

Come sei al mattino?

- Ti svegli riposato/a e fai tutto con calma**
- Ti alzi stanco/a**
- La sveglia è un incubo per te**
- Sei molto organizzato, hai tutto pronto dalla sera prima**
- Non vuoi parlare con nessuno**
- Sei pronto a iniziare una nuova giornata**
- Ti alzi all'ultimo secondo, scendere dal letto è un tormento**

Sei modi per prepararsi in fretta al mattino (senza stress).

Metti gli articoli determinativi o indeterminativi quando necessario, decidi anche se aggiungere l'articolo alle preposizioni presenti nel testo.

Concentrazione ai minimi

Fra sveglia, doccia, colazione, trucco e parrucco (e magari anche figli da preparare e accompagnare a scuola), la routine mattutina rischia di trasformarsi in quotidiana lotta contro tempo, con risultato di farti arrivare in ufficio non solo in ritardo, ma pure già bella stressata. E tanti saluti alla concentrazione e a produttività. Per ovviare a questo (malsano) stato di cose, parola d'ordine è ottimizzazione. Ovvero, risparmiare minuti preziosi laddove possibile. Ecco allora sei trucchi che fanno proprio al caso tuo.

Scegli vestiti la sera prima.

Preparare outfit del giorno dopo prima di andare a letto non è certo un trucco rivoluzionario, ma su sua validità non ci sono dubbi. E se qualche volta ti è capitato di arrivare in ritardo a riunione importante perché non riuscivi a trovare scarpe adatte da **abbinare** al resto di tuo look, allora sai esattamente quanta differenza possa fare decidere per tempo cosa indossare.

Usa sveglia vera

D'accordo, sveglia sul telefonino è pratica e comoda, ma potrebbe farti più male che bene. In primo luogo, perché ti potrebbe venire voglia di dare **sbirciatina** allo smartphone prima di andare a letto (e sai bene quanto questo faccia male alla qualità di tuo riposo); non bastasse, prendere in mano telefonino come prima azione del mattino (se non altro per spegnere allarme di sveglia) può **risucchiarti** nel vortice social media/controllo mail, finendo così con stressarti ancor prima che tu abbia messo piedi fuori dalle coperte. Per non correre i sopracitati rischi, tieni smartphone lontano dal comodino e sostituiscilo con bella sveglia alla moda, magari d'ispirazione retrò.

Lascia farmaci pronti su comodino

Se al mattino devi prendere di farmaci, mettili in un posto dove puoi vederli subito dopo aver aperto occhi e ricordati di metterci accanto bicchiere di acqua: in questo modo ottieni il **duplice** risultato di idratarti e di non dimenticare tue pillole giornaliere.

Tieni lenti a contatto a portata di mano

Anziché correre avanti e indietro da bagno come una **forsennata** mentre ti prepari, lascia lenti a contatto e l'..... loro soluzione in posto facilmente accessibile, come ad esempio vicino allo specchio della camera da letto, così da poterle mettere subito. E il fatto che tu riesca a vederle mentre ti vesti o ti trucchi è ulteriore vantaggio...

Organizza trucchi

..... pochette dei trucchi sarà anche carina a vedersi, ma praticità questa sconosciuta, a maggior ragione se al mattino hai minuti contati e non puoi quindi perdere tempo prezioso a **frugare** freneticamente in borsetta alla ricerca di quello che ti serve. In questo caso ti conviene invece optare per contenitore in plastica trasparente e impilabile, così da vedere facilmente tutti prodotti, che dovrai dividere per tipologia e **piazzare** in punti precisi.

Scegli posto per chiavi

Poche cose sono più frustranti (e ti fanno perdere più tempo) che dover **setacciare** casa alla disperata ricerca di chiavi prima di uscire al mattino. Ragion per cui è meglio se tieni in piatto o in contenitore sul tavolo di ingresso o le appendi a gancio vicino alla porta.

Trova i sinonimi per le parole sottolineate

ABBINARE
SBIRCIATINA
RISUCCHIARE
DUPLICE
FORSENNATA
FRUGARE
PIAZZARE
SETACCIARE

esaminare/controllare con molta attenzione

doppia

frenetico/agitato

assorbire/trascinare

mettere insieme/armonizzarsi

dare un'occhiata

mettere

cercare qualcosa in mezzo ad altri oggetti

chiavi

Concentrazione ai minimi

Fra sveglia, doccia, colazione, trucco e parrucco (e magari anche i figli da preparare e accompagnare a scuola), la routine mattutina rischia di trasformarsi in una quotidiana lotta contro il tempo, col risultato di farti arrivare in ufficio non solo in ritardo, ma pure già bella stressata. E tanti saluti alla concentrazione e alla produttività. Per ovviare a questo (malsano) stato di cose, la parola d'ordine è ottimizzazione. Ovvero, risparmiare minuti preziosi laddove possibile. Ecco allora i sei trucchi che fanno proprio al caso tuo.

Scegli i vestiti la sera prima.

Preparare l'outfit del giorno dopo prima di andare a letto non è certo un trucco rivoluzionario, ma sulla sua validità non ci sono dubbi. E se qualche volta ti è capitato di arrivare in ritardo a una riunione importante perché non riuscivi a trovare le scarpe adatte da **abbinare** al resto del tuo look, allora sai esattamente quanta differenza possa fare decidere per tempo cosa indossare.

Usa una sveglia vera

D'accordo, la sveglia sul telefonino è pratica e comoda, ma potrebbe farti più male che bene. In primo luogo, perché ti potrebbe venire voglia di dare una **sbirciatina** allo smartphone prima di andare a letto (e sai bene quanto questo faccia male alla qualità del tuo riposo); non bastasse, prendere in mano il telefonino come prima azione del mattino (se non altro per spegnere l'allarme di sveglia) può **risucchiarti** nel vortice social media/controllo mail, finendo così con lo stressarti ancor prima che tu abbia messo i piedi fuori dalle coperte. Per non correre i sopracitati rischi, tieni lo smartphone lontano dal comodino e sostituiscilo con una bella sveglia alla moda, magari d'ispirazione retrò.

Lascia i farmaci pronti sul comodino

Se al mattino devi prendere dei farmaci, mettili in un posto dove puoi vederli subito dopo aver aperto gli occhi e ricordati di metterci accanto un bicchiere di acqua: in questo modo ottieni il **duplice** risultato di idratarti e di non dimenticare le tue pillole giornaliere.

Tieni le lenti a contatto a portata di mano

Anziché correre avanti e indietro dal bagno come una **forsennata** mentre ti prepari, lascia le lenti a contatto e la loro soluzione in un posto facilmente accessibile, come ad esempio vicino allo specchio della camera da letto, così da poterle mettere subito. E il fatto che tu riesca a vederci mentre ti vesti o ti trucchi è un ulteriore vantaggio...

Organizza i trucchi

La pochette dei trucchi sarà anche carina a vedersi, ma la praticità questa sconosciuta, a maggior ragione se al mattino hai i minuti contati e non puoi quindi perdere tempo prezioso a **frugare** freneticamente nella borsetta alla ricerca di quello che ti serve. In questo caso ti conviene invece optare per un contenitore in plastica trasparente e impilabile, così da vedere facilmente tutti i prodotti, che dovrai dividere per tipologia e **piazzare** in punti precisi.

Scegli un posto per le chiavi

Poche cose sono più frustranti (e ti fanno perdere più tempo) che dover **setacciare** la casa alla disperata ricerca delle chiavi prima di uscire al mattino. Ragion per cui è meglio se le tieni in un piatto o in un contenitore sul tavolo dell'ingresso o le appendi a un gancio vicino alla porta.