

# GIORNO 6

## NON PUOI FARE TUTTO

### Impara a delegare

Quante volte ti sei fatta questa domanda? "Non riesco a fare tutto, non ce la faccio ..."  
Partiamo da un conto matematico molto semplice che ti farà vedere le cose con molta più chiarezza: la giornata è fatta di 24 ore:

- 8 ore dormiamo (o almeno dovremmo farlo)
- 8 ore lavoriamo
- 3 ore per consumare i pasti
- 2 ore (minimo) per preparare i pasti

Hai fatto il conto fino a qua? Sì?! Allora ti sai resa conto che siamo già arrivate a 21 ore.... e ci sono rimaste solo 3 ore in cui dovremmo:

- lavare e stirare
- riassetto casa, fare la spesa e spolverare
- portare i bambini a scuola o a fare sport
- almeno mezz'ora per voi

e quant'altro ci è rimasto ancora.....

A meno che tu non abbia la bacchetta magica, è impossibile riuscire a fare tutto!!!  
Non credere a chi dice che riesce a fare tutto, e anche se fosse, noi siamo noi, non tutti riusciamo a fare ogni cosa.

Ognuno ha le proprie capacità e la prima cosa è accettarsi con i propri limiti e le proprie qualità.

Ed è anche per questo che l'unica soluzione è imparare a DELEGARE.

DELEGARE significa:

- Chiedere aiuto
- Dividere i compiti in modo da non fare tutto da sola
- Fidarsi di chi ti sta vicino

Non devi fare tutto da sola specialmente perché questo è causa di stress.

Riuscire ad accettare che la giornata non basta per fare tutto non è facile: il senso di responsabilità ci lega al bisogno di riuscire a tutti i costi. Dobbiamo chiedere, chiedere e chiedere aiuto!!! Cercare complicità in una sorella, una madre, una amica o nel tuo compagno.

L'importante è cominciare a piccoli passi.

- **Apparecchiare**

Insegniamo ai nostri bambini ad apparecchiare (anche loro devono partecipare alla vita quotidiana e per gioco tutto diventa divertente) . Così, mentre noi prepariamo il pranzo o la cena, non dovrai occuparti anche della tavola (*meno un impegno*)

- **Sparecchiare**

Sparecchia chi non riordina la cucina (*meno due*)

- **Spesa**

Tuo marito sa leggere??? Conosce la tua cucina? Allora può fare la spesa. Magari non è abituato perché lo hai sempre fatto tu, ma puoi iniziare preparando con lui la lista della spesa e piano piano ce la farà benissimo, fiducia. (*meno tre*)

- **Stirare**

Tua mamma o tua suocera si offrono per aiutarti. Vai a trovarle e dille che accetti la loro offerta: tira fuori il cesto dei panni da stirare. (*meno quattro*)

La cosa più difficile è sempre l'inizio, cominciare a cambiare le proprie abitudini. Ma un passo alla volta si può riuscire. Spesso è difficile perché dovrai accettare come gli altri fanno ciò che avresti fatto tu, magari in altro modo. Ma se impari a delegare gioverà alla tua salute, al tuo benessere, alla tua organizzazione. Riuscire a delegare è segno d'intelligenza, capire i propri limiti e avere fiducia negli altri.

Come si fa a delegare:

- Spiegare il perché deleghiamo
- Spiegare con chiarezza come e cosa vorreste

- Assicurarsi che il compito da svolgere sia stato recepito nella maniera corretta
- Resistere nel controllare sempre e interferire nel compito assegnato

Brava... Hai raggiunto l'obiettivo: DEPENNA quell'impegno dai tuoi compiti.

Così questa frase: **“non riesco a fare tutto” non farà più parte della tua vita.**

