**COSTRUISCI IL TUO TEMPO**

*“Dovrei avere una giornata di 48 ore per riuscire a fare tutto quello che ho in testa…”*

Questa è una frase che ascolto spesso da chi si rivolge a me per organizzare meglio il proprio tempo nell’arco della giornata.

Il tempo al lavoro, quello in famiglia e con gli amici, il tempo per sé.

Capita poi che nel passaggio tra la routine lavorativa e il periodo delle ferie la situazione si aggravi perché paradossalmente più tempo

 abbiamo a disposizione più ci sentiamo in affanno e tristi.

Ti propongo un esercizio per osservare quale è la tua relazione con il tempo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Sì** | **NO** |
| Non ho abbastanza tempo per fare tutto |  |  |
| Mi innervosisco perché cerco sempre di fare tutto |  |  |
| Mi sento in colpa per non essere riuscita a fare tutto |  |  |
| L’agenda piena mi angoscia |  |  |
| Mi manca il tempo per riposare |  |  |
| La sveglia suona troppo presto |  |  |
| Le riunioni in ufficio rubano il mio tempo |  |  |
| A volte ho troppi impegni, mi manca l’aria |  |  |
| Non riesco a ricaricarmi |  |  |
| Accumulo cose da fare e mi sento a disagio |  |  |
| Non avere il controllo del mio tempo mi fa arrabbiare |  |  |
| Sono grata per il tempo che dedico alla formazione |  |  |
| Sono grata per il tempo che dedico a chi voglio bene |  |  |
| Sono grata per il tempo che dedico a me stessa |  |  |
| Sono grata per il tempo che dedico alla mia casa e al mio giardino |  |  |
| Sono grata perché mi sento viva |  |  |

Ora che hai chiara la tua percezione del tempo sarà più facile organizzare le tue giornate e diventare padrona del tuo tempo!

Maria Grazia Dellacasa – coach per il lavoro