

# 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