

Domande critiche sulla gestione del tempo

- Innanzitutto, avere tempo è una cosa che voglio? Sono disposto/a a trattare il tempo come un bene che appartiene a me o a noi?
- Devo esserci sempre? Cosa accadrebbe se non ci fossi? Non posso semplicemente informarmi, chiedere, fidarmi?
- Sono produttivo/a ed efficiente in ciò che faccio? Le cose che faccio, oltre a farle bene, sono anche giuste? Cos'è davvero importante?
- Faccio cose che in realtà dovrebbero fare altri? Se sì, perché le faccio?
- Cosa mi mancherebbe se smettessi di fare determinate cose?
- So dire «no»? Cosa me lo impedisce? (Se necessario, prova a dirlo sotto le coperte, nel bosco o appuntati un bel «NO» su un bigliettino e appendilo.)
- Ho organizzato bene il mio lavoro? Ho considerato possibili imprevisti?
- Rifletto abbastanza prima di agire? Oppure mi muovo di fretta? (Agire di fretta è uno dei modi migliori per perdere tempo.)
- Mi lascio interrompere facilmente? Mi difendo dalle interruzioni?
- Faccio le cose partendo dall'inizio e terminando alla fine? Oppure nel mezzo? Oppure ricomincio?
- Tendo a procrastinare? Come mai, se devo fare una cosa, non la faccio e basta?
- Ho sempre una miriade di cose a cui pensare? Chi è che mi accolla cose? Posso oppormi in qualche modo?
- Le mie conversazioni e le mie riunioni sono produttive? (Preparazione, definizione degli obiettivi, ricerca di soluzioni, decisione, pianificazione esecutiva.)
- Ho una visione completa di quelli che sono i miei compiti e i miei problemi?
- Tendo a vivere i problemi come delle "crisi"?
- Metto "ordine" nelle cose per poterle svolgere l'una dopo l'altra?
- Mi piace l'ordine? Nella misura giusta? Troppo? Troppo poco?
- Tendo al perfezionismo? Non basterebbe anche un livello "accettabile" qualche volta?
- Cosa voglio fare ora per migliorare la gestione del mio tempo?