

ORGANIZZARSI NEL TEMPO

Le cose da fare

1. USA BENE IL TUO TEMPO

Il tempo è un bene prezioso: curalo, senza affanni e senza sprechi, in armonia e serenità. Se lo usi solo per attività e relazioni che ti fanno crescere e star bene, dirai: "Ho speso bene il mio tempo".

2. PRENDITI DELLE PAUSE

Il cervello ha bisogno di zucchero, acqua, ossigeno e riposo. Perciò, tra un'attività e l'altra, fai una pausa: bevi dell'acqua, sgranocchia frutta secca, esci a fare due passi, chiudi gli occhi... anche solo per cinque minuti.

3. PROGRAMMA I TUOI IMPEGNI

L'agenda e il calendario sono tuoi preziosi alleati: ti aiutano a smistare gli impegni nel tempo, secondo l'importanza, l'urgenza e le altre attività. Segui sempre il tuo ritmo e lascia spazio alle pause e agli imprevisti.

4. FAI UNA COSA PER VOLTA

Il cervello si concentra solo su un'attività alla volta, altrimenti si affatica e rischia di andare in blocco. Gustati il piacere di fare ciò che stai facendo: lo farai meglio, con più attenzione, più velocemente e la soddisfazione, poi, sarà alle stelle!

5. LASCIA ANDARE E DELEGA

Scegli bene quel che vuoi davvero fare e di' di no a impegni, attività e relazioni che ti prendono tempo senza dar nulla in cambio. E se non vuoi o non puoi fare qualcosa, chiedi aiuto: c'è sempre qualcuno in grado di poterti dare una mano.

Alessandra Nosedà
www.paroladordine.org