del 60-30-10 per arredare casa e stare bene



BENESSERE | 15/04/2026

Fenomeno T-Beauty: la bellezza thailandese conquista gli under 30



BENESSERE | 14/04/2026

Celestial wellness, il nuovo benessere al chiaro di luna tra stelle e silenzio

Newsletter

Iscriviti alla newsletter di d e scopri in anteprima contenuti speciali

ISCRIVITI

Fashion

Beauty

Culture

Lifestyle

Oroscopo

Royals

Interviste

Rubriche

Archive

Autori

Video

d30

U

door

CHI SIAMO

PUBBLICITÀ

RISERVA TDM

DICHIARAZIONE DI ACCESSIBILITÀ

LA REPUBBLICA

PRIVACY

COOKIE POLICY

GESTIONE COOKIE

FOLLOW US

