



# GESTIONE

# DEL TEMPO

**COME ESSERE FOCALIZZATI E PRODUTTIVI**



**RYAN FLYNN**

# Indice

[Introduzione](#)

[Capitolo 1: Identificare Le Cose Che Ti Fanno Perdere Tempo](#)

[\*\*Assassini Del Tempo\*\*](#)

[Capitolo 2: Semplificare Le Cose Pensando Al Futuro](#)

[\*\*Come Rendere Al Meglio Il Tuo Tempo\*\*](#)

[Capitolo 3: Dare Priorità Alle Cose](#)

[\*\*Capire Cosa È Importante\*\*](#)

[Capitolo 4: Fare Delle Liste](#)

[\*\*Organizzare La Propria Vita\*\*](#)

[Capitolo 5: Come Evitare Di Sovraccaricare Te Stesso](#)

[\*\*È Buono Rispondere Di NO\*\*](#)

[Capitolo 6: Fare Un Programma E Attenersi A Esso](#)

# Capitolo 1: Identificare Le Cose Che Ti Fanno Perdere Tempo

## Assassini Del Tempo

Molte persone pensano di non avere perso tempo, ma invece è così. Forse pensi di non avere abbastanza tempo. Forse pensi che non ci sia tanto che deve essere fatto. O forse un po' di entrambe le cose. Mentre potrebbe essere vero che hai troppi compiti, tutti hanno delle cose che devono fare quotidianamente e che fanno perdere loro del tempo.

Le persone non si rendono conto neanche della quantità di tempo che hanno perso quotidianamente nelle proprie vite. Di solito delle cose semplici che pensiamo ci possano fare perdere pochi minuti, ma che al contrario si accumulano rapidamente. E nel corso di una giornata, possono essere sommate delle ore di tempo perso che non potrai mai più recuperare. Per usare il proprio tempo con saggezza, per prima cosa si deve identificare dove sono le proprie debolezze.

Se trascorri una giornata solo a scrivere tutte le cose che fai, non ci vorrà molto tempo per cominciare a vedere dove sono i problemi. Dovresti persino cominciare ad annotarle immediatamente. Solo nella consapevolezza che si tratta del primo passo nel processo di identificazione delle cose che ti fanno perdere tempo.

Gli assassini del tempo a volte hanno la meglio su di noi. Queste sono le cose che ti fanno ritardare, senza raggiungere i propri obiettivi, senza riuscire a completare i compiti o solo facendoti perdere la traccia del tempo. Naturalmente tu vuoi fare le cose e se hai il motore e la motivazione, allora devi guardare dove va il tuo tempo. Ci sono molte cose. Al di sotto ci sono esempi di cose che devono essere fatte e che ti fanno perdere tempo.

- Trascorrendo troppo tempo sui Social. Per esempio: Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram, oppure anche siti di appuntamenti. Tu dovresti solo controllare quella cosa molto velocemente per vedere che cosa sta accadendo, ma a quel

punto scopri che stai vedendo dei video oppure scorrendo per un'ora. Accade al meglio di noi ogni tanto. Ma se tu sei consapevole di non potere fermare questa abitudine. Oppure renderla una parte del tuo tempo personale.

- Procrastinare. (Questo è uno dei più grandi assassini del tempo. Mettere da parte le cose perché pensi che si possano fare dopo). Se tu continui a mettere da parte qualcosa solo perché non ti piace, non andrà meglio in nessun modo quando alla fine ometti di farlo. Potrebbe essere peggio perché hai avuto molto tempo per pensarci. Fallo e continua ad andare avanti.
- Sovraccaricandoti. Tu non puoi stare dappertutto nello stesso momento. Non ti devi sentire sempre obbligato e fare le cose che la gente ti chiede di fare. Pensa sempre a quello che devi fare per primo e assicurati di avere il tempo. Dovrai accettare il fatto che la gente da te si aspetterà sempre delle cose e che va bene lasciarle da parte qualche volta.
- Guardare troppa televisione. Darti un limite temporale. Un'ora al giorno di solito è abbastanza rilassante e anche stare di fronte alla televisione. E tu puoi trovare delle piccole cose per prenderti cura della durata delle pause commerciali. Potresti pulire la cucina, andare a fare una passeggiata con il cane o persino fare qualche piccolo esercizio. Non lasciare che Netflix o Hulu ti risucchino. È facile solo cominciare a cliccare per vedere l'episodio seguente e prima che te ne renda conto, metà della giornata è passata.
- Trascorrere troppo tempo a guardare il proprio telefono cellulare. (Molte persone sono colpevoli di questa situazione). Il telefono cellulare è un grosso apparecchio, ma non bisogna diventarne schiavo. Se tu non riesci a trascorrere un'ora senza prenderlo, allora stai trascorrendo troppe ore su di esso.
- Preoccuparti di cose che tu non puoi cambiare oppure controllare. Se tu non puoi fare nulla per cambiare una situazione, allora non perdere tempo a preoccupartene. Questa cosa ti consumerà e ti terrà lontano dalle cose che devono essere fatte.

Nel caso di guardare la televisione oppure stare sui social, va bene fare queste cose con moderazione. Dedicare una certa quantità di tempo lontano da queste cose. Facendo quello, e non solo controllare quando ti senti a quel modo, ti farà risparmiare tempo.

Ci sono molte cose che ci fanno perdere tempo. Queste cose sono diverse per ciascuno, ma il risultato è il medesimo. Smettiamo di lavorare troppo ed essere stressati senza un risultato evidente, perché non terminiamo mai le cose che devono essere fatte. Quando tendi a non fare le cose, questo ti provoca dello stress e ti fa perdere anche più tempo. È un circolo vizioso ma tu hai la forza di fermarlo. Adesso è il momento per te di riprenderti la vita e il tempo.

Puoi essere produttivo ed avere successo. Il primo passo è identificare cosa ti fa perdere tempo e cominciare a eliminarlo.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**