

27/05/2015 13:20

0	0	0	0
Tweet	+1	Consiglia	Mi piace

Il libro, come gestire vita e carriera senza perdere controllo

I consigli della presidente dell'Associazione professional organizers Italia Sabrina Toscani

Roma, 27 mag. (Labitalia) - Imparare a gestire la propria vita, professionale e personale, senza perdere il controllo. Questo il punto di partenza del libro di Sabrina Toscani, presidente dell'Associazione professional organizers Italia, 'Facciamo ordine', edito da Mondadori. L'autrice fa il punto sul quotidiano vissuto sempre di

corsa e con la sensazione di essere in debito nei confronti di casa, famiglia, lavoro e amici. Sono queste le condizioni in cui le persone vivono spesso sopraffatte dalle mille cose da fare e in un perenne stato di ansia e senso di colpa. Sabrina Toscani, con il suo libro, suggerisce un metodo di semplificazione e ripresa del controllo della propria vita che ciascuno può applicare a se stesso, personalizzandolo in base alle proprie necessità e priorità per alleggerire giornate e carico di stress, facendo ordine in uno stato di cose che crea malessere e disagio. "Ho scritto questo libro -spiega a Labitalia- per condividere con le persone un metodo che le aiuti a fare bene ciò che devono e a trovare il tempo per fare ciò che vogliono. Gli stimoli a cui dobbiamo rispondere sono tanti, spesso troppi, e dipende solo dalle nostre capacità gestirci sufficientemente bene, in modo da essere soddisfatti e sereni. Tutti possiamo individuare, allenare e migliorare queste capacità". "Il metodo 'Semplifica e riprendi il controllo' (Src) -fa notare- è nato dalla mia esigenza personale di affrontare al meglio tutti gli impegni che i miei ruoli mi impongono e ritagliarmi anche del tempo da dedicare a ciò che più mi piace. Il metodo vuole fornire -afferma- suggerimenti e strumenti perché tutti possano riuscire a portare a compimento i propri progetti con il giusto investimento di risorse, di tempo, spazio, denaro e energie". Toscani, che insegna abilità organizzative, parte da studi neuroscientifici che sostengono "che le persone organizzate vivono mediamente di più, sviluppano solide relazioni sociali, hanno successi lavorativi, sono generalmente più felici e si prendono miglior cura di stessi e arriva ad elaborare il metodo Src, un metodo semplice da assimilare ed efficace, che una volta acquisito consente di affrontare meglio i propri impegni quotidiani e di ritagliarsi anche del tempo per fare ciò che ci piace". Secondo Toscani, "è impossibile applicare metodi dogmatici e soluzioni definitive: siamo tutti diversi e le situazioni della vita cambiano velocemente". "E' per questo che è importante migliorare le proprie abilità organizzative - spiega - che ci permettono con consapevolezza di raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti e ci consentono di tornare a vivere emozioni positive grazie alle quali prendere decisioni migliori, lavorare ed essere produttivi, imparare di più, assaporare le cose e cogliere le occasioni". "Uno stile di vita organizzato, al contrario di quanto si è spesso indotti a credere, non sottrae spontaneità alla vita -ammette- né inibisce la creatività, amplifica invece le possibilità di vivere al meglio ogni momento, in maniera focalizzata e lucida, ma anche con maggiore tranquillità e serenità".

Adnkronos

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE



L'Islam e il coraggio di averne paura



Il bluff del pesce tarocato, trattato con...



Wirth spegne le candeline e festeggia col suo...



Pablo Escobar: le rovine del suo lussuoso rifugio...
(Blog.casa.it)



Roma 13-05-2015 Spettatori del centrale rivolti...



Palestina, questo progetto darà una seconda vita...
(telecomitalia.com)

Articoli sullo stesso argomento:

Raccomandato da



ACQUISTA EDIZIONE

LEGGI L'EDIZIONE

Ovunque, le persone stanno cercando attività come la tua.

Google