

# Tutto il tempo del mondo



STRATEGIE PER TROVARE  
SPAZIO CREATIVO

[WWW.LUCIAGAIOTTO.COM](http://WWW.LUCIAGAIOTTO.COM)



# Curare l'astinenza da tempo

---

Il tempo scarseggia come l'acqua durante una lunga siccità, il tempo ci manca: soffriamo di astinenza da tempo. Siamo sempre indaffarate, di corsa verso il prossimo - urgentissimo - punto in agenda.

Ma siamo sicure che il tempo ci manchi davvero? Forse il tempo c'è, e pure in abbondanza, ma gli occhiali che la società ci ha costretto a indossare ci impediscono di vederlo. Scommettiamo che, con qualche strategia, il tempo per noi stesse e per ciò che amiamo può perfino moltiplicarsi? Scommettiamo.

*“È il momento di realizzare che oggi è il futuro che ci eravamo promessi il mese scorso.” Mark Williams*

# 01 Metti te stessa in agenda

L'unico modo per essere sicura di avere tempo per la creatività e la scrittura è dare la priorità a te stessa: già, hai sentito bene. Si tratta di cambiare prospettiva e – per una volta – chiederti: non è che forse anche io ho diritto al mio spazio?

Se pensi che la risposta sia sì, metti subito quello spazio in agenda, non lasciarti fregare: il tempo non arriverà mai da solo, perché ci sarà sempre qualcosa di più urgente da fare. Dopotutto, ci hanno insegnato che prima vengono gli altri, poi – se proprio resta un avanzo - possiamo dedicarci a noi stesse.

Ecco, ribalta punto di vista: guarda l'agenda e scegli mezza giornata al mese tutta per te; ma vanno bene anche un paio d'ore a settimana o dieci minuti al giorno, per iniziare. Blocca quel tempo, incomincia così.





# 02

## Dividi il cammino in piccoli passi

---

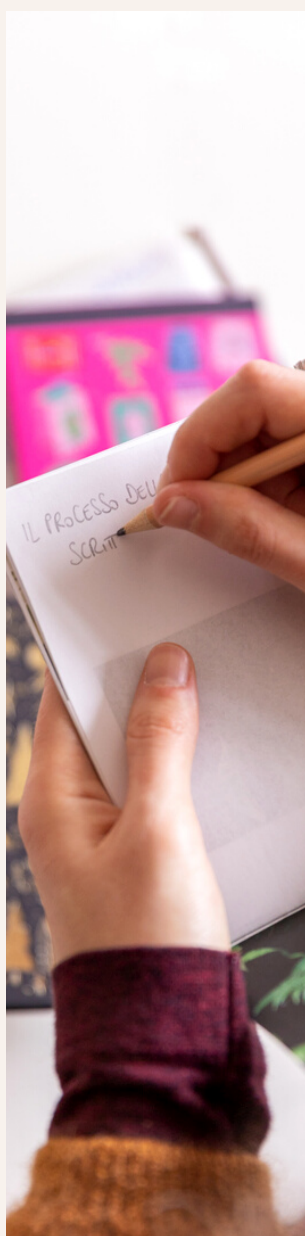
*Non pensare subito di scrivere il grande romanzo se non riesci nemmeno a trovare lo spazio per una passeggiata tranquilla.*

*Prendi il tuo obiettivo e dividilo in piccoli step: vorresti scrivere la storia della tua famiglia? Inizia con un paio di pagine. Non preoccuparti di tutto il cammino, cerca di raggiungere la prima tappa. Scomponi il viaggio, gioisci di ogni traguardo – anche piccolo.*

# 03

---

## Prepara il tuo zaino della creatività



È fondamentale che tu possa portare sempre con te gli strumenti che ti permettono di essere creativa: scegli uno zaino, una borsa, una shopper che ti mette gioia.

Dentro lo zaino assicurati di avere qualche oggetto magico: un taccuino, una matita o una penna, una macchina fotografica o un cellulare per scattare belle foto. Tutto quello che ti fa sentire bene, che ti aiuta a essere creativa: magari qualche pastello a cera, caramelle, un libro illustrato per bambini, un fiore secco, un libro di poesie.

Usa questi oggetti magici quando sei sull'autobus, in coda in posta, in sala d'attesa dal dentista.

## Inizia con le pagine del mattino

Scrivi tre pagine di getto, non appena ti svegli, seguendo il flusso dei tuoi pensieri. Non esiste un modo sbagliato di scrivere le pagine del mattino: nessuno dovrà leggerle, nemmeno tu dovresti leggerle prima che siano passati almeno un paio di mesi. Non aspettare il momento perfetto per scrivere, quel momento è adesso! Scrivi tre pagine di qualunque cosa attraversi la tua mente.



## 05

### Scrivi o muori



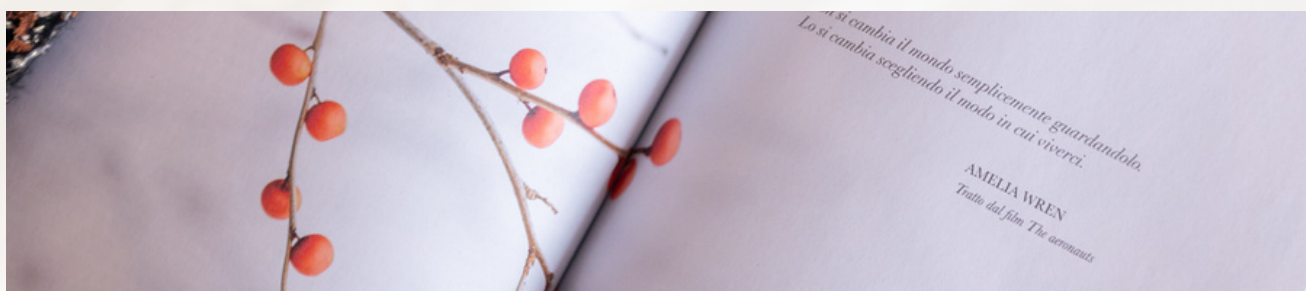
Scrivi come se fosse questione di vita o di morte: se smetti di scrivere sei morta, punto. Non importa cosa scriverai: puoi descrivere il tuo garage, raccontare di quando ti sei sposata, ricordare come hai conosciuto il tuo gatto e subito dopo parlare della ricetta delle lasagne. L'importante è che tu scriva. Scrivi velocemente: il cervello deve andare dietro alla mano, non la mano dietro al cervello. Non fermarti a rileggere la frase che hai appena scritto. Non cancellare. Non preoccuparti dell'ortografia, della punteggiatura e della grammatica. Perdi il controllo. Non pensare.

*Il mio passatempo preferito è lasciare passare il tempo,  
avere del tempo, prendersi il proprio tempo.*

*François Sagan*

## RINUNCIA AL TEMPO PASSIVO

*Adesso ti chiedo di fare un po' di fatica, ma niente paura: non si tratta di andare in palestra. Ti chiedo di rinunciare – anche soltanto una volta a settimana – al tempo passivo. Hai presente quando ti piazzì sul divano a guardare Netflix o quando scroli Instagram seduta in bagno? Ecco, quel tempo lì: è un tempo comodo, lo so, ma è anche il tempo che molto spesso ci dà meno soddisfazione. Pensaci: quanta gioia ci offre in cambio organizzare una cena con gli amici o decidere di dedicare una serata intera a scrivere? Immensa. Ma richiede un po' di fatica. Ecco, una volta a settimana prova a fare quella piccola fatica e a vedere che succede: sostituisci Netflix con un libro, con un dipinto, con qualche pagina del tuo diario.*



## SCEGLI CIÒ CHE TI NUTRE



Riusciamo a trovare il tempo per chiamare la manutenzione della caldaia, per andare dal commercialista e per fare la spesa. Non è che tutte le cose che facciamo ci piacciono, ma le facciamo e basta – a volte a costo di incastrarle negli angoli più assurdi dell'agenda.

07

---

Possibile che non ci sia il tempo per dedicarci anche a ciò che amiamo? Ti svelo un segreto: il tempo c'è eccome, se per una volta decidiamo di dare la priorità al piacere invece che al dovere. Dove sta scritto che il piacere debba arrivare sempre per ultimo? Ti garantisco che se offrirai a te stessa lo spazio per il piacere avrai perfino più energia per affrontare il dovere. Scegli ciò che ti nutre, fallo adesso.



# 08 Non pensare al risultato

A volte vorremmo che il poco spazio che abbiamo fruttasse subito, velocemente. Dedichi due ore alla scrittura, ma il risultato non ti soddisfa e così rinunci: non scriverai mai quel romanzo che hai in mente, non fa per te, è troppo difficile; meglio tornare a lavare i piatti.

Prova allora a partire per una volta dal processo invece che dal risultato: non preoccuparti di quello che verrà fuori. Scrivi e basta. Crea e basta. Poi butta via quello che hai scritto, cestinalo proprio. Per adesso, l'importante è che tu abbia scritto, creato, che tu ti sia goduta il momento, il percorso.



# 09

---

## Fai il punto della situazione



Scegli un momento (una volta a settimana, una volta al mese), con periodicità, in cui fare il punto della situazione.

Sei riuscita a rispettare l'appuntamento con te stessa che avevi messo in agenda? Hai scritto le pagine del mattino? Hai provato a fare a meno di Netflix per una sera?

Non giudicarti, se quello che hai fatto non corrisponde alle aspettative che avevi all'inizio: piuttosto, chiediti cosa non ha funzionato e perché; segnati un appunto e riparti da lì, la settimana prossima, il mese prossimo.

Ogni respiro è un nuovo inizio.



# 10

## Dona a te stessa un ritiro

---

*A volte servono piccoli gesti, altre volte ne servono di grandi.*

*Scegli di farti un regalo - per te e per la tua creatività: una giornata di workshop, un corso serale, una settimana da sola*

*in un piccolo airbnb in montagna.*

*Donati tempo e spazio, te li meriti.*

# C'è ancora un regalo per te!

Ti è piaciuto il workbook? Ti piacerà ancora di più la Scintilla, la live gratuita interamente dedicata agli strumenti di base per costruire una pratica creativa costante, al di là della sensazione che il tempo non sia mai abbastanza.

La Scintilla si terrà mercoledì 22 febbraio, dalle 20 alle 21.30: insieme esploreremo trucchi e strategie per ricavarci tempo e spazio creativo; e scriveremo, ovviamente.

I posti sono limitati.

Scrivimi a [komorebiliberascuola@gmail.com](mailto:komorebiliberascuola@gmail.com) per prenotare il tuo!



Se vuoi dirmi com'è andata, se vuoi raccontarmi le tue esperienze, sono qui.

Scrivimi, ti va?

[KOMOREBILIBERASCUOLA@GMAIL.COM](mailto:komorebiliberascuola@gmail.com)

*Il contenuto di questo ebook è frutto del mio lavoro.  
Mi fa piacere se vuoi diffonderne delle parti (la creatività nasce anche dallo scambio), ma ti chiedo di citare sempre la fonte.*

*Le foto sono di Marzia Allietta.*

[WWW.LUCIAGAIOTTO.COM](http://WWW.LUCIAGAIOTTO.COM)

# Chi sono

---

Mi chiamo Lucia e mi occupo di formazione. Aiuto le persone a riconnettersi con la propria creatività attraverso la scrittura così che possano riscoprire una parte dimenticata di sé con gioia e leggerezza e profonda.



Arrivo da un percorso di formazione che mi ha insegnato a mettere la creatività al centro e a rispettare i miei ritmi, permettendomi di inventarmi soluzioni su misura ogni volta in cui non ce n'era una pronta.

Nel 2019 ho fondato Komorebi – Libera Scuola di Creatività, in provincia di Torino, dove tengo corsi di scrittura e di esplorazione del gesto creativo. Offro percorsi online e in presenza, oltre che consulenze individuali. A ottobre 2022 ho deciso di dedicarmi esclusivamente al mio progetto e ho lasciato il posto fisso.

Dal 2012 insegno alla Scuola Holden di Torino, dove ho conseguito il master in Scrittura & Storytelling e dove sono stata responsabile delle ammissioni per quasi dieci anni. Ho insegnato anche al Circolo dei Lettori, al Salone del Libro, al Festival della Lentezza e in tante altre scuole e associazioni, in presenza e online.

In passato ho lavorato nel mondo del giornalismo, in particolare quello enogastronomico; ho scritto per il teatro e per l'infanzia. Ho pubblicato articoli per La Stampa, ilPost, Dissapore, Dispensa e ReWriters Magazine.

Vivo in provincia di Torino con un gatto che si crede un cane e un consorte che è roccia e radice. Amo le frittelle di mele, i pomeriggi di pioggia autunnale, le peonie e le storie d'amore.

Alcune cose che posso fare per te:

aiutarti a trovare tempo e spazio per la tua creatività

offrirti strumenti per sbloccare la creatività e lavorare alle tue storie

seguirti in maniera individuale in un progetto di scrittura

Scopri cosa possiamo fare insieme.

Seguimi sulla mia pagina Instagram.

Se vuoi scrivermi, l'email è [komorebiliberascuola@gmail.com](mailto:komorebiliberascuola@gmail.com)

*Lucia*