

Ordine e disordine

Cercando la parola “clutter” nel vocabolario di lingua inglese, troverete la seguente definizione: disordine, confusione. Nonostante il parolone, quindi, fare de-cluttering significa semplicemente far pulizia nei cassetti e fra gli scaffali della stanza in cui si lavora mettendo in ordine la scrivania. Oltre a ritrovare una serie di documenti dimenticati o che magari abbiamo invano cercato per giorni, vi renderete conto di sentirvi più tranquilli. L'operazione-pulizia avrà su di voi un inspiegabile effetto anti-stress. Al termine vi sembrerà di aver messo ordine anche dentro voi stessi e vi sentirete tranquilli perché avrete tutto sotto controllo. Questa sensazione ci aiuterà anche a concentrarci meglio e più a lungo, liberi finalmente da un senso di angoscia ed oppressione che spesso può assalirci quando agiamo in un ambiente disordinato.



Test: quanto sei disordinato?

1. Impieghi più di dieci minuti per trovare un documento, una ricevuta o qualunque altra cosa importante?
2. Ci sono documenti sulla tua scrivania che non hai mai controllato per più di una settimana?
3. Ti è mai capitato che un servizio (acqua, luce, gas, telefono) fosse sospeso perché avevi dimenticato di pagare?
4. Ti capita di accumulare uno sull'altro riviste e quotidiani senza averli letti?
5. Ti capita spesso di rimandare un impegno di lavoro tanto a lungo da diventare poi una questione d'emergenza?
6. Ti è mai capitato di mettere fuori posto qualcosa in casa tua per più di due mesi?
7. Ti capita spesso di mettere fuori posto chiavi, occhiali o altri oggetti importanti?
8. Le cose si ammucciano negli angoli, nei ripostigli o sul pavimento perché non riesci a decidere dove riporle?
9. Tu vorresti essere ordinato, ma c'è una tale confusione che non sai da dove cominciare?
10. Compri cose che già possiedi?
11. Continui a mettere documenti e carte varie nei posti sbagliati dicendoti che poi li sistemerai?
12. Ritieni che il tuo disordine sia dovuto alla mancanza di spazio?
13. Ti senti colpevole o depresso per lo stato del tuo ufficio?

Avete risposto **Si** a più di 8 domande? Non c'è dubbio: siete senz'altro disordinati. Ma non disperatevi: non siete soli ed ora che vi siete resi conto di quanto caos ci sia nella vostra vita, potete migliorare.

Lavorare in condizioni di disordine ci rende ansiosi e talvolta depressi. Ci ruba energie e ci impedisce di raggiungere i nostri obiettivi intaccando la nostra vitalità, la salute e il benessere. La nostra condizione fisica, quella spirituale ed emotiva sono collegate tra loro e influenzate dall'ambiente in cui viviamo e lavoriamo.

(da www.unomattina.rai.it)