Se vuoi cambiare il mondo.

*Se vuoi davvero cambiare il mondo
comincia rifacendoti il letto la mattina,
se rifai il letto ogni mattina,
avrà portato a termine
il tuo primo compito del giorno,
ti darà un piccolo senso di orgoglio,
e ti incoraggerà a realizzare
un altro compito, e poi un altro,
e poi un altro ancora;
alla fine della giornata,
quel compito portato a termine
si trasformerà in una serie
di compiti portati a termine
e se per caso hai una brutta giornata
almeno tornerai a casa
con un letto già fatto,
che TU hai fatto
e un letto pronto la sera
ti darà il coraggio di pensare
che domani andrà meglio.
Le piccole cose portate a termine
cambieranno il mondo.*

*Ammiraglio statunitense William Harry McRaven,
ex comandante del 'Joint Special Operations Command'*

1. Fa iniziare la giornata nel modo giusto. "Fare il letto ogni mattina significa eseguire il primo compito del giorno", ha detto McRaven. "Questo vi darà un piccolo senso di orgoglio e vi incoraggerà a fare un altro compito e poi un altro e un altro ancora. A fine giornata, questa prima attività si sarà trasformata in molte altre attività compiute".

2. Le persone felici rifanno i loro letti. In un sondaggio eseguito da 'Hunch.com' su 68mila persone, il 71% di coloro che avevano l'abitudine di rifarsi il letto si considera una persona felice, mentre il 62% di chi non lo rifaceva si è definito infelice. Inoltre, secondo Gretchen Rubin - autrice di 'The Happiness Project' - "quando abbiamo chiesto alle persone quale sistema-soluzione abbia fatto la differenza nella realizzazione della loro felicità, in molti hanno risposto 'farsi il letto'".

3. Aiuta a dormire meglio. Una ricerca della 'National Sleep Foundation' (pubblicata nel 2010) ha scoperto che le persone che rifanno il proprio letto ogni giorno (o quasi ogni giorno) hanno circa il 19% in più di probabilità di dormire meglio di coloro che non lo fanno.

4. Aiuta a impostare buone abitudini. Nel libro 'The Power of Habit', lo scrittore Charles Duhigg sostiene che si tratta di un gesto che è correlato a "migliore produttività e senso di benessere".

5. Può ridurre lo stress. Vivere in uno spazio disordinato e caotico può causare stress ma, secondo quanto scrive Marie Kondo nel suo 'Il magico potere del riordino', "sistemare lo spazio fisico può aiutare a mettere in ordine lo spazio mentale".

6. Ci fa sentire meglio. Dormire in un letto fresco e ben fatto occupa la posizione numero uno tra le 50 cose che fanno sentire meglio, secondo quanto emerso da un sondaggio condotto lo scorso anno su 2mila persone dalla società britannica specializzata in benessere 'Bupa'.

|