

POVERTA' di TEMPO

Inc. e HBR sostengono che siamo poveri, ma di tempo. La costante connessione con la tecnologia e l'ossessione per il lavoro e il denaro causano la nostra povertà di tempo. Questo influisce sulla nostra felicità, sulle nostre relazioni e sulla nostra salute. La povertà di tempo non ci fa sorridere e riduce la nostra gioia e il nostro benessere. Per poter guarire da questa situazione, occorre prima pensare a quello che ci causa la mancanza di tempo.

Tecnologie e riposo intermittente. L'uso continuo delle tecnologie frammenta il tempo di riposo

Denaro. L'esperienza mostra che il denaro ci protegge soltanto dalla tristezza, ma non ci garantisce la gioia. La nostra mancanza di tempo è causata dall'ossessione per il lavoro e i soldi. Il tempo, non il denaro, ci può rendere felici. I soldi sono importanti, ma non sono tutto. Occorre spostare il nostro interesse dalla caccia ai soldi alle cose che ci riempiono maggiormente la vita

Strategie per la gestione del tempo

- Dare priorità alle azioni più significative che portano gioia, quali i rapporti sociali, il volontariato e l'esercizio. Ricordarsi che possiamo essere occupati ma trovando sempre il tempo di una buona risata con parenti e amici
- Delegare. Individuare compiti che occupano tempo ma possono essere delegati, occupando il tempo risparmiato con azioni rilassanti e hobbies
- Occupare piccoli periodi di tempo libero con telefonate ad amici e a parenti

Commenti

Queste raccomandazioni possono apparire inutili, in quanto ormai presenti nel nostro inconscio. Ma l'oggettiva difficoltà della loro pratica applicazione rende necessaria la loro considerazione nel trasformare l'inconscio in una pratica e positiva realtà. Sono troppi i casi che quotidianamente presentano carenze di benessere di vita legate ad un'eccessiva ossessione per lavoro e soldi e ad una conseguente carenza di tempo libero.