

# **Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 30**

## **GESTIONE DEL TEMPO**

**Controlla il tuo tempo o sarà lui a controllare te.**

Immaginate di aver vinto un concorso e ogni mattina una banca vi accredita sul vostro conto 86.400 €. Ecco però l'inghippo, l'incantesimo di Cenerentola: come in ogni gioco, ci sono delle regole e le regole da rispettare sono due. Prima regola: alla sera, tutto quello che non avete speso durante la giornata è PERSO. Non potete barare, accreditando questi soldi su un altro conto. Potete solo spenderli. Dovete aspettare il giorno seguente quando la banca vi riaccrediterà altri 86.400€. Seconda regola: la banca può interrompere questo "gioco" senza preavviso. Può dirvi in qualsiasi momento che è finito, che non vi accrediterà più nulla, senza darvene preavviso.

Vi chiedo seriamente: "Che cosa fareste?" Spendereste ogni euro facendovi piacere, offrireste una quantità di regali alle persone che amate per rendervi e renderle felici? Fareste in modo d'utilizzare ogni euro, ogni centesimo per non perderli o li lascereste sul conto perdendo un'occasione unica nella vita?

Questa domanda è davvero importante. Rifletteteci. Cosa fareste?

Questa banca magica esiste davvero, ce l'abbiamo tutti: è il

tempo! Ogni mattina, al risveglio, abbiamo un credito di 86.400 secondi di vita per la giornata e quando ci addormentiamo, alla sera, non c'è riporto. Quello che è stato vissuto è finito, corrisponde a "ieri". Ogni mattina la magia ricomincia e noi giochiamo con una regola inderogabile: in ogni momento la nostra vita può fermarsi, senza preavviso. Allora, cosa ne facciamo dei nostri 86.400 secondi quotidiani?

Si dice spesso che il tempo è denaro, ma non sono d'accordo perché i soldi posso essere risparmiati, il tempo no. Abbiamo solo 24 ore in un giorno o 86.400 secondi, da lì non si scappa. Non c'è più tempo.

E quindi, chi di voi è scioccato a volte per il poco tempo che ci sembra avere? Sentite che le vostre giornate vengono trangugiate dalle innumerevoli richieste degli altri? Dei vostri bambini, partner, amici, colleghi?

A quanti di voi piacerebbe avere il controllo del proprio tempo, saperlo maneggiare e organizzare in modo da ottenere e fare tutto quello che vi eravate prefissati di fare nel giorno?

Spesso mi ritrovo a parlare con madri incapaci di trovare il tempo anche per le cose più basilari durante il corso della giornata, come vestirsi, pettinarsi o lavarsi i denti prima del calar del sole (e a quel punto non ne varrebbe comunque neanche la pena!!)

Qualsiasi età abbiano i vostri bambini, siamo tutti passati di lì, vero? Attraverso periodi di stress assoluto.

Ditemi la verità, a chi di voi piacerebbe avere del tempo per sé? Non tempo per i bambini, per il partner, per gli amici, ma solo un po' di vero tempo per se stessi?

E al tempo stesso, a chi di voi piacerebbe trascorrere del tempo cosiddetto di qualità con i vostri bambini, dando loro il tempo di cui hanno bisogno per farli sentire soddisfatti e farvi sentire vicino a voi?

Sapete, oltre al tempo che abbiamo in un giorno, anche il tempo con i nostri bambini è limitato. Quanto tempo pensate di avere con i vostri bambini? Indovinate, quante ore? Se togliete le ore in cui sono a scuola e una media di dieci ore di sonno al giorno, dalla nascita ai 18 anni vi rimangono 48.900 ore. Sorpresi? So che l'essere genitori non finisce quando i vostri figli compiranno 18 anni, ma quando arriveranno a quell'età, la vostra capacità di influenzarli sarà molto limitata.

Secondo voi i vostri bambini pensano che voi passiate abbastanza tempo con loro? Fanno capricci per avere la vostra attenzione? Passate del tempo con tutta la famiglia, divertendovi? Avete memorie speciali di momenti passati tutti insieme?

Sapete cosa è importante per voi e cosa è importante per i vostri bambini e partner?

Ora, per essere sicuri di vivere la vostra giornata al 100%, arrivare alla sera e dirvi "Che bella giornata, ho fatto tutto quello che mi ero prefissato, divertendomi, senza stress!", per essere sicuri di spendere quegli 86.400 secondi nel modo più valoroso per voi e per i vostri familiari, dovete prima di tutto accertarvi a come spendete il vostro tempo adesso.

E allora perché non impiegate questa settimana per riflettere...

Alla prossima

Con affetto Vostra

Siria

**Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP**

© Riproduzione riservata