

Questo sito utilizza cookie analitici e di profilazione, propri e di altri siti, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie fai riferimento all'informativa. Se fai click sul bottone "Accconsento" o accedi a qualunque elemento sottostante a questo banner accconsenti all'uso dei cookie.

Accconsento

Informativa

SALUTE | DOLCE VITA | GUSTO | TURISMO | HIT PARADE | MOTORI | FINANZA | VIAGGI | METEO

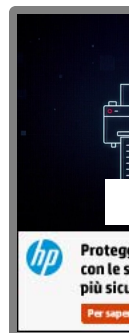
POLITICA | CRONACHE | ESTERI | ECONOMIA | SPORT | CULTURA & SPETTACOLI | ROMA CAPITALE | MULTIMEDIA | HITECH & GAMES



10:10:20 - Usa: Renzi, voterei Clinton, sarebbe bello presidente donna10:10:16 - Lavoro: Renzi, contratti crescono, dovremmo imparare da Cav a comunicarlo

10:00:06 - Roma-Buenos Aires: la distanza percorsa dagli italiani in auto ogni anno09:50:18 - Ue: Renzi, a Juncker dirò 'benvenuto nel Paese più bello del mondo'

09:50:14 - Confindustria: Lombardia, manca candidato unitario, ora scelte autonome



23/02/2016 06:06

Tweet

2

Accedi

Accedi

SUGGERIMENTI

Riprendiamo il controllo

Sabrina Toscani e il metodo "SRC" per creare ordine nella vita. Il "caos creativo"? Ci mette nei guai togliendoci di vista le cose essenziali

Ci siamo sempre cullati nella convinzione, sostenuta da fior di studi americani, che sotto al disordine di una persona caotica ci sia tanta genialità o, meglio, più si conduce uno stile di vita variegato e caotico e più la creatività e l'intelligenza sono stimolate. Alla lunga, però, tra il ritardo ad un appuntamento, il latte non comprato per tre sere consecutive, una telefonata dimenticata e la bolletta non pagata, ci rendiamo conto che il «caos creativo» e il senso di colpa cominciano a soffocarci e che abbiamo necessità di spazio, di «respiro». In una parola, abbiamo bisogno di ordine, ordine in casa, nel lavoro e nella vita, quindi abbiamo bisogno di trovare il tempo per ciò che vogliamo. Più difficile pensarlo che metterlo in atto, visto che si tratta di una cosa che possiamo fare in base alle nostre esigenze personali seguendo il metodo «SRC», ovvero Semplifica e Riprendi il Controllo, come ci insegna Sabrina Toscani, Professional Organizer, fondatrice di Organizzare Italia e presidente dell'Associazione Professional Organizers Italia APOI.

L'esperta ci suggerisce un metodo di semplificazione e ripresa del controllo della propria vita che ciascuno può applicare a se stesso, personalizzandolo in base alle necessità e priorità per alleggerire giornate e carico di stress, facendo ordine in uno stato di cose che crea malessere e disagio. La Toscani con il suo libro «Facciamo ordine» (Mondadori) aiuta a semplificare la vita a chi è bravissimo a complicarsela e ci dà alcune «dritte» per vivere organizzati e felici. La prima cosa importante è volerlo, quindi, dobbiamo scegliere: la disorganizzazione non ci fa vedere le cose essenziali, troppo ordine ci fossilizza. E allora serve un punto di equilibrio quotidiano tra vita privata e lavoro, cose da fare o tralasciare, oggetti da comprare o eliminare, impegni da prendere o rifiutare. Se riusciamo a stare in equilibrio, riusciamo a sentirci sereni o addirittura allegri o soddisfatti ma, avverte la Toscani, non è facile perché l'equilibrio è precario e necessita di grande costanza. L'autrice, che in questo caso diventa la «nostra» professional organizer, partendo 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, ci fornisce attraverso il suo metodo SRC una serie di strumenti e suggerimenti per il nostro progetto di cambiamento che abbia un giusto bilanciamento tra risorse, impegno, spazio, energie e tempo. Intanto il libro è arricchito da una serie di test di autovalutazione, utili a individuare le nostre carenze organizzative e a correggerle per migliorarci e migliorare la qualità della vita e poi ci fornisce una sorta di pilastri per la riorganizzazione che, avverte la Toscani, «non può partire prima di aver semplificato e alleggerito»

E allora, ecco le sei «mosse» del metodo:

1) aumentare la consapevolezza per imparare a gestire gli spazi, i tempi e le energie nel migliore dei modi; 2) semplificare eliminando oggetti, impegni e compiti superflui; 3) valutare per sapere con certezza quanto spazio e tempo abbiamo a disposizione; 4) decidere e chiarire per capire cosa vogliamo davvero fare con le risorse a nostra disposizione; 5) organizzare per gestire meglio le nostre risorse e affrontare così gli imprevisti con più facilità; 6) mantenere continuando ad apprendere e adattarsi alle circostanze.

Non proprio uno schiocco di dita per chi vuole voltare pagina... ed è per questo che Sabrina Toscani ci dà 10 consigli per centrare l'obiettivo: Motivazione; Sii positivo; Stima il tempo; Dividi in fasi; Premiati;



Altri articoli che parlano di...

Categorie (1)

Cronache



Depenna; No ai troppi impegni; Rimani focalizzato; Inizia; Scadenze chiare.

Nell'epoca dell'eccesso, troppi impegni, troppe informazioni, troppe cose, troppi desideri, rischiamo di perdere il senso della nostra vita fatta di impegni, informazioni, cose, desideri ed... emozioni. Sabrina Toscani con «Fare Ordine» ci insegna che possiamo organizzare il nostro stile di vita per avere un benessere psico-fisico che ci consenta di non vivere nell'ansia perenne e di dar retta ad Italo Clavino: «Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore»...

Sarina Biraghi

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE



Tra Totti e Spalletti è guerra totale Il tecnico...



Le vip più belle per i party camorristi



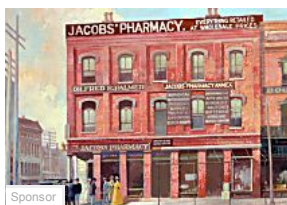
Totti aspetta il rinnovo Ma la Roma lo vuole...



Altro che palestra! Ecco 7 modi per allenarsi all... (RedBull)



Un altro scandalo bancario a Civitavecchia



Com'è nata la Coca-Cola? La storia vera (Coca-Cola Journey)

Raccomandato da

Articoli sullo stesso argomento:

- + Il libro, come gestire vita e carriera senza perdere controllo - Adn-kronos - iltempo
- + Dentisti in Croazia. Spiegato il fenomeno del turismo dentale! (Sponsor)
- + Con professional organizer soluzioni garantite per casa e famiglia - Adn-kronos - ilt...
- + Professional organizers pronti per soluzioni 'a portata di mano' - Adn-kronos - ilt...
- + Dura solo 20 minuti incontro tra Kerry e Lavrov a Ginevra - Adn-kronos - iltempo

Prestiti Esito gratis

Prestiti anche se Protestati
Preventivo gratis. No x
Autonomi



► Scegli Tutti i r...

► Sabrina

► Src

► Vita vita

► Renzi

Nome:

Email:

Commento:

Riscrivi il codice che compare qui sopra:

Se il codice risultasse illeggibile CLICCA QUI per generarne un altro

crebra

consenso al trattamento dei dati

Consulcesi

**SAPEVI CHE
3 MUTUI SU 4
SONO IRREGOLARI?**

**RECUPERA FINO A
80.000€**
OGNI 200.000 EROGATI

**Calcola gratis
il tuo rimborso**



Schöffel
Sabrina -
Ladies
220 €
FC Moto



Neoplano
SABRINA Una
Piazza e
716 €
Doghematerassi



capaldo sedia
sabrina 12944
35 €
Paintlab

kelkoo



Come produrre acqua calda a casa, di notte o con la pioggia

Adesso puoi produrre acqua calda e riscaldamento anche di notte. Ecco le novità e gli incentivi da sfruttare quest'anno

Invia

I commenti inviati vengono pubblicati solo dopo esser stati approvati dalla redazione

Tuo nome:

Tuo indirizzo email:

Nome amico:

Email amico:

Commento:

 Invia una copia anche al tuo indirizzo di posta

Riscrivi il codice che compare qui sopra:

Se il codice risultasse illeggibile CLICCA QUI per generarne un altro

crebra

Invia

Accedi

Per usare i plug-in social di Facebook, devi passare dall'uso di Facebook come Organizzare Italia all'uso di Facebook come Sabrina Toscani.


**CALCIO
ITALIANO NEWS**


SkipAd

Più letti

Più interessanti

- 07:05** Coltivare la marijuana non è reato
- 19:59** "Sono ancora un giocatore" Ecco l'intervista integrale di Francesco Totti a Rai Sport
- 10:45** Allarme meningite ad Ariccia, contagiata una bambina della scuola Don Milani
- 06:38** Game over. Il Capitano contro Spalletti
- 06:53** Totti aspetta il rinnovo Ma la Roma lo vuole dirigente
- 06:45** "Roma terremotata". La rabbia de l'Aquila
- 07:11** Sky furiosa per il "cucchiaio" di Totti
- 07:13** La difesa di Spalletti "Totti ha lanciato missili"

- 07:11** Che gaffe sulla Salerno-Reggio Calabria
- 07:07** Le Asl laziali ultime a pagare i creditori
- 07:06** Renzi dà il via ai droni armati Usa da Sigonella
- 07:02** Un'altra sede di partito morosa Rifondazione deve 25.000 euro
- 06:58** Gli acrobati di Silvestri "Tra carabinieri feriti e politici voltagabbana"
- 06:53** Totti aspetta il rinnovo Ma la Roma lo vuole dirigente
- 06:46** Roma, una sfida a chi sta peggio
- 11:27** Pettinari ad Antonelli: <Dica chi promette assunzioni ad Attiva>

Tweets Follow

IL TEMPO @tempoweb 4m

D'Anna: un nuovo partito? Ora lavoriamo per unire i moderati di centrodestra
iltempo.it/politica/2016/...
pic.twitter.com/GqLw4cxp7Y



Tweet to @tempoweb

Roma Capitale	Politica	Cronache	Sport	Esteri	Cultura & Spettacoli	Economia	Hitech & Games	Multimedia
Regione Lazio Cronaca Spettacoli	Campidoglio		Formula 1 Motociclismo Calcio Basket Tennis Rugby Ippica Altri sport Sport Locale		Cinema Teatro Televisione Musica Libri Arte		Videogames App & Mobile Hardware & Software Web & Social Vigamus	

Copyright 2001 Quotidiano IL Tempo srl tutti i diritti riservati - Gerenza - Pubblicità