

Che cos'è?

Il buon tempo



Il buon tempo

Prenditi tempo per pensare

Gestire il nostro tempo e le molteplici attività del nostro ruolo non è sempre così facile, ma con la giusta forma mentis e comportamenti potresti averne dei vantaggi, avendo informazioni semplici che ti permettano di capire come lavora il nostro cervello, per poterlo assecondare. Avere consapevolezza che non abbiamo energie infinite, ma cicli energetici da utilizzare nel migliore dei modi. Che alcune attività svolte devono essere consapevoli, ed altre automatiche. Le emergenze non sempre lo sono veramente, ma vanno gestite, senza per questo indebolire le altre attività. In ogni ruolo ci sono attività strategiche che vanno protette, preservate, ma non avere cura del proprio tempo ha delle conseguenze, anche sulla nostra vita personale.

Time & activities

Gestire il nostro tempo e le molteplici attività del nostro ruolo, non è sempre così facile ...

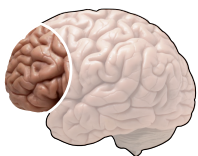
Mindset Behaviors

ma con la giusta forma mentis e comportamenti, potresti averne dei vantaggi.



How does our **brain** work?

Avendo informazioni semplici, che ti permettano di capire come lavora il nostro cervello, per poterlo assecondare.



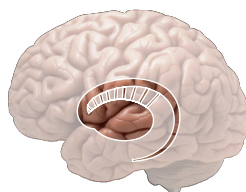
Avere consapevolezza che non abbiamo energie infinite, ma cicli energetici da utilizzare nel migliore dei modi.

Intentionally
High energy



prefrontal cortex

Automatically
Low energy

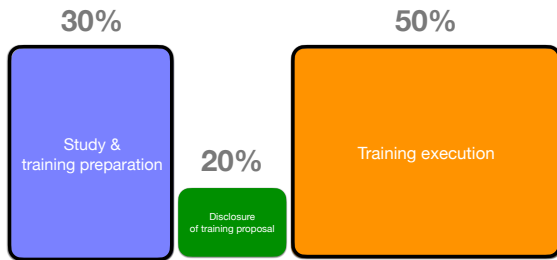


basal ganglia

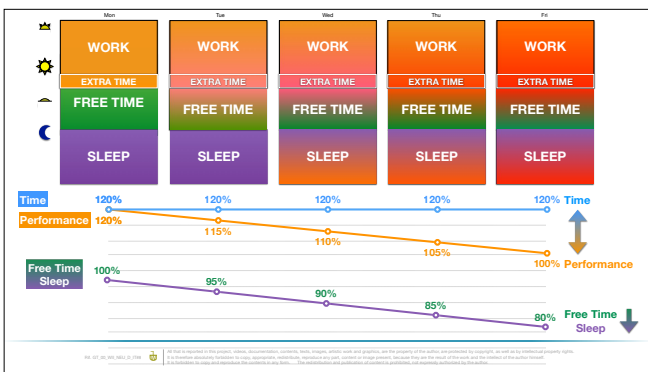
Che alcune attività che svolgiamo devono essere consapevoli, ed altre automatiche.

EMERGENCY

Che le emergenze non sempre lo sono veramente, ma vanno gestite, senza per questo indebolire le altre attività.



Che in ogni ruolo ci sono attività strategiche, che vanno protette, preservate.



Ma anche che non avere cura del proprio tempo ha delle conseguenze, anche sulla nostra vita personale.

Copyright
and
intellectual
property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.