Primo Esercizio

Il metodo che ho seguito per trovare le 26 ore libere

Siediti a tavolino e calcola le ore che utilizzi in media nella settimana per vivere.
Scrivi su un foglio il risultato e ricorda: **più il numero è elevato, più l'opportunità di miglioramento è grande!**

Una volta identificati gli sprechi, puoi iniziare a scoprire dove si nasconde il problema identificando che tipo di procrastinatore sei.

Questo esercizio non ti prenderà più di 5 minuti, fai esattamente ciò che ho fatto io qualche anno fa.
Se ti può tornare utile ecco il mio esercizio svolto:

A partire dalle **168 ore totali***, ho iniziato a sottrarre il tempo che utilizzavo per
- **Dormire** - 49 ore richieste
- **Lavorare** - 55 ore richieste
- **Spostamenti** - 7,5 ore richieste
- **Cura di sé** - 14 ore richieste
- **Cucinare, pulire** - 10,5 ore richieste
- **Amici/famiglia** - 6 ore richieste

QUINDI: 168* - **142**(tot. Ore impegnate) = **26h libere**

Ora tocca a te

Compila la tabella qui sotto e comincia a sottrarre le ore richieste dalle tue attività,
scalando via via dal totale delle 168 ore settimanali.

Attività	Ore richieste
(Orare totali settimana) **168 -**	_____
Totale ore a disposizione =	_____