



8 SPUNTI PRATICI PER MIGLIORARE IL PROPRIO RAPPORTO COL TEMPO

- Accetta la finitudine del tempo: scegli a cosa rinuncerai per entrare in uno stato di pace.
- Concentrati sul presente, tieni la mente nel qui ed ora, la mindfulness è un buon allenamento.
- Prenditi cura del tuo umore, passa dalla FOMO alla JOMO.
- Cura il tuo livello di energia perché è ciò che non ti fa “sprecare” tempo.
- Fai leva sul tuo ritmo: alterna le attività da fare in termini di piacere e impegno.
- Mantieni uno spazio di tempo vuoto nella tua settimana. Esempio del “20% Project” di Google.
- Diventa il tuo “io futuro”: scegli i tuoi obiettivi in base al valore per te, definisci le tue priorità e vai lì.
- Limita la tecnologia e le distrazioni: fai pulizia nei tuoi dispositivi e intorno a te