

TIME flow | Sessione 1



Le trappole del tempo:

- La trappola dell'ottimizzazione > rischia di impattare negativamente l'autostima
- La trappola della pianificazione > i piani sono solo dei pensieri che facciamo sul futuro



Approcci al tempo:

- Scarsità > stimolata dalla FOMO
- Abbondanza > fai leva sulla Legge di Parkinson (il lavoro si espande fino a occupare tutto il tempo a disposizione per portarlo a termine)



Il tempo è emozione e quindi la base è orientare il proprio stato emotivo verso una maggiore efficacia e piacevolezza.



Principio Zen: Leva sforzo da ciò che fai