

COME USARE MEGLIO IL TUO TEMPO

Spesso sprechiamo il nostro in attività piuttosto inutili, è un dato di fatto.
Come dargli maggiore valore?
Come usare meglio il tempo?



1

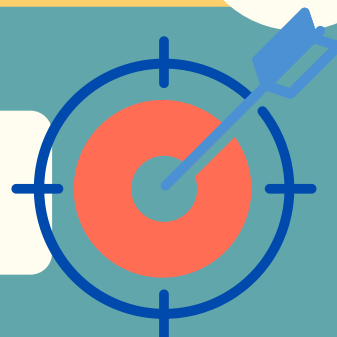
Fai un inventario di come spendi il tempo

Crea un nuovo piano giornaliero

2

3

Concentrati su attività utili



Rallenta

4

5

Fai meno

Sii consapevole di quello che fai

6

7

Dì di "no"

NO

Dai una struttura anche al tuo tempo libero

8

9

Pianifica i compiti spiacevoli



Stabilisci un limite di tempo

10

11

Programma tempi morti e pause regolari



Individua cosa ti porta fuori strada

12

[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)

