

23 ottobre 2015

Vuoi vivere meglio? Metti in ordine: 10 consigli da seguire subito (FOTO)

Nicoletta Moncalero, L'Huffington Post

Pubblicato: 06/07/2015 16:39 CEST | Aggiornato: 06/07/2015 16:39 CEST



Le persone “coscientose” tendono a vivere cinque anni più degli altri. Lo dice uno studio di due scienziati – [Howard Friedman e Leslie Martin](#) -: le persone ordinate sviluppano migliori relazioni sociali e riescono a realizzarsi in più ambiti, a partire da quello lavorativo. In più sono più felici, si prendono cura della propria salute e tendono ad avere matrimoni, amicizie e lavori più stabili. Ma attenzione, se già state pensando a Verdone-Furio (e alla sua Magda) vi sbagliate: superare il limite non è così immediato. Sabrina Toscani è una professional organizer e ha messo a punto un metodo, il Semplifica e Riprendi il controllo (Src). Semplificare per la Toscani è l'unica risposta possibile per uscire dalla nebbia della confusione. Dopo la fase di alleggerimento poi la nuova prospettiva, l'ordine. “Secondo studi americani – dice Sabrina Toscani – solo una percentuale compresa tra il 10 e il 19 per cento della popolazione mondiale possiede la capacità innata di essere organizzata. Il resto della popolazione non ha una particolare propensione all'organizzazione. Quindi non è così scontato che le persone sappiano gestirsi come vogliono”.

In dieci punti , ecco il percorso suggerito dalla Toscani in [“Facciamo ordine”](#) (Mondadori), [la risposta italiana al Metodo Kondo](#), o meglio, il passo oltre al metodo giapponese per mettere in ordine la propria vita.

- 1. Less is more



AGF

Sovraccaricarsi di oggetti e passatempi non produce sempre migliori risultati. Essere coinvolto in molte attività non vuol dire fare cose significative, forse è vero il contrario: c'è il rischio di occuparsi di tante cose non importanti e sentirsi di conseguenza oberati e stressati. L'obiettivo di ogni azione deve essere chiaro: se lo scopo non è chiaro, è molto probabile che tu stia sprecando tempo ed energie.

- 2. Multitasking? No, grazie.



AGF

Il multitasking non esiste. Il nostro cervello è programmato per fare una cosa alla volta. Perciò quando siamo convinti di agire in modalità multitasking in realtà stiamo solo saltando da un compito all'altro. Occupandoci di più cose contemporaneamente rischiamo di impiegare fino al 50 per cento di tempo in più. Chi lo pratica con sostanza peggiora gradualmente, perché sottopone il cervello ad uno stress eccessivo e continuato.

- 3. La regola del sette



AGF

Sette opzioni sono sufficienti, ogni opzione in più ti confonde. Bombardata da un volume eccessivo di informazioni, la nostra corteccia prefrontale si blocca, ha raggiunto il punto di sovraccarico cognitivo e informativo: cominciamo così a fare scelte sbagliate e errori, perché la regione del cervello responsabile del processo decisionale è andata in tilt. Sette è il numero di elementi che la nostra memoria di lavoro riesce a trattenere. Se permettiamo ad altri input di raggiungerci e disturbarci in continuazione sarà più difficile avere slanci creativi e idee sagge.

- 4. Attenzione allo spazio



AGF

Lo spazio in cui ci troviamo condiziona molto le nostre emozioni e il nostro stato d'animo: se vogliamo vivere e lavorare serenamente dobbiamo fare in modo che la casa e l'ufficio ci diano stabilità, anche emotiva. Lo spazio dunque può agevolare, od ostacolare il nostro flusso di lavoro e il nostro flusso emozionale. Questo non vuol dire che la scrivania deve essere perfettamente in ordine, ma solo se influenza il tuo stato emotivo e in che modo.

- 5. Scegli i tesori



AGF

In casa non è necessario tenere tutto, non è né utile né funzionale. Un modo per attribuire il giusto destino agli oggetti che ci circondano è suddividerli in quattro categorie a seconda del valore funzionale ed emozionale che attribuiamo a loro. Ci sono i nostri tesori (forte impatto emotivo), gli strumenti (oltre al legame affettivo anche il valore pratico), poi lo svago (i aggiunga la funzionalità) e le cianfrusaglie (quello che non piace e non si usa)

- 6. Second life



AGF

Scelti gli oggetti che non hanno aspetti emozionali e pratici scegli di dargli una seconda occasione. Scopri a chi potrebbero essere utili. Sapendo che ne verrà fatto un buon uso, il distacco sarà meno doloroso.

- 7. Gioco del paparazzo



AGF

Fai un giro della casa con la macchina fotografica in mano e cerca di cogliere le peculiarità dei singoli ambienti per capire quali spazi hai a disposizione e come vorresti che diventassero in un mondo ideale.

- 8. Lista dei desideri



AGF

Stila una lista delle cose che vorresti fare. Identificare queste attività facendone una lista ci aiuterà a rinforzare la nostra motivazione e a trovare il tempo da dedicare a ciò che riteniamo più importante. Gli impegni devono essere funzionali agli obiettivi che vogliamo raggiungere, non costituire ostacoli o rivelarsi meri divoratori di energia.

- 9. Subito o dopo?



AGF

La tendenza a procrastinare è quella che permette a confusione e disordine, fisico e mentale, di prendere piede e talvolta di avere la meglio. La soluzione è fare una stima del tempo che pensi ti occorra per portare a termine i vari compiti, con questa programmazione semplifichi il flusso del lavoro, diminuisca lo stress e aumenti la qualità dei risultati. Dividi anche i grandi progetti in fasi più piccole in modo da lavorare in maniera focalizzata. Ridurrai anche il numero di ostacoli da affrontare.

- 10. Premiati



AGF

Al raggiungimento del risultato intermedio prevedi una ricompensa, e prevedi pure delle conseguenze negative per i compiti che invece non hai portato a conclusione. In questo modo lo sforzo viene ripagato e aumenta la spinta per proseguire verso l'obiettivo finale.



Carta Verde Amex
Premiati con le spese di
tutti i giorni. Scopri di
più
WWW.AMEX.IT



**Webank: prendi
l'onda**
1.50% lordo annuo sui
vincoli a 6 mesi e
nessun canone.



**YouBanking Conto
Corrente**
Zero Bolli fino al 2016!
Aprilo subito!
www.youbanking.it/Conto

Conversazioni

1 commento

Ordina per **Principali**



Aggiungi un commento...



Lino Ghiraldotti · Quella della strada
5 anni di sofferenza in piùno grazie
Mi piace · Rispondi · 12 luglio 2015 18:06

Facebook Comments Plugin

Ricerca su Huffington Post

[Entra](#) | [RSS](#) | [FAQ](#) | [Accordo Con L'utente](#) | [Privacy](#) | [Regolamentazione Dei Commenti](#) [Chi Siamo](#) | [Contattaci](#) | [Archivio](#)

©2015 HuffingtonPost Italia s.r.l., o i Suoi licenzianti (in particolare THEHUFFINGTONPOST Holdings LLC) IVA n. 07942470969

Parte di **HPMG News**