



Come ripartire rimettendo insieme la tua vita

È una fase delicata quella che ci aspetta: i consigli di *Cosmo*

di

ANDREA STANLEY, ELIZABETH KIEFER

ART BY

DAVID STENBECK

COURTESY OF JENN SINGER GALLERY

Mentre stiamo scrivendo l'emergenza non è ancora finita

Ancora pratichiamo il distanziamento sociale, ci parliamo attraverso mascherine di ogni tipo e colore, siamo riuscite a fissare l'appuntamento dal parrucchiere tra un mese (e nel frattempo continueremo a tagliarci i capelli da sole) e ci fa paura ordinare un drink in un bar pieno di gente. Stiamo scrivendo la storia, ci dicono. Solo che l'abbiamo fatta standocene tutto il giorno sdraiate sul divano di casa. E anche ora che possiamo uscire, in un attimo potremmo tornarci. È dura vedere la fine di tutto questo. Naturalmente, però, sappiamo che ne verremo fuori. Chissà, forse anche prima di quello che immaginiamo. Tanto più che ora siamo già

allo step successivo, la fase 2, quella della normalità col rischio, della convivenza col virus. In un sondaggio di *Cosmo* quasi tutte (il 97%) avete risposto che l'emergenza Covid-19 ha avuto un impatto negativo sulla vostra vita, ma è arrivato il momento di rimboccarsi le maniche e rimettersi in azione, senza mai abbassare la guardia. Noi siamo qui per aiutarvi a capire cosa fare per il lavoro che hai perso, le relazioni che sono andate in crisi, le nozze cancellate, e gli altri problemi che non ti fanno dormire la notte. Quando sei pronta, partiamo.



UNA DOMANDA POST QUARANTENA

«Come posso supportare il mio esercizio commerciale preferito, se non ho più il becco di un quattrino?»

Inviare DM di incoraggiamento al loro Instagram conta più di quanto pensi, secondo i piccoli imprenditori a cui lo abbiamo chiesto. Oppure, vedi se c'è qualche modo indiretto per dare un aiuto concreto: per esempio, la tua azienda potrebbe valutare di rivolgersi al ristorante a conduzione familiare dietro l'angolo la prossima volta che ha bisogno di un catering per un pranzo di lavoro.

COME AFFRONTARE I PIÙ FASTIDIOSI PROBLEMI DI SOLDI

Buone notizie: per tutto alla fine c'è una soluzione **di Adelaide Barigozzi**

Hai accumulato troppe rate

Prova ad abbassare gli interessi. Minore è il tasso, prima estinguerai il debito. «Verifica se puoi trasferirlo su una carta di credito a tasso zero o chiedi un prestito personale con interessi minimi», dice Erin Lowry, autrice di *Broke Millennial Takes on Investing*. Occhio, però, a chi ti rivolgi. «Per scegliere usa i siti che comparano i tassi d'interesse: sono strumenti utili. E cerca promozioni sui siti di banche e finanziarie. Prima di firmare, armati di calcolatrice e leggi bene i moduli, specie le voci scritte in piccolo», avverte **Gianmario Bertollo di Legge3.it**, che si occupa di sovraindebitamento.

Hai chiesto un prestito a un'amica e non riesci a saldare il debito

Rinuncia all'idea di rifonderlo tutto in una volta. Se metti i soldi da parte in attesa di avere fino all'ultimo centesimo, rischi l'effetto tela di Penelope (ogni volta che sei a corto di liquidi prelevi "qualcosina" dalla cifra accantonata per la tua amica con l'intenzione di reintegrarlo in seguito... solo che poi non lo fai). «Piuttosto, concorda un piano di rimborso», suggerisce Lowry. Se questa opzione per te non è sostenibile, informati se c'è modo di ripianare il debito, almeno in parte, in natura cedendole dei beni o prestandole dei servizi.

Hai pagato le bollette anche per la tua coinquilina e lei non ti ha ancora restituito un euro

Spendere è meglio che risparmiare: invitala a pagare le prossime pizze fino a debito estinto. E in futuro, scegli una formula come Cost Sharing di Pulsee, l'energy company di Axpo Italia per la fornitura di luce e gas che permette di suddividere il costo delle bollette fino a 5 coinquilini (www.pulsee.it).

Vai nel panico alla sola idea di tirare fuori dei soldi

Il lockdown ti ha reso fin troppo oculata? Scegli un money goal che ti aiuti a sentirti finanziariamente stabile, come aprire un conto deposito dove creare un

fondo emergenze.

E dona un po' del tuo denaro per una causa che ti sta a cuore. Può sembrarti strano, ma questo gesto ti aiuterà a uscire dalla mentalità di sopravvivenza assicurandoti sul fatto di avere ancora potere finanziario.

Sei in arretrato con la luce e il gas

Di questi tempi alcuni operatori ti vengono incontro programmando una rateizzazione del debito, ma dovrai chiamarli uno a uno per discutere le tue opzioni. Inizia dalla bolletta più vecchia. E concorda nuove scadenze per i prossimi pagamenti, così da non ritrovarti a doverle saldare tutte insieme. Potrebbe essere ora di cambiare operatore: su siti di comparazione di offerte tipo Facile.it trovi il più conveniente per te.

COME DIVENTARE PIÙ RICCA IN UN'EPOCA DI SOFT ECONOMY

Hai solo bisogno del tuo telefono!

1. Investi su te stessa
Inizia ad alimentare automaticamente il conto risparmio. Oppure usa con intelligenza la tua banca online. Per esempio, l'app N26 a zero costi che unisce c/c e carta di debito, ti permette di gestire obiettivi di spesa o di risparmio.

2. Punta sul mercato azionario

Vorresti, ma hai pochi soldi? No problem. App come Gimme5 ti permettono di investire i tuoi risparmi a partire da 5 euro in fondi comuni gestiti da professionisti, finalizzandoli ai tuoi obiettivi.

3. Abbassa le spese facendo sport

L'app Oval ti aiuta a creare un gruzzolo di riserva in base a quanto guadagni o a ridurre le spese nei comparti dove hai le mani bucate. E puoi associare il risparmio a quanti passi fai quando vai a correre.

Un'altra dritta: congela il debito! No, non si tratta di un modo di dire da addetti ai lavori. La coach finanziaria Whitney Hansen ti suggerisce di farlo letteralmente. Ovvero di prendere un contenitore ermetico, infilarci le tue carte di credito, riempirlo d'acqua e... riporlo nel freezer. Potrai comunque recuperarlo in caso di bisogno, ma sarai al riparo dalle spese impulsive.

COME RIMETTERTI IN GIOCO AL LAVORO

Non sentirti disorientata, leggi qui

SE HAI PERSO IL POSTO...
Di solito ci vogliono settimane per ottenere un colloquio. Ecco come assicurarti di ricevere la convocazione

- GIORNO 1** Recupera il tuo cv e sistemalo seguendo le dritte della career coach Ashley Stahl. Accertati che ogni esperienza lavorativa del tuo elenco inizi con l'informazione di maggiore effetto perché un recruiter ci mette in media 7 secondi a leggerlo. E usa parole chiave coerenti col tuo settore per farti trovare facilmente online.
- GIORNO 2** La tua nuova frase clou: "Sono disoccupata". Annuncialo sui social, scrivi mail ai tuoi contatti per far sapere che sei in cerca d'impiego e modifica le tue preferenze su LinkedIn in modo che i recruiter sappiano che sei interessata a nuove opportunità.
- GIORNO 3** D'ora in poi dedica 3 ore al giorno ad application e domande di assunzione. Il tuo obiettivo è arrivare a 10 candidature inviate a settimana (e su 10 mail riceverai non più di una risposta). Poi, ed è importante, vai a fare una passeggiata: adesso puoi!
- GIORNO 5** Ecco cosa non farai: controllare in modo ossessivo le mail. «Allena invece le soft skill rispondendo a un ipotetico recruiter o scrivendo lettere di presentazione sintetiche ed efficaci da allegare al cv», dice Vicki Salemi, career expert di Monster (se non lo conosci, è uno dei maggiori siti per trovare lavoro).
- GIORNO 11** Le cose procedono lentamente? Riconsidera le posizioni aperte che avevi scartato: se hai il 70% dei requisiti richiesti, potresti tentare. E su LinkedIn usa la ricerca avanzata per aggiungere keyword in linea con le tue competenze, piuttosto che puntare a specifici titoli professionali: potresti trovare altre posizioni.
- GIORNO 15** Oggi ti prenderai la giornata libera. Infatti la scienza dice che la fatica mentale riduce la produttività e fa commettere errori, e tu devi essere in forma. Ricordati solo di guardare le mail ogni tanto.
- GIORNO 17** Ora che sono passate due settimane, è il momento giusto per un follow-up delle domande di assunzione e messaggi che hai mandato nei giorni 2 e 3. «Se non hai ancora ricevuto una risposta, lascia perdere», consiglia la career coach.
- GIORNO 21** A questo punto, potresti avere ottenuto un colloquio (in caso contrario, non scoraggiarti e continua!). Circondati di energie positive con un rito propiziatorio: googla chi ti intervisterà, così potrai citare un interesse comune, poi chiama la tua Bff per ricordarti l'ovvio: qualsiasi azienda sarebbe fortunata ad averti.

UNA DOMANDA POST QUARANTENA

"E adesso che ne faccio di tutti questi fagioli in scatola?"

Tienili in dispensa, non si sa mai; servitene per fare esercizi con i pesi a casa; oppure macinali per trasformarli in farina gluten-free. O meglio ancora, donali a un banco alimentare: in questo momento ogni contributo è più che mai apprezzato.

I'VE MISSED ME

IL TUO SECONDO LAVORO È SFUMATO?

4 idee smart per trovarne uno nuovo con data di inizio immediata



Cerca qualcosa di simile

La gig economy (quella dei lavori saltuari) non è finita, è solo diversa. E hai buone chance di trovare un'opportunità in linea con quel che facevi prima. Le richieste di rider da Uber o JustEat sono in calo? Proponiti ai negozi di alimentari di quartiere per fare consegne a domicilio con l'auto.

lavoro retribuito. Puoi monetizzare le tue abilità su piattaforme come Fiverr dove i freelance offrono i loro servizi.

Aggiungi un turno al tuo lavoro dalle 9 alle 5

Se già ti occupi di content marketing puoi proporti come Seo copywriter. Hai skill infermieristiche? Potresti provare nella telemedicina.

Pensa a qualcosa che ora stai facendo gratis

Sono anni che correggi testi per le amiche, dai cv ai post su Ig? Be', c'è chi è disposto a pagare per questo. Non significa che dovresti mandare il conto alla tua Bff, ma è ora di trasformare i favori in un

Lancia un corso online

Tutti hanno un sacco di tempo da riempire a debita distanza, e le lezioni online sono super richieste. Metti a frutto il tuo talento, dallo yoga all'editing di foto, tenendo corsi su Udemy.

LA PROFESSIONE DEI TUOI SOGNI SI È TRASFORMATA IN UN INCUBO

Prima di una qualsiasi decisione, analizza le circostanze col termoscanner che indica il tasso di alert



LA SITUAZIONE

All'improvviso la chat aziendale pullula di messaggi passivo-aggressivi

BASSO RISCHIO

Salvabile

Lavorare da casa nel mezzo di una crisi mette a dura prova i nervi delle persone. Ci sono buone probabilità che le cose miglioreranno una volta tornati alla normalità. Nel frattempo, se la chat del tuo team ti esaspera, ogni tanto prenditi una pausa. E usa il telefono.



LA SITUAZIONE

Gli aumenti di stipendio sono sospesi, e tu contavi proprio di averne uno.

MEDIO RISCHIO

Potenzialmente salvabile

Puoi negoziare altri benefit tipo ferie? Tra qualche mese, prova a riprendere il discorso dell'aumento. Altrimenti, consideralo un incoraggiamento a cercare qualcosa di meglio. Ma ricorda che il mercato del lavoro sarà affollato: finché non avrai un'alternativa, tieniti stretto il posto che hai.



LA SITUAZIONE

Il tuo ruolo è cambiato e non stai facendo le cose che ti piacciono.

MEDIO RISCHIO

Preoccupante (ma forse non per sempre)

È una fregatura, ma il mondo è cambiato, e anche le aziende. Se inserire dati nel computer sembra essere la tua nuova mansione, chiediti: «Qui ho ancora spazio per crescere professionalmente?». Se la risposta è no, comincia a guardarti attorno.



LA SITUAZIONE

La tua compagnia sta licenziando praticamente chiunque e vivi nella paura di essere la prossima.

ALTO RISCHIO

Catastrofico (ma potenzialmente salvabile)

Prima di saltare alle conclusioni più fosche, ricorda che non sei stata ancora licenziata, il che significa che il datore di lavoro riconosce il tuo valore. Se però i tagli continuano e l'aria in ufficio diventata davvero pesante, cerca altrove.



LA SITUAZIONE

In modalità smartworking hai sbracato di brutto.

BASSO RISCHIO

Salvabile

Se puoi consolarti, non sei la sola. Ma se il livello di sbraco è tale da aspettarti un richiamo, gioca d'anticipo e chiedi un colloquio con il tuo capo. Non temere di ammettere la tua *défaillance* — è stato tutto molto stressante, è comprensibile sentirsi deconcentrati — ma preparati anche una soluzione da offrire.

COME TORNARE A VIVERE LE RELAZIONI

Piccola Cosmoguia ai rapporti extra-Zoom

CON IL PARTNER È FINITA DAVVERO O È SOLO UN DANNO COLLATERALE DELL'EMERGENZA SANITARIA?

L'infografica che ti aiuta a fare chiarezza



Prima della pandemia, la vostra relazione era...

Più o meno ufficiale, ma in modo rilassato.

Un po', diciamo, movimentata.

Avete passato la quarantena insieme?

No, abbiamo scelto l'opzione 2: videochat.

Certo!

Avresti diviso con lui la tua scorta di tonno in scatola?

Penso di sì.

Ah no!

Qual è il litigio che meglio rappresenta la vostra storia?

Quando ha finito la mia costosissima crema viso.

Ha fatto una scenata perché passavo troppo tempo a parlare con le mie amiche su Zoom. Dimmi te se è possibile...

Eri sempre tu a chiamare?

Tutte le sante volte!

Boh, direi che eravamo abbastanza pari.

L'ha ricomprata?

Sì, l'ha subito ordinata online.

Sto ancora aspettando.

Si è fatto perdonare ordinando qualcosa di speciale per cena?

Sì, in effetti.

Ma quando mai.

È ORA DI SCRIVERGLI UN MESSAGGIO
Forse è stato solo un incidente di percorso in un periodo stressante per tutti.

CANCELLA IL SUO NUMERO
Hai fatto bene a rompere: già prima del lockdown sembra ci fosse poco da salvare.

UNA DOMANDA POST QUARANTENA

«Anche ora che si può uscire, non mi pesa vedere meno gli amici: è normale?»

Sì, l'isolamento ha diminuito la pressione sociale cui di norma siamo esposti, anche senza accorgercene.

«Approfitta di questo momento per stabilire dei limiti.

Forse la vera te è un po' pantofolaia, non ha tanta voglia di compiacere gli altri, e nemmeno di fingere, e va bene così», dice Lane Moore, stand-up comedian e autrice di *How to Be Alone*.

COME ME LA SONO CAVATA COL PROGETTO CHE PER COLPA DEL LOCKDOWN HO DOVUTO CANCELLARE

Queste ragazze hanno trovato il modo: fatti ispirare!



UNA DOMANDA POST QUARANTENA

«Come aggiustare il taglio fai-da-te malriuscito?»

Non provarci nemmeno! I tuoi capelli hanno già sopportato abbastanza. Appena possibile vai dal parrucchiere, e nel frattempo approfitta degli accessori del momento: fasce, mollette, cappelli da pescatore!

IL MIO MATRIMONIO

«Mi sentivo male al solo pensiero di riorganizzare tutto daccapo e chissà quando, così dopo aver soppesato le opzioni ho mandato tutto a monte. Ci siamo tenuti i 25 mila euro che avremmo speso (perché diamine pensavo che ci servissero così tanti tipi diversi di vino e decorazioni floreali?) e li abbiamo usati come base per comprare una casa».

—LUCIA, PRATO (FIRENZE)

IL VIAGGIO

«Invece di combattere per riavere indietro il denaro, ho chiesto se ci fosse qualche incentivo se accettavo un buono al posto di un rimborso. La compagnia aerea mi ha permesso di riprogrammare la prenotazione quando voglio entro il prossimo anno, e mi ha anche dato un voucher da \$500 da usare per un volo futuro. L'hotel poi mi ha offerto l'upgrade della camera appena decente che avevo prenotato trasfermandola in una suite per quando deciderò di fare il mio viaggio».

—ANDREA (EHILÀ, CIAO, SONO IO, QUELLA CHE HA SCRITTO QUESTO ARTICOLO), JERSEY CITY, NEW JERSEY

LA FESTA DI LAUREA

«Mi sono laureata online, da sola. Una tristezza. Ho usato questo fatto per intenerire i recruiter quando mi sono proposta per stage retribuiti. Mi sono già arrivate alcune offerte. Le persone ora sono più disponibili nel darti una mano: è uno dei pochi aspetti positivi di tutto questo disastro».

—DANIELA, MILANO

