

MANTENERE L'ORGANIZZAZIONE: VOLONTA' E CONSIGLI PRATICI

Quando si parla di organizzazione della casa, capita spesso di sentire frasi come "l'ordine a casa mia non dura" oppure "il problema non è solo organizzare la casa ma mantenere l'ordine".

Magari l'hai pensato anche tu che devi ancora iniziare un percorso di riorganizzazione o che lo hai completato, certo è che questo genere di convinzioni non aiutano a mantenere il risultato, anzi; possono diventare autosabotanti.

Per questo voglio darti alcuni suggerimenti che possano esserti d'aiuto per goderti a lungo la tua casa organizzata, una volta raggiunto il tuo obiettivo.



MANTENERE L'ORGANIZZAZIONE: VOLONTA' E CONSIGLI PRATICI

1. Capire l'importanza dell'organizzazione

Spesso l'organizzazione viene associata a un'attività rigida e limitante che mira alla perfezione, niente di più sbagliato: l'obiettivo dell'organizzazione è rendere più semplice la gestione della casa, risparmiando tempo ed energie. Inoltre, vivere in un ambiente ordinato e armonioso, significa vivere più serenamente e con meno stress.

2. Funzionalità

Avere una casa organizzata significa che i suoi spazi siano anche funzionali, cioè che svolgano adeguatamente le funzioni cui sono destinati. Puoi rendere funzionale la tua casa stabilendo delle posizioni comode per gli oggetti che utilizzi più di frequente, sfruttando bene lo spazio a disposizione e organizzando gli oggetti in modo pratico affinché siano in prossimità della zona in cui vengono utilizzati.

3. Evitare gli accumuli

Una casa piena di oggetti inutilizzati è una casa difficile da mantenere in ordine e richiede molto più tempo ed energie; non si pensa infatti che, ogni oggetto presente nella nostra casa non solo occupa uno spazio, ma necessita anche di pulizia e manutenzione, per questo motivo è importante tenere solo quegli oggetti che meritano il nostro tempo. Tutto ciò che rimane inutilizzato per molto tempo, può essere considerato uno spreco di risorse e, per questo è meglio eliminarlo destinandolo a chi potrebbe sfruttarlo realmente (regalando, donando o vendendo l'oggetto in questione).

MANTENERE L'ORGANIZZAZIONE: VOLONTÀ' E CONSIGLI PRATICI

4. Piccole azioni, grandi risultati

Per riuscire a mantenere la tua casa organizzata basta portare a termine alcune semplici azioni che, a lungo andare faranno la differenza; non serve necessariamente una lista standard da seguire, puoi crearne una in base alle tue esigenze. Puoi partire dalle azioni più comuni come sistemare la cucina subito dopo aver consumato il pasto, rifare il letto la mattina, rimettere al proprio posto gli oggetti quando hai finito di utilizzarli, svuotare la lavastoviglie, e così via.

Questi compiti svolti quotidianamente ti aiuteranno a non creare accumulo.

5. Volontà

“Da domani comincio a farlo” quante volte lo hai detto in un qualsiasi ambito della tua vita?

Quando si parla di mantenere l'ordine nella propria casa, non si può non parlare della forza di volontà infatti, se all'inizio si riesce a portare a termine l'obiettivo grazie a una forte motivazione (per esempio riorganizzare la propria casa per vivere meglio), con il passare del tempo la pigrizia e la mancanza di volontà ostacolano il consolidamento dell'obiettivo (come il mantenimento).

MANTENERE L'ORGANIZZAZIONE: VOLONTÀ' E CONSIGLI PRATICI

La forza di volontà è spesso definita come un muscolo che va allenato costantemente per essere rinforzato, ecco alcuni suggerimenti per farlo:

- per prima cosa è fondamentale iniziare da obiettivi semplici e concreti (per esempio le azioni viste nel paragrafo precedente), per poi passare gradualmente a quelli più difficili e faticosi;
- agire per priorità è un altro aspetto da tenere in considerazione per rafforzare la volontà; essendo una risorsa limitata, non si può pretendere di raggiungere tutto subito, ma occorre stabilire delle priorità che seguano le esigenze della persona;
- trasformare i comportamenti a favore dell'obiettivo in abitudini, in questo modo diventeranno azioni automatiche e richiederanno uno sforzo minimo;
- stabilire la giusta ricompensa al raggiungimento dell'obiettivo, passaggio fondamentale per stimolare la motivazione.

Questi sono solo alcuni consigli che ti possono aiutare a mantenere la casa organizzata, ma se serve un supporto aggiuntivo che ti aiuti, non solo a mantenere, ma anche a pianificare un programma studiato sulle tue esigenze, puoi rivolgerti a un professionista, trovi tutte le informazioni sul sito di APOI.

Erika Grazia Lombardo
www.armadiodigrace.it