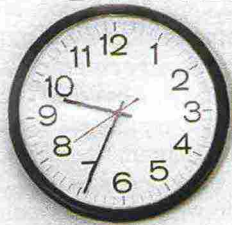
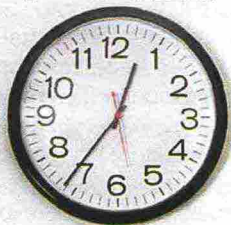


psicologia starbene

SMETTILA DI DIRE



PARIS



LOS ANGELES



LONDON

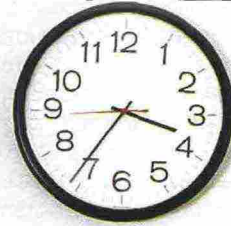
NON

HO

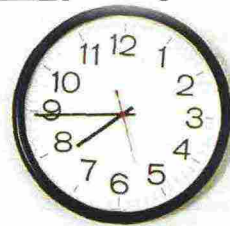
TEMPO



SINGAPORE



NEW YORK



TOKYO

Se ti sembra di non averne abbastanza, impara a percepirlo in modo diverso. Non come un capitale da accantonare, ma un bene da spendere per il tuo benessere

di Rossana Cavaglieri

Un caffè con le amiche? Non c'è tempo. L'estetista? Magari fra un mese. Pressate dai mille doveri le donne sono sempre più stressate, infelici più di quanto non fossero 40 anni fa, sottolineano diverse ricerche. Se inseguissimo modelli impossibili di un'efficienza, alla fine, solo distruttiva? Certo, risponderai, ma com'è possibile far quadrare tutto senza saltare come una pallina da ping pong da un impegno all'altro? La soluzione si chiama *Guerrilla Time* (Franco Angeli, 19 €), un libro e un metodo che propongono un nuovo rapporto con il tempo. «Dobbiamo liberarci dell'equazione tempo uguale denaro che ci spinge a comportarci come macchine. Il tempo è soprattutto piacere e qualità di vita», sottolinea l'autore Andrea Frausin, personal e business coach. *Guerrilla Time* è nato per le aziende ma le sue indicazioni sono utili per tutti. Eccone quattro. →

www.starbene.it 89



> Tieni conto delle emozioni

«Ciascuno di noi vive il tempo in base alle proprie emozioni e abitudini», spiega Andrea Frausin. «Lo dimostra il fenomeno della distorsione temporale, per cui i momenti belli passano in un soffio e le code agli sportelli sembrano durare secoli. Il nostro stato psicofisico, insomma, influisce sulla percezione del tempo. Se ne diventiamo consapevoli possiamo volgere questo fenomeno a nostro favore». Quindi, pensa ai momenti in cui hai dato il meglio: quali erano le emozioni? Entusiasmo, gioia, motivazione. Puoi usare questa ricetta di positività per far passare più rapidamente i momenti noiosi: per esempio, se sei in coda invece di guardare continuamente l'orologio metti a punto i dettagli di un progetto che vorresti realizzare».

in pratica immergiti nell'esperienza

Impara ad ascoltarti. Dedica dieci minuti della tua giornata a fare quello che desideri, senza pianificare. Immergiti completamente nell'esperienza, rallenta i gesti, respira a fondo e senti che emozioni ti dà non avere, per una volta, nessun programma e nessuna fretta. Presta attenzione alle percezioni che provi. Alla fine i dieci minuti ti saranno sembrati molti di più.



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

Andrea Frausin
docente di Coaching al
Centro Universitario
Internazionale di Arezzo
Scrivi a
starbene@mondadori.it

> Liberati dal multitasking

Corri tutto il giorno. Sei carica di responsabilità. E per risparmiare tempo hai imparato l'arte del multitasking, cioè fare tante cose contemporaneamente. Questo ti fa sentire superefficiente e realizzata, ma qual è il prezzo da pagare? «Diversi studi stanno sconsigliando l'utilità del multitasking: il nostro cervello infatti non è programmato per fare più cose insieme e, se si esagera, si diventa incapaci di distinguere le informazioni importanti da quelle irrilevanti, oltre ad aumentare il carico di stress», dice Frausin. «È più produttivo invece focalizzarsi su una cosa alla volta: vivere nel qui e ora, senza essere disturbati da mille pensieri, è anche più rilassante».

in pratica prova la Matrice di Eisenhower

Pianificare è importante ma, invece di incastrare i tuoi impegni in liste di cose da fare (e tutte urgenti), usa la Matrice di Eisenhower. È un grafico diviso in quattro quadranti. In alto a destra segna le attività urgenti e importanti, che devi fare subito. In alto a sinistra scrivi invece quelle importanti ma non urgenti, che puoi procrastinare. In basso a destra gli impegni non importanti e urgenti: verifica se puoi delegarli a qualcuno. Infine le attività non importanti e non urgenti che metterai nel quadrante rimasto. Questo grafico ti aiuta a scremare gli impegni e a non sentirti sempre sotto pressione.

> Scopri il potere dell'intenzione

La tua giornata è bene organizzata, riesci persino ad andare in palestra. Hai realizzato i tuoi obiettivi, ma perché sei insoddisfatta e ti sembra di girare a vuoto? «Ti manca un fattore importante: l'intenzione», dice Andrea Frausin. «Quest'ultima è un faro interno che ti dice dove vuoi andare, che cosa è davvero importante per te. Qualcosa cui dedicare tempo, energia e attenzione, per ricavare gioia e piacere di vivere. Chiarirsi bene i reali obiettivi dietro i nostri comportamenti fa rendere di più il tempo, e potresti scoprire di riuscire a fare cose che non pensavi possibili».

in pratica districati fra i social network

Ti lamenti che perdi troppo tempo con tutti i social ai quali sei iscritta. Chiediti se questi strumenti possono aiutarti a realizzare la tua intenzione oppure no. Ti interessa ancora conoscere tanta gente se poi non riesci a creare vere amicizie? Oppure il tuo proposito è guadagnare, e allora va bene ampliare il più possibile i contatti con l'esterno? Seleziona con attenzione cosa è veramente utile e cosa no.



starbene **psicologia****TU, LUI
E L'OROLOGIO**

«Sei sempre in ritardo, io devo fare mille cose e tu sei lì che non combini niente...». L'uso del tempo è una delle principali ragioni di conflitto nelle coppie, spesso fonte di continue accuse e controaccuse. La psicoterapeuta Beatrice Toro ti indica due strategie per far la pace con il partner e con l'orologio.

salvaguarda le differenze

«In ogni coppia c'è sempre una persona più ansiosa, che deve programmare tutto, e un'altra più creativa che preferisce vivere alla giornata», dice Toro. «Sono due modi di essere che possono far saltare in ogni momento l'equilibrio di coppia. Ma le differenze sono anche il sale del rapporto ed è importante rispettarle. Parlarne insieme aiuterà».

crea dei riti «Con l'invasione di smartphone e tablet si sono cancellati i confini tra lavoro e vita privata, quindi è più difficile dedicare uno spazio esclusivo alle relazioni», prosegue l'esperta. «La soluzione è creare degli appuntamenti fissi con il partner, come una cena il venerdì sera o la telefonata a una cert'ora ogni giorno. Così, si creano dei riti di coppia: questi rappresentano dei punti fermi che danno importanza e unicità al legame».

>Togli di mezzo gli alibi

«Guarda, non ho tempo»; «ho troppe cose da fare»; «non chiedermelo neppure, non ce la faccio»: quante volte dici queste frasi? Il tempo è sempre un'ottima

scusa che tutti capiscono e non contraddicono.

Ma, se ci pensi bene, scopri che la mancanza di tempo è troppo spesso un alibi per sfuggire da una persona che non vuoi vedere, procrastinare un lavoro che non hai voglia di fare. In realtà, ciò che pensi davvero è che quella cosa o persona non è abbastanza importante per te e non ti interessa. Chiarisciti il tuo pensiero: perché eviti di agire? Cosa nascondi dietro questo alibi? Sii sincera, se puoi, anche con te stessa.

in pratica gestisci gli imprevisti

Le richieste degli altri ti mettono sotto pressione? Succede perché nella tua organizzazione non tieni conto degli imprevisti che, secondo gli studi, occupano fino al 50% del tempo lavorativo. Quando pianifichi la giornata, sii flessibile e lascia un margine per gli imprevisti. Non ti ridurrai all'ultimo a dire: «Non ho tempo».

la giornata della lentezza

Si celebra dall'8 al 13 giugno con oltre 100 eventi in Italia e in giro per il mondo. È rivolta a tutti, per imparare ad ascoltare il ritmo del tempo e a dargli un volto umano. vivereconlentezza.it