Il mio Audit del Tempo Liquido

Sette giorni per osservare come uso il tempo disponibile.

Mantieni l’agenda che usi già. Appuntamenti, scadenze reali e impegni con altre persone restano fissi. Osserva gli spazi tra questi pilastri, senza riempirli tutti.

Se hai compilato la scheda 01 Audit, riprendi Il mio primo bilancio: osserva se ritrovi le condizioni che ti aiutano o ti costano energia. Puoi iniziare anche senza quella scheda.

Periodo dal: _____ al: _____

Una sola osservazione al giorno

Scegli un episodio: un’attività riuscita, una difficoltà o un imprevisto. Annota quando è accaduto e che cosa ha aiutato o ostacolato. I Dopi sono facoltativi.

Esempio: «Martedì, dopo pranzo: telefonata rimandata» / «Dopo una pausa, partire è stato più facile». Se salti un giorno, riprendi dal successivo.

Giorno	Quando e che cosa è successo	Che cosa mi ha aiutato o ostacolato
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Quando un pensiero ti porta già al momento successivo, annotalo nel Magazzino se serve. Poi prova a riportare l’attenzione a ciò che stai facendo.

Il mio Audit del Tempo Liquido

Il mio bilancio dopo la settimana

Bastano poche parole: raccogli indizi sul tuo funzionamento, non conclusioni definitive. Se ti serve più spazio, continua su un altro foglio.

Quando alcune attività mi sono costate meno?

Considera orario, energia, ambiente e ciò che stavi facendo prima.

Dove mi è servito più margine?

Per esempio: passaggi tra attività, pause, imprevisti o tempi più lunghi del previsto.

Dove mi è servito un riferimento più stabile?

Per esempio: un appuntamento, un promemoria o un momento concordato.

Quando ho vissuto già nel momento successivo?

Che cosa mi ha aiutato a tornare presente?

Che cosa aggiungo al mio primo bilancio

Che cosa confermo, preciso o cambio su come funziono? Scrivi una scoperta concreta e, se hai la scheda 01 Audit, aggiornala. Altrimenti conserva questa osservazione qui.

Un solo aggiustamento per la prossima settimana

Che cosa manterrò o cambierò, e in quale situazione?

Esempio: «Dopo le riunioni mi serve margine: lascerò uno spazio prima dell’attività successiva».

Come capirò se mi aiuta: _____

Rivedrò il risultato il: _____