

- [Chi siamo](#)
- [Graphe.it](#)
- [Shop](#)
- [I nostri prossimi libri](#)
- [Contatti](#)
- [Newsletter](#)

Naviga  
nella  
pagina



GraphoMania  
*un po' blog...un po' magazine*



GraphoMania  
*un po' blog...un po' magazine*



GraphoMania  
*un po' blog...un po' magazine*

[a sicura](#)

Antivirus Plus 2015

NUOVO TABLET

fire



DA  
**59,99€**

> [Scopri](#)

- [I nostri libri](#)
- [Mondolibri »](#)
- [Premi letterari »](#)
- [Recensioni »](#)
- [Poesia e dintorni](#)
- [Racconti e testi](#)
- [Occhiali usati](#)

Naviga  
nelle  
categorie



- Arte e fotografia
- Astrologia ed esoterismo
- Biografie
- Casa hobby e tempo libero
- Cinema tv e spettacolo

**Pneus Online™**

Fino al **60%**  
sui pneumatici  
invernali e  
catene da neve!

Consegna  
GRATUITA

MI LANCIO!

QUALITÀ E PREZZI BASSI DAL 2001

**Vuoi accelerare la tua attività?**  
Internet, rete fissa, mobile.  
A partire da euro 29,90.

Scegli e.box >

- Psicologia
- Religione e spiritualità
- Salute famiglia e benessere personale
- Società, politica e comunicazione
- Storia e archeologia

8

Tweet

16

Mi piace

10



## **Facciamo ordine in casa, nel lavoro, nella vita di Sabrina Toscani**



## Scheda del libro

Autore: Sabrina Toscani

Titolo: Facciamo ordine in casa, nel lavoro, nella vita

Casa editrice: Mondadori

Anno: 2015

ISBN: 9788804655510

Pagine: 152

Formato: Cartaceo; eBook

Genere: [Casa hobby e tempo libero](#), [Famiglia e salute](#), [Manutenzione della casa](#), [Relazioni familiari](#), [Salute famiglia e benessere personale](#)

Il nostro voto

4/5

Voto degli utenti

5 Voti totali

### Aspetti positivi

Il libro va dritto al punto e grazie ai tanti esempi permette di individuare e correggere subito gli errori più comuni nella gestione del tempo e degli spazi.

### Aspetti negativi



Nessuno.

In sintesi

Sabrina Toscani in Facciamo ordine in casa, nel lavoro, nella vita ci guida a una migliore gestione del tempo e degli spazi.

0

pubblicatodomenica, 5 luglio 2015 da Paola Pagliaro

	<b>Bologna - Milano</b> Scopri le Promo Italo a partire da 19,00 €	<a href="#">Prenota Ora!</a>	
---	--	------------------------------	---

La nostra recensione



Imparare a dire di no; stabilire tutti i giorni le nostre priorità; non lasciare la nostra vita al caso e al caos operando sempre delle scelte, con coraggio e determinazione. Sono solo alcuni dei consigli dispensati da Sabrina Toscani nel suo **Facciamo ordine in casa, nel lavoro, nella vita**, un manuale pratico per imparare a gestire meglio i nostri spazi e il nostro tempo.

L'autrice fa notare che il primo passo per sentirsi meno stressati, tra le mille incombenze quotidiane, consiste nel rinunciare a fare tutto, stabilendo cosa è davvero essenziale e cosa può invece essere accantonato perché rischia di sottrarci risorse vitali preziose senza apportare dei benefici.

In un mondo del lavoro che ci vuole multitasking, flessibili, efficienti e iperattivi, bisogna tornare a fare i conti con una verità scientifica quanto elementare: **si può fare bene solo una cosa alla volta**. Chi fa tante cose insieme, rischia di non farne bene nessuna e di non riuscire a cogliere le emozioni del presente, teso tra uno stato d'animo e l'altro, rincorrendo un tempo che sfugge, perennemente distratto.

La nostra attenzione è una risorsa limitata, e come tale deve essere utilizzata. Semplificare significa dedicarsi a un compito alla volta, in maniera focalizzata, in modo da lavorare più

rapidamente e più intelligentemente.

A differenza dell'allenamento, che si focalizza sul miglioramento di una sola abilità, il **multitasking** sottopone il cervello a uno stress eccessivo, finendo per inficiarne le capacità.


Al contrario di **Marie Kondo**, la guru giapponese del riordino, Sabrina Toscani non ci ingabbia in schemi rigidi per fare ordine nella nostra vita, invitandoci a rendere la casa e l'ufficio un luogo funzionale ai nostri bisogni. Una scrivania disordinata non necessariamente rivela una personalità confusa e un comportamento disorganizzato. Al contrario, a volte il disordine che ci circonda ci spinge a prendere decisioni più in fretta, semplificando per non aggiungere ulteriore confusione alla nostra vita. Non esiste un solo ordine per tutti, ma spesso c'è soltanto un modo in cui le cose possono funzionare al meglio per noi. Il segreto per vivere senza soccombere allo stress è riuscire a trovarlo, acquisendo consapevolezza delle nostre esigenze e caratteristiche.

Il libro è arricchito da una serie di **test di autovalutazione**, utili a individuare le nostre carenze organizzative e a correggerle per migliorare la qualità della vita e avere più tempo libero da dedicare a ciò che ci rende davvero felici.

Per migliorare il nostro rendimento lavorativo, Sabrina Toscani consiglia di stabilire all'inizio della giornata quali progetti sono prioritari, evitando di perdere la concentrazione fino a quando non saranno stati ultimati. Dal controllare continuamente la casella email, all'utilizzo eccessivo dei social network, sono tante le cattive abitudini che ci fanno sprecare tempo prezioso. Leggere le email più volte al giorno, ad esempio, ci fa perdere mediamente 13 ore lavorative alla settimana.

Anche nella gestione degli spazi domestici la parola d'ordine è semplificazione. Bisogna liberarsi dagli oggetti inutilizzati per fare spazio al nuovo e all'essenziale. Disfarsi di vestiti dismessi, di elettrodomestici fuori uso e destinare ogni spazio a una sola funzione consente di sentirsi più leggeri e di trovare in fretta quello che serve davvero. La valutazione degli spazi fisici può essere effettuata con gli stessi criteri adottati per gli impegni quotidiani:

Gli impegni devono essere funzionali agli obiettivi che vogliamo raggiungere, non costituire degli ostacoli o rivelarsi dei meri divoratori di energia.

 Scegli Tu!

[▶ Libro](#)

[▶ Recensione](#)

[▶ Lavoro casa](#)

[▶ Pulire casa](#)

## Paola Pagliaro



Paola Pagliaro è nata a Cosenza e vive a Pavia. Dottoressa in lingue e culture moderne, è appassionata di psicologia, ecologia, letterature comparate e semiotica. Il suo motto è "Si conosce solo ciò che si ama" (Sant'Agostino). Per diversi anni ha collaborato come redattrice e coordinatrice con varie testate di nanopublishing, oggi si occupa della cura dei contenuti del suo portale di approfondimento, Minformo.it e della gestione dei canali social di diversi blog tematici.

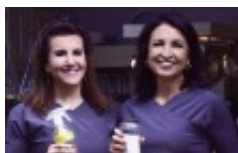
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Altri articoli di [Paola Pagliaro](#) »

- [Recensioni correlate](#)
- 
- [Casa hobby e tempo libero](#)



[Il magico potere del riordino](#), di Marie Kondo





## Le miscele naturali di Titty e Flavia: il libro dei rimedi naturali di Detto Fatto



Ti amo tanto così, di Pino Sartorio e Beniamino Sidoti



Il mondo di Donnarita, spazio alla creatività



Ti amo così come sei, di Lisa Rogak

## 0 Comments

**Non ci sono ancora commenti! Rompi tu il ghiaccio!**

### Di' la tua!

Nome (richiesto)

Email (richiesto)

Sito web

Il mio giudizio

-----

Commenta

Invia commento



- [Libri](#)
- [Film](#)
- [Vino E Libri](#)



- Storia di un cane che insegnò a un bambino la fedeltà, di Luis Sepúlveda



- Anna, di Niccolò Ammaniti



- L'elenco telefonico degli accolti, di Zerocalcare





- Assassinio all'Ikea, di Giovanna Zucca



- Il lupo vegetariano e i 7 capretti, di Francesca Pirrone



- L'avventurosa storia dell'uzbeko muto, di Luis Sepúlveda





- Una spola di filo blu, di Anne Tyler



- continua a leggere
- 



**Bologna - Milano**  
Scopri le Promo Italo  
a partire da 19,00 €  
[Prenota Ora!](#)



**Bologna - Milano**  
Scopri le Promo Italo  
a partire da 19,00 €  
[Prenota Ora!](#)



**Roma - Milano**  
in 2h e 40 minuti  
a partire da 27,00 €  
[Prenota Ora!](#)



- [Graphe.it edizioni](#)
- [I nostri prossimi libri](#)
- [Privacy](#)
- [Cookie Policy](#)

## Commenti recenti

- [Casar](#) su [Svetlana Alexievich, Premio Nobel snobbato dalla stampa russa](#)
- [patriziavioli](#) su [Tempi glaciali, di Fred Vargas](#)
- [Giorgio Girelli](#) su [Tempi glaciali, di Fred Vargas](#)
- [patriziavioli](#) su [Assia Djebbar, scrittrice algerina in odore di Nobel per la letteratura](#)
- [fausto](#) su [Assia Djebbar, scrittrice algerina in odore di Nobel per la letteratura](#)

## Categorie

Categorie  ▼

## Archivio blog

Archivio blog  ▼

I testi di questo blog sono rilasciati con licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 3.0 Unported License

Copyright © 2015 GraphoMania, Tutti i diritti riservati.

[To Top](#)

