

MINDSET
E
TIME
MANAGEMENT

Prendi in mano
il tuo tempo

Francesca Bernabei

Copyright © 2020 Francesca Bernabei

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

DEDICA

Se non sai gestire il tempo, in realtà, non sai gestire molto altro.

A tutte quelle persone che vogliono cambiare qualcosa del proprio tempo e della propria gestione di questa risorsa incredibile.

A tutti i sognatori, per cui il tempo diventa un alleato per realizzare i propri sogni.

A tutti coloro che hanno necessità di una piccola spinta per partire.

A tutti quelli che credono in se stessi e nei propri obiettivi e che a volte (anzi spesso) hanno dubbi.

Per tutti quelli che sentono che qualcosa va cambiato, queste pagine per dirgli, ricordagli che si può fare!

CONTENUTI

	Introduzione	6
1	Facciamo prima un patto, caro lettore	7
2	Le menzogne che ci diciamo	14
3	Perché nascono i problemi di comunicazione, del “non essere capiti”?	19
4	Come cambiare il proprio mindset	23
5	Allenare la mente	33
6	La delega: quando è utile e quando è deleteria	41
7	L'importanza dello spazio	47
8	Il grande assunto: il tempo non esiste	53
9	La gestione del tempo o time management	61
10	Qualche tecnica (classica) di gestione del tempo	65
11	“I sogni nel cassetto...” o “i sogni, nel cassetto!”?	83
	Bibliografia	85
	Ringraziamenti	87
	Informazioni sull'autore	89

INTRODUZIONE

È un argomento molto complesso, te lo dico subito.

Richiede, tra gli altri, familiarità con ambiti sociologici e psicologici.

E, soprattutto, familiarità con te stesso.

Ti sembra una cosa strana?

Vedrai che a fine lettura ti sembrerà l'aspetto principale e non potrai far altro che dirti: avevo tutto davanti ma guardavo da un'altra parte.

Quindi un argomento complesso, ma in questo libro ti accompagnerò per renderlo il più fruibile possibile.

1

FACCIAMO PRIMA UN PATTO, CARO LETTORE

Innanzitutto, cominciamo con il dire che nessun libro, nessun podcast, nessun saggio può cambiare il tuo mindset. Chi ti dice questo, chi asserisce che ci vuole poco e che si tratta di un'operazione molto semplice, sostiene una cosa non corretta o quanto meno molto semplicistica.

Con questo scritto io non intendo cambiare il tuo mindset. E nemmeno ti dirò che a fine libro tutti coloro che lo leggeranno sapranno conseguentemente gestire perfettamente il loro tempo.

Ad alcuni capiterà di saper gestire perfettamente il loro tempo, certo che capiterà. Ma non posso affermare che sarà così per tutti. Tutti comprenderanno la teoria, ma solo chi davvero vuol modificare le cose, cambierà il modo di gestire il tempo (quindi l'approccio al tempo stesso).

Ti dico quale è l'obiettivo di questo libro: un obiettivo rivolto a tutti,

senza esclusioni. Tutti, grazie a questo testo, saranno in grado di raggiungere lo stesso traguardo.

La spinta.

Sì, a fine libro proverai qualcosa di diverso rispetto all'inizio della lettura: lo farai.

Sarai in grado di modificare qualcosa che proprio non ti piace, di cambiare qualcosa nella gestione del tuo tempo, che adesso ti rende così carico, affaticato, così passivo nei confronti di questa incredibile risorsa.

Una spinta, lo slancio (e un metodo) affinché sia possibile scongelare quelle due, tre cose che poi daranno il via a una serie di cambiamenti costanti, a un numero sempre maggiore di piccole modifiche al tuo modo di approcciare la vita, le cose, le relazioni (personali e professionali) che sono sempre state lì, assopite, e che hanno solo bisogno di essere, appunto, scongelate, scaldate per poi (ri)partire.

Ma l'aspetto veramente importante di questo libro è che non è rivolto a "principianti", "esperti" o chissà quali altre "categorie". Questo libro è davvero per tutti, qualunque lavoro tu faccia, qualsiasi ruolo tu abbia nella vita o nella professione.

A qualsiasi livello sarai riguardo a consapevolezza e gestione del tuo tempo, qui dentro troverai almeno una spinta.

Attraverso questo libro potrai disporre degli strumenti che illumineranno, come un occhio di bue su un palco, quelle caratteristiche che desideri cambiare di te stesso, che non ti piacciono e che non solo non piacciono a te, ma, in qualche modo, condizionano anche i tuoi rapporti personali e professionali.

Bene. A questo punto devo dirti due cose molto importanti prima di addentrarci nei due argomenti principali di questa lettura: il mindset (forma mentis) e la gestione del tempo (time management).

Due cose, per essere proprio chiari fino in fondo, perché probabilmente non vi conoscerò tutti. Molti mi scriveranno, altri no, ma io desidero fare questo patto proprio con tutti:

1. Non è previsto un rimborso per questo libro.
2. Non è un libro per narcisisti (o aspiranti tali).

Se a questo punto hai fatto una smorfia o ti sei irrigidito per una o per entrambe le cose, chiudi momentaneamente il libro e ritorna tra un po', oppure riprovaci domani. Io da qui non scappo, e quello che ho scritto ormai l'hai acquistato... (vd. punto 1).

Ti scrivo questo perché se una o entrambe le mie affermazioni ti hanno irrigidito, forse andresti avanti con un'ombra di pregiudizio (che è assai diversa dalla critica costruttiva).

Allora: “Stop. Look. Go.”

Questa è una frase che mi piace tantissimo e che è tornata molto utile a me, in primis, ma anche alle persone che ho formato, a cui l’ho “passata”.

“Fermati. Guarda. Procedi.”

Il monaco David Steindl-Rast si riferisce a questi tre momenti come gesti essenziali del “qui e ora” e come azioni (o non azioni) per comprendere le cose da altri punti di vista.

Trova e guarda il video con questo suo intervento su Google, te lo consiglio caldamente.

Stop. Un gesto, oserei dire, di ribellione, sicuramente anticontemporaneo. Per fermare i pensieri e i comportamenti “automatici” e respirare.

Look. Guarda (da fermo) e osserva con occhi diversi, più lentamente.

Go. Procedi con qualcosa di nuovo (per te). Con qualcosa di inatteso.

Adesso posso spiegarti i motivi di questi due punti alla base del patto

con tutti.

Il primo: si può decidere di regalare tantissime cose: strumenti, tool, ore. E, personalmente, lo faccio.

Ho un podcast, insieme ad altre due professioniste, in cui parliamo di “nuovi metodi di lavoro, di smart working e facilitazione”: ogni lunedì usciamo con una nuova puntata che fornisce strumenti e spunti di riflessione. Seguo ogni anno un progetto “pro bono”.

Molti, ad esempio, creano ebook gratuiti in cambio della mail. Giusto, giustissimo. Si tratta infatti di brevi guide verticali su un tema che possono incuriosire il lettore o fornire spunti, per poi magari essere approfondite con una consulenza a pagamento.

Qui parliamo di forma mentis, di mindset, di approccio alle cose e di gestione attiva del proprio tempo. E no, non lo regalo in cambio di una mail. Ci impiego tempo e dedizione per far sì che possa essere fruibile ai più e utile trasversalmente a chiunque: ma ha un costo e non è rimborsabile questo mio tempo.

Passiamo al secondo motivo: chi tende al narcisismo o viene definito tale (anche simpaticamente, senza entrare in termini prettamente psicologici che non mi riguardano), chi guarda, diciamo in maniera semplicistica, molto a se stesso, si avvicina a questa tipologia di letture con un miliardo e mezzo di resistenze. E sicuramente non riterrà di dover sprecare nemmeno un minuto del suo tempo in questa lettura.

Non c'è peggior sordo di chi non vuole ascoltare.

Quindi è bene che chi ha questo approccio non cominci nemmeno, non spenda un solo centesimo o un solo minuto, perché tra l'altro troverebbe comunque il modo di fare il pelo e il contropelo.

Invece, chi è arrivato fino qui ha bisogno di energia e di gente che ci crede e che “sì, si può provare a cambiare qualcosa, perché non siamo perfetti e nemmeno i migliori al mondo”.

Adesso siamo pronti per iniziare il nostro viaggio.