

ORGANIZZARSI NEL TEMPO

Le cose da non fare

1. NON SPRECARE TEMPO

Il tempo è una risorsa esauribile: usala con cura e attenzione. Se lo usi per fare cose che non ti piacciono, non ti sono utili e ti fanno star male, lo stai sprecando per sempre.

2. NON CORRERE DA UN IMPEGNO ALL'ALTRO

Se passi da un'attività all'altra senza pause, il tuo cervello non si rigenera e tu non termini nel modo giusto ciò che stai facendo. Invece, programma con cura gli impegni e dai il tempo giusto a ciascuna attività, comprese le pause!

3. NON RIEMPIRE LE GIORNATE DI IMPEGNI

A volte gli impegni in una giornata sono davvero troppi e non riesci a starci dietro. Dedica il tuo tempo prima di tutto alle cose essenziali e impara a calcolare quanto te ne servirà per realizzare le cose importanti e necessarie.

4. NON FARE PIÙ COSE CONTEMPORANEAMENTE

Il *multitasking* è illusorio e danneggia la salute. Se fai più cose assieme per rendere più produttive le tue giornate, rischi di non far bene nulla: non puoi dare una velocità innaturale al tempo delle attività e nemmeno fare due cose contemporaneamente.

5. NON VOLER FARE SEMPRE TUTTO

Se tenti di seguire ogni impegno, richiesta, informazione proveniente dal mondo esterno, ti avvicini al risultato opposto: poca attenzione e tanta insoddisfazione! Invece, impara a programmare per priorità e a delegare: sarà gratificante.

Fabiola Di Giov Angelo