



Settimana 3 - SoundTraining#5

Gestisci il Tempo

Mentre fai ciò che fai e continui a farlo fidandoti ciecamente del tuo pilota automatico, che ti porta ad eseguire con meravigliosa precisione attività che, se dovessi pensare a farle ti porterebbero alla perdita di automatismo e fluidità puoi darmi il permesso di parlarti, e farti arrivare il mio messaggio che ha a che vedere con la gestione del tempo, sia il tempo cronologico, quello inventato da noi per misurare qualcosa che ci sembrava importante misurare ma, in quanto una creatura dell'uomo una vera e propria convenzione e tu, in quanto giovane creativo, ti sarai chiesto più volte quanto questa convenzione abbia un senso.

Nella prima Olimpiade dell'era moderna, la delegazione statunitense rischiò di arrivare un giorno dopo l'inizio, i greci, all'epoca utilizzavano un'altro calendario e comunicarono, via missive ovviamente, ah! Già tu non sai cosa erano, quei pezzi di carta scritti a mano che spedivi tramite le poste che le portavano da un lato all'altro del

mondo sulle navi che ci impiegavano un mese a raggiungere l'America per esempio. Beh i Greci dissero: iniziamo il 6 aprile c'erano 3/4 giorni di differenza tra i due calendari, la fortuna fu che gli americani si apprestarono per giungere 5/6 giorni prima, il risultato fu che arrivarono proprio il giorno dell'apertura.

“Tempo, comunque vada a finire lui passa e se ne frega se qualcuno è in ritardo puoi chiamarlo bastardo ma in tanto è già andato...”

Jovanotti

Ma non è un bastardo e una semplice e pura convenzione, non esiste, l'abbiamo incasellato noi umani per spiegarci qualcosa che ci è ignoto, se non mi credi, aggiungi la variabile “velocità” come fecce Einstein e tutto crolla.

Allora? Coma fai a organizzare meglio il tuo finito tempo?

ASSEGNA PRIORITÀ... dividi i tuoi ruoli nella vita, e assegna priorità a quei ruoli ma fallo settimanalmente, quindi per esempio, questa settimana potresti dare la priorità al tuo ruolo di figlio o studente o sportivo... Poi assegna una priorità giornaliera e dedicaci tutto il tempo che credi necessario, fatto questo, solo allora, riempi la tua giornata con le altre attività... ti sorprenderà la quantità di tempo che ti rimarrà a disposizione, e come dice Sinner,

“tutti i giorni mi costringo a leggere così mi allontano dallo smartphone”

Subliminale

“Sono il padrone del mio tempo”



Settimana 3 - SoundTraining#6

Cambia il tuo Comportamento

Mentre fai ciò che fai e continui a farlo fidandoti ciecamente del tuo pilota automatico, che ti porta ad eseguire con meravigliosa precisione attività che, se dovessi pensare a farle ti porterebbero alla perdita di automatismo e fluidità puoi darmi il permesso di parlarti, e farti arrivare il mio messaggio che ha a che vedere con i tuoi comportamenti e devi sapere che tu non sei i tuoi comportamenti, questi, sono i programmi che utilizza il tuo sistema operativo, hai tante app a disposizione che utilizzi ma che non hai scelto tu. Sono state caricate nel tuo hard disk dagli adulti che ti hanno insegnato come dovevi comportarti con l'ambiente, con la famiglia, con gli insegnanti, con gli allenatori.

Sai quindi, di sapere che non sei il responsabile, non è stata una tua scelta ma una scelta c'è l'hai.

Sostituirli!!!

I nostri comportamenti agiscono in modo automatico, sono la scorciatoia del nostro sistema nervoso, e meno male. Sostituirli è una questione di abitudine, ma prima, devi riconoscerli e farlo non è complesso, devi solo tenere a mente questo mantra: “se ciò che fai non ti dà i risultati che speravi, smettila e fai qualcos’altro.”

Quando inizi a fare qualcosa di diverso, a comportarti in modo diverso cominci a liberare la tua intelligenza emotiva, non stai tradendo te stesso ti **STAI COMPORTANDO IN MODO DIVERSO.**

Mentre stai facendo qualcosa di diverso comincia subito con darti un premio, una pacca sulla spalla, un complimento sincero a te stesso e ripetiti: **SONO FLESSIBILE E ADATTO I MIEI COMPORTAMENTI ALLA SITUAZIONE.**

Tu sei un miracolo della natura e, per fortuna, nato in un momento della storia dell’uomo in cui sai che ciò che facevi ieri, oggi, potrebbe essere stato sostituito da un algoritmo diverso, quindi, la flessibilità è il tuo regno, il tuo cervello è mille volte più plastico di quello dei tuoi genitori.

Tu sei nato con un cervello digitale e ciò ti rende plastico e flessibile, approfitta di questo dono e cambia il tuo modo di comportarti se ciò che fai non ti dà i risultati che ti aspetti.

Subliminale:

“Sono flessibile e adatto i miei comportamenti alla situazione.”