

VIVO VERDE

I RITMI DELLA MENTE

MATRIMONIO

IL PIACERE DI FARCELA /

Come pulire la casa al rientro (senza perdere il buonumore)

LENTO



MAURIZIO FERRARIS

FILOSOSO. È professore all'Università di Torino. Considera le risposte a questa rubrica una delle parti più divertenti e stimolanti della sua settimana. Scrivetegli a iritmidellamente@mondadori.it

Le vacanze sono finite e si torna a casa. C'è qualcosa di peggio? Sì, certo: una diagnosi infausta, un licenziamento o una crisi familiare. Ma, restando nella sfera dell'ordinario, c'è il fatto che si tratta di rimettere ordine, oltre che di lavare quello che ci siamo portati in vacanza. Come superare l'impatto senza perdere il buonumore? Il mio consiglio è semplice: cercate di strafare, non limitatevi a fare le pulizie, apportate delle migliorie, approfittate per fare quegli acquisti e riparazioni che rimandavate da mesi. Per esempio: risolvere il problema del rubinetto che perde e della porta che non chiude bene. Oppure organizzate una spedizione all'Ikea. Mi si chiederà quale sia la logica che sta dietro a una proposta così apparentemente disennata. Bene, i motivi sono tre. Primo: è oggettivamente il momento giusto. La città non è ancora tornata a pieno regime e presumibilmente il lavoro vi lascia un po' di tempo libero. Tra qualche settimana non sarà più lo stesso. Secondo: adesso avete l'energia per farlo. Le vacanze hanno portato riposo, non permettete che l'unico ad avvantaggiarsene sia il vostro datore di lavoro. Terzo, ma non ultimo: queste attività vi terranno occupati e leniranno, almeno in parte, la malinconia del ritorno dalle vacanze che (se non sono state una tragedia, il che può sempre accadere, ma non è auspicabile) può essere spaventosa e farci capire come dovevano sentirsi Adamo ed Eva una volta cacciati dal Paradiso.

il tuo
coach

VELOCE



CHIARA GRANDIN

LIFE COACH. Aiuta le persone a vivere con mente lucida e cuore ebbro di vita. Adora la musica latina, ballare e viaggiare. Scrivetele a iritmidellamente@mondadori.it

A volte ci troviamo a dovere fare cose che non ci piacciono, come le pulizie dopo le ferie. L'ideale è riuscire a delegare, assumendo qualcuno o dividendo i compiti in famiglia, altrimenti ecco i miei consigli.

■ **Usare bene il cervello.** Nella vostra testa, state proiettando all'infinito il film "quelle orribili pulizie" di cui siete le protagoniste? Se è così, immaginatevi già alla fine, quando osservando la casa in ordine sentite la soddisfazione e il sollievo pervadervi! Visualizzarvi nel completare con successo le faccende domestiche cambierà in meglio il vostro modo di approcciarvi a esse.

■ **Dividere il lavoro in piccole tappe.** So che volete sistemare tutto in fretta, ma per evitare frustrazioni scomponete le pulizie in piccoli passi. Esempio: nella prossima ora voglio disfare le valigie, caricare la lavatrice, lavare i pavimenti. Una volta terminati i compiti procedete con nuovi micro-obiettivi. Avrete la sensazione di fare passi avanti sentendovi più gratificate!

■ **Imparare da Mary Poppins.** Se "basta un po' di zucchero e la pillola va giù" trovate la vostra attività zuccherosa che renda piacevole gli amari lavori domestici. Ingegnatevi, create un cd con le canzoni migliori dell'estate e ascoltatelo: tutto aiuta!

■ **Un consiglio per il futuro.** Per la prossima vacanza, organizzatevi in modo da avere la casa pulita prima di partire. Così al vostro ritorno, disfatte le valigie, potrete fare qualsiasi cosa vogliate, ripristinando i ritmi del rientro in modo più graduale.

se hai solo 10 minuti e vuoi aumentare l'autostima, leggi i consigli che trovi sulle carte del mazzo 52 modi per... avere fiducia in se stessi (Edicart, 7,90 euro): troverai utili suggerimenti per credere di più nelle tue capacità.

DONNA MODERNA 171