

## **L'IMPORTANZA DI UNA ROUTINE**

di Erika Lombardo - Armadio di Grace

La primavera è alle porte e, come solitamente accade, si ha voglia di rinnovare qualche aspetto della propria quotidianità affinché apporti una buona dose di benessere. Creare una routine per la gestione della propria casa, può aiutare ad arrivare a questo obiettivo.

La finalità di una routine non è quella di avere una casa sempre perfetta ma cercare di semplificare e velocizzare le operazioni di riordino.

A cosa serve una routine?

- ✓ Alleggerire la mente: racchiudere in una routine una serie di azioni, significa toglierle dalla propria mente, alleggerendola per potersi concentrare su altro.
- ✓ Aumento della produttività, evitando così la procrastinazione e l'effetto caos che si vive quando non si ha un programma da seguire.
- ✓ Aumento dell'autostima: quando si porta a termine un compito, ci si sente alleggeriti e invogliati a occuparsi di altro.

Per costruire una routine bisogna evitare di:

- ✗ cambiare contemporaneamente tante abitudini;
- ✗ ricercare la perfezione anziché il miglioramento;
- ✗ seguire una routine non adatta alle proprie esigenze;
- ✗ non tenere conto dei propri tempi per abituarsi alle nuove abitudini.

I punti che elencherò fanno parte di quella che è la mia routine; questo significa che andrà personalizzata in base alle proprie esigenze.

### **1) RIFARE IL LETTO LA MATTINA DOPO AVER ARIEGGIATO**

Una delle azioni apparentemente più banali ma anche una tra le più importanti per cominciare con il piede giusto la nostra giornata.

La maggior parte di noi è convinto di non avere il tempo necessario per portare a termine questa azione. In realtà basterebbero dai tre ai cinque minuti per rifare il letto.

### **2) RIORDINARE LA CUCINA DOPO I PASTI**

Soprattutto dopo cena, assaliti dalla stanchezza accumulata durante la giornata, capita di pensare "Ma sì, lo faccio domani!". In realtà riuscire ad occuparsi di lavello, piano cottura e piani di lavoro dopo i pasti, permette di passare serenamente all'attività successiva.

### **3) SISTEMARE I VESTITI USATI DURANTE LA GIORNATA**

Capita di indossare capi d'abbigliamento che alla fine della giornata non sono sporchi ma, essendo usati, non si vogliono riposizionare nell'armadio.

Per evitare di trasformare sedie e poltrone in montagne di capi, è importante decidere una

collocazione definita.

Quindi, dopo averli fatti arieggiare, si possono posizionare in una scatola o un cesto *ad hoc*, un appendiabiti da posizionare dietro la porta oppure una soluzione adatta ai propri spazi.

#### 4) GESTIRE IL BUCATO

È importante stabilire degli appuntamenti durante la settimana, per evitare di arrivare al fine settimana con il portabiancheria colmo. In base alle proprie esigenze, si possono stabilire determinati giorni per occuparsi delle lavatrici e dello stiro.

#### 5) INTERNO DEI MOBILI

Organizzare l'interno dei mobili ci permette di mantenere l'ordine della casa; se destiniamo un posto per ogni cosa, nei momenti in cui si rasserterà la casa basterà rimettere ogni cosa al suo posto per ripristinare velocemente l'ordine.

#### 6) INGRESSO DI CASA

L'ingresso è il primo posto che vediamo non appena apriamo la porta di casa. Se non lo teniamo in ordine, tenderemo a mettere le cose fuori posto con più facilità anche nel resto della casa.

Basteranno semplici mosse per mantenere questa zona curata: sistemare la giacca e la borsa al loro posto, le scarpe nella scarpiera ed eventuali piccoli oggetti in uno svuota tasche.

#### 7) GESTIONE DELLA POSTA E DEI DOCUMENTI

Quando riceviamo la posta capita spesso che, per mancanza di tempo o di organizzazione, non la mettiamo subito al suo posto, lasciando in giro bollette & co. che aggiungono caos al disordine.

È importante, quando riceviamo posta, aprirla non appena possibile e smistarla nella zona di interesse. Quando possibile, preferire le comunicazioni online.

<https://armadiodigrace.it>

IG: @armadiodigrace

FB: armadiodirace

YouTube: Armadio di Grace