



FABIEN OLICARD

IL TUO TEMPO È INFINITO

E SE LA TUA GIORNATA FOSSE PIÙ LUNGA
DI QUELLO CHE PENSI?

T A S C A B I L I G I U N T I



T A S C A B I L I G I U N T I



FABIEN OLICARD

IL TUO TEMPO È
INFINITO

E SE LA TUA GIORNATA FOSSE PIÙ LUNGA
DI QUELLO CHE PENSI?

 GIUNTI

Titolo originale:

*Votre temps est infini. Et si votre journée
était plus longue que vous ne le pensiez?*

© 2019 Éditions First, an imprint of Édi8, Paris.

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Luigi Cojazzi e Amaranta Sbardella

Revisione: Cristina Verrienti

Redazione e impaginazione: Silvia Rogai

Disegni: © Claire Morel Fatio

Immagine di copertina: ©divstock/stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2020, 2024 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9791223203323

Ultima edizione digitale: luglio 2024



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

PREMESSA

Siete pronti ad aggirare le leggi della fisica? A sfruttare tutte le potenzialità della vostra mente? A rendere relativo il tempo delle vostre giornate?

Lo so, detto così, sembra troppo bello per essere vero. E quindi è proprio questa la prima barriera che voglio superare con voi: il tempo vi appartiene! Potete fermarlo, manovrarlo, accelerarlo, moltiplicarlo. Il vostro tempo è infinito.

Grazie a tutto il tempo di cui vi riapproprierete, potrete essere più produttivi sul lavoro e godervi più momenti di non-tempo, più svaghi, più occasioni da dedicare alla vostra felicità. E indirettamente creerete del tempo anche per le persone attorno a voi.

Avete tra le mani i suggerimenti, le idee e le considerazioni che ho elaborato nel corso della mia esperienza personale. La mia è innanzitutto una filosofia di vita che mi ha permesso di essere felice *ogni giorno*, di essere sempre sereno e di avere la sensazione che posso disporre del mio tempo invece di subire il suo scorrere senza fine. Vi offro la possibilità di scoprire ciò che mi ha reso libero e indipendente. Forse vi sorprenderà leggere di alcune vicende della mia vita privata, ma ci tengo a raccontarle, anche se con discrezione. Voglio rendervi partecipi di questi momenti del passato per farvi capire in quali difficoltà mi sono imbattuto, perché anche voi possiate scorgere quella risposta che si è accesa in me come una scintilla nei momenti più complicati. E sono proprio queste le soluzioni che metteremo in pratica per aumentare il tempo a vostra disposizione.

Non vedo l'ora di scoprire cosa farete della vostra nuova esistenza! Ho aperto una pagina Facebook dove potete condividere con me idee, suggerimenti e tutto ciò che riguarda il vostro nuovo stile di vita. Uno spazio virtuale in un tempo immaginario, proprio come questo libro.

Di una cosa sono certo: ogni minuto che deciderete di dedicare alla lettura di queste pagine sarà tempo ben speso. L'unico investimento a darvi un ritorno immediato!

Secondo una leggenda metropolitana, utilizziamo solo il dieci per cento del nostro cervello. In realtà usiamo questo affascinante organo in tutto il suo potenziale, il problema è che non lo sfruttiamo nel modo giusto. Forse è per questo che impieghiamo come si deve solo il dieci per cento del nostro tempo. Ed è proprio ciò che voglio cambiare insieme a voi.

Congratulazioni! Avete appena preso la migliore decisione della vostra vita.

INTRODUZIONE

LA PERSONA PIÙ SCHIAVA DEL TEMPO CHE CONOSCO

Quando ho deciso di scrivere questo libro, ho pensato subito alla persona più disorganizzata che conosco. Mi sono detto che poteva tornargli utile, risparmiandogli anni di sofferenze.

Oltre a essere disorganizzato, è anche il più ostinato perdigiorno che abbia mai incontrato. La sua storia è abbastanza curiosa e vale la pena raccontarla.

Tutto ha inizio con il peggiore dei talenti che potesse ricevere in dono un simile maestro nell'arte del rimandare: la capacità di cavarsela a scuola. Già alle elementari, invece di fare i compiti il pomeriggio come i suoi compagni, studiava la mattina a colazione. Era fantastico: quando rientrava a casa poteva fare ciò che gli pareva e non doveva aprire i libri.

Ma arrivato alle medie, il carico di lavoro aumentò, così come la necessità di diventare indipendente. Si ritrovò perciò a fare i compiti in autobus tutte le mattine, chino sulle ginocchia, con appunti talmente in disordine che nessuno dotato di normale sensibilità avrebbe voluto leggerli... nemmeno lui! E infatti i suoi quaderni non li apriva mai. Ricordo bene il giorno in cui il professore di matematica, dopo aver visto il sudicio foglio spiegazzato che lui osava definire "i compiti per casa", lo cacciò con rabbia dalla classe, spingendo via bruscamente la cattedra. E come se non bastasse lui si giustificò sostenendo che comunque i risultati erano corretti.

Credo che non avesse capito perché l'insegnante si fosse infuriato così.

Senza alcun metodo e con le sue solite cattive abitudini, si ritrovò poi al liceo di La Rochelle, dove faceva regolarmente i compiti in cortile all'ultimo minuto. Anche quando aveva avuto quindici giorni di vacanze per prepararli.

La storia più strabiliante però è forse quella della prova di filosofia alla maturità. Nessuna brutta copia, un compito non riletto e consegnato dopo appena sessanta minuti, per una semplice ragione: si poteva lasciare l'aula d'esame alla fine della prima ora! Il voto che ha preso? Diciotto su venti. Della serie: come premiare l'incompetenza. Un altro pessimo regalo che non lo ha certo aiutato a cambiare.

A parte il costante stress che lo assaliva quando le scadenze si avvicinavano e l'autoinganno che ogni volta lo dissuadeva dal cambiare stile di vita, farla quasi sempre franca non gli permetteva mai di mettersi in discussione, lasciandolo libero di continuare a sguazzare nelle sue abitudini.

Dopotutto, perché dovremmo far riparare una macchina che alla fin fine ci porta sempre in tempo a destinazione? E così è diventato un adulto del tutto disorganizzato, oltre che un perdigiorno di prima categoria, incapace di portare a termine i suoi progetti come si deve e di rendersi conto del rapido scorrere del tempo.

Se conosco la sua vita così bene, è perché quella persona sono io. Ancora oggi provo una strana sensazione se ripenso a quel me del passato. Come ho potuto lasciare trascorrere così tanti anni senza reagire, alternando lunghi periodi di vuota nullafacenza a ritmi frenetici per cercare di recuperare il ritardo accumulato? Non riesco ancora a spiegarmelo, ma di una cosa sono certo: è radicato nei miei geni.

A salvarmi è stata la curiosità che mi spinge a interessarmi a tutto. Come potevo soddisfare il mio costante bisogno di imparare, capire e sperimentare se spreco sempre il mio tempo? Non dimentichiamo

poi che – ciliegina sulla torta – ero un gran dormiglione e un animale notturno... E, si sa, quello che facciamo tra le nove di sera e le tre del mattino si riduce soprattutto a divertimenti o a cose futili.

A diciassette anni però ho deciso che avrei potuto fare ogni cosa in modo più semplice. Ho creato i miei primi mantra, mi sono guardato dentro, ho accettato il mio modo di essere e ho capito che non avrei potuto cambiarlo. Ho scelto perciò di essere felice e ho compreso di avere il tempo e le capacità per dedicarmi a tutto quello che mi interessava.

Quando smettiamo di combattere una guerra che perdiamo ogni giorno da quasi diciotto anni, non ci resta che una soluzione: costruirci un ambiente e dei metodi che siano in linea con le nostre inclinazioni e non ci causino sofferenza, adattandosi al nostro ecosistema.

Il tempo è trasversale, è in ogni ambito delle nostre vite. Per imparare a padroneggiarlo serve una filosofia rispettosa della nostra personalità, che possiamo usare senza farci del male. Non un metodo da seguire con rigore e sofferenza, ma uno stile di vita che tenga conto dei nostri difetti e delle nostre attitudini.

Per ottenere finalmente il potere di avere sempre il tempo di fare ciò che vogliamo.

INDIPENDENZA E LIBERTÀ

Il vostro modo di gestire il tempo è intimamente legato ai vostri processi decisionali. Ogni giorno prendete almeno trentacinquemila decisioni! Nessun errore, avete letto bene: trentacinquemila. Dietro questa cifra sconcertante c'è un segreto...

La vostra alimentazione vi richiede in media di prendere duecentoventuno decisioni al giorno senza accorgervene. Infatti il 99,74 per cento di tali decisioni è gestito a livello inconscio dal

cervello, per evitare che vi ritroviate in uno stato di sovraccarico mentale permanente. L'inconscio si basa sulle vostre abitudini, le vostre credenze, le vostre paure, i vostri desideri e i vostri obiettivi, per effettuare la scelta che genera il minor numero di conflitti.

Allora vi faccio una domanda: sapete già cos'è importante per voi? Avete fornito al vostro inconscio una bussola per orientarsi al momento di prendere le 34.909 decisioni che deve gestire ogni giorno al posto vostro?

Per rispondere a questa domanda ho dovuto scavare dentro di me. Mi sono analizzato con sincerità e ho cercato di individuare le priorità della mia vita, per capire che cosa mi rendeva davvero felice. Così ho trovato i miei mantra: *indipendenza e libertà*. Due parole semplici che per me rappresentano il benessere. Quando so che sono loro a guidarmi, ho la certezza di essere sulla giusta strada.

Il lavoro che ho fatto su me stesso per scoprire e capire i miei mantra è servito a farli conoscere tanto al mio inconscio quanto al mio pensiero cosciente. Ora sono sicuro che il cento per cento delle mie decisioni quotidiane viene esaminato alla luce dei miei mantra.

- ◆ Questa scelta mi rende più o meno indipendente?
- ◆ Questa scelta mi rende più o meno libero?

Oltre a darvi consigli, metodi e strategie, questo libro vi porterà anche alla scoperta dei vostri mantra. Per il momento conoscere i miei vi aiuterà a capire meglio le mie strategie e il motivo del loro successo.

AVETE APPENA VINTO 1440 EURO AL GIORNO!

Vi propongo un esperimento mentale. Seguite le istruzioni accuratamente, mi raccomando. Ora sguinzagliate la fantasia e ascoltate bene...

Mettetevi comodi e immaginate di guardare le estrazioni della lotteria alla televisione. È una serata speciale, perché c'è l'inaugurazione di un nuovo gioco: la persona sorteggiata riceverà 1440 euro al giorno. E indovinate che nome appare sullo schermo? Il vostro! No, non state sognando! Assaporate l'emozione che vi scorre dentro e assimilate la notizia, perché ci sono alcune clausole in caratteri piccolissimi nella parte inferiore dello schermo. Per fortuna ho una lente d'ingrandimento e possiamo studiarle insieme.

L'incredibile somma di denaro vi viene accreditata in automatico ogni mattina appena vi svegliate. Potete farne ciò che volete, ma ci sono due importanti regole da rispettare:

- ◆ I versamenti possono interrompersi in qualsiasi momento senza preavviso e non avete modo di sapere se tra due ore o due giorni, tra due o venti anni.
- ◆ Ogni giorno dovete spendere tutta la somma ricevuta. Se vi avanzano dei soldi, a mezzanotte andranno perduti. Il mattino dopo riceverete il nuovo versamento di 1440 euro, senza un centesimo in più. In pratica non vi è consentito mettere da parte niente da spendere in un secondo momento.

Ecco la vita da sogno che vi aspetta... Riflettete adesso su cosa fare. Come organizzate la vostra esistenza avendo per sempre a disposizione questa vincita che può essere interrotta in qualsiasi momento e che va spesa tutta in un giorno?

Prima di continuare, voglio che appoggiate il libro e pensiate davvero a cosa fareste i primi giorni. Appena avete deciso, chiedetevi cosa fareste dopo qualche mese. Infine immaginatevi tra qualche anno. 1440 euro al giorno...

Non iniziate il paragrafo successivo finché non avete completato questo esercizio.

E allora? Cosa avete deciso? Come vi volete godere questa fortuna che vi è toccata per sempre, ma che allo stesso tempo è effimera?

In genere le persone a cui propongo questo esercizio sono abbastanza pragmatiche e prima di tutto sistemano le questioni legate alla stabilità e al benessere. Poi pensano a se stesse, immaginano di fare nuove esperienze, viaggiare, scoprire, ammirare e innamorarsi. E infine solo una parte di loro si dedica agli altri sostenendo delle associazioni.

Sono sicuro che avete finalmente realizzato i vostri grandi sogni, tutte quelle cose che avevate messo da parte per mancanza di tempo, ma che avreste fatto “un giorno”. Di sicuro siete andati nei paesi che volevate visitare da anni. Forse avete anche trascorso dei momenti felici con i vostri cari. In ogni caso, avete finalmente vissuto la vita che desideravate, facendo ciò che vi rende felici. È stato proprio un bel sogno.

Ma tenetevi forte...

Il vostro sogno diventerà realtà tra pochi secondi.

Questa somma vi viene data ogni giorno, con le stesse regole, da quando siete nati.

Ogni giorno infatti ricevete 1440 unità che scadono in automatico a fine serata e che non potete accumulare. Sto parlando del tempo!

Ventiquattr'ore sono infatti composte da 1440 minuti. Ogni giorno ricevete 1440 minuti di vita da trascorrere, senza sapere quando o come finirà. È una fortuna che vi viene data in regalo quotidianamente e di cui potete disporre a vostro piacimento.

Che lo utilizzate o meno, il tempo si consumerà comunque in modo inesorabile. Ma vi domando: avete fatto quelle cose che vi sono venute in mente durante l'esperimento di prima? No? E perché? È ora che diventiate consapevoli di aver vinto la lotteria e che solo voi potete prendere le decisioni che vi rendono felici.

Credo tra l'altro di aver sottostimato il cambio tra euro e minuti. Per come la vedo io, un singolo minuto della vostra vita è molto più prezioso di un euro. Adesso è giunto il momento di confrontare come spendete i vostri 1440 minuti giornalieri e quello che sognavate di fare. Vi si apriranno nuove prospettive sulla direzione che volete seguire nella vita e sulle decisioni giuste da prendere. La lotteria si può interrompere in qualsiasi momento.

Cosa aspettate ancora a inseguire le vostre aspirazioni?

I veri vincitori siete voi.

**CAMBIATE LA VOSTRA
VISIONE DEL TEMPO**

In questa prima parte lavoreremo sul lungo termine per capire come fare vostre le buone abitudini che vi permetteranno di ottimizzare la vostra vita. Mettiamo che vogliate correre una maratona: certo, l'allenamento è fondamentale, ma è importante anche sapere quando riposarsi, cosa mangiare, il ritmo da tenere in allenamento, l'attrezzatura da acquistare ecc. Per conquistare il tempo infinito vale lo stesso discorso. Dovete prepararvi. Alla fine di questa parte del libro saprete cos'è il tempo, ma soprattutto cos'è il "vostro" tempo.

Prima di tutto dovete prendere familiarità con gli elementi base della mia concezione di tempo. In questo modo li potrete assimilare e fare vostri. All'inizio potrebbero non sembrarvi importanti, ma quando arriverete alle due parti successive capirete quanto sono fondamentali a garantire la riuscita complessiva del mio metodo.

CHE COS'È IL TEMPO?

Avere a disposizione tutto il tempo del mondo è un obiettivo assai ambizioso. La Terra impiega ventitré ore e cinquantasei minuti a fare un giro completo. Quindi, a meno che non rallenti la sua velocità di rotazione, un giorno non durerà mai più di ventiquattr'ore. Ma per fortuna abbiamo il potere di manipolare, moltiplicare e riorganizzare il nostro tempo. Non c'è bisogno di essere l'antico dio Crono per creare tempo extra. Per prima cosa però occorre capire come trascorrete solitamente i preziosi minuti della vostra giornata.

I DIVERSI TIPI DI TEMPO

Dare un nome ai tipi tempo di cui disponete vi aiuterà a capire meglio come sono distribuiti i 1440 minuti di una vostra giornata media, permettendovi di prendere decisioni in totale consapevolezza. È il primo passo verso la *libertà*. Classificare il modo di usare il tempo è come andare a leggere la lista degli ingredienti su una confezione di biscotti. Il fatto di conoscerla non cambia come sono fatti, ma almeno è possibile scegliere se mangiarli o meno con cognizione di causa.

Classificare ogni momento della giornata consente di osservare in modo oggettivo com'è composto il proprio tempo.

IL TEMPO DEL LAVORO

Ogni secondo che dedicate a guadagnare una somma di denaro (in forma immediata o meno) è un secondo di tempo del lavoro. Non importa se avete uno stipendio fisso o un progetto professionale autonomo, più o meno coronato dal successo.

Se l'obiettivo finale è un compenso economico certo o sperato, allora il tempo rientra nella categoria del lavoro.

Un'attività il cui obiettivo è la retribuzione
va classificata come tempo del lavoro.

IL TEMPO PERSONALE

Il tempo personale si presenta sempre sotto forma di attività relativamente produttive e utili, ma non obbligatorie. Può essere una vacanza di piacere o qualsiasi altra cosa di vostro gusto, come giocare ai videogiochi, guardare un film o stare al telefono con gli amici. Se l'attività in questione non è percepita come un obbligo, allora potete classificarla in questa categoria. Per qualcuno fare acquisti potrebbe essere un momento di svago, mentre per altri una costrizione. Tutto dipende dal vostro rapporto con lo shopping...

Un'attività piacevole che non ha altri benefici
va classificata come tempo personale.

IL TEMPO PER SE STESSI

Questo è il tipo di tempo che tendiamo a sacrificare di più, eppure è quello che nutre l'essenza stessa del nostro spirito. Rientra in questa categoria tutto ciò che fa bene alla mente, al corpo e all'anima. Per esempio apprendere e acquisire nuove competenze senza un obiettivo specifico, come leggere un libro, suonare uno strumento, imparare una lingua, ma anche praticare yoga o uno

sport tipo il cardiofitness, andare in palestra ecc. O ancora attività legate all'introspezione e alla spiritualità, come la meditazione, l'organizzazione del tempo, le tecniche di rilassamento, i corsi di coaching ecc.

Un'attività che migliora lo stato fisico, mentale o spirituale va classificata come tempo per se stessi.

IL TEMPO OBBLIGATORIO

Questo tempo comprende gli spostamenti per andare al lavoro, le faccende domestiche, l'amministrazione ecc. In poche parole, tutte le attività che siamo costretti a fare e che risultano in qualche modo sgradevoli. Se un certo momento della vostra giornata non rientra nelle categorie precedenti e ha su di voi delle ripercussioni negative, molto probabilmente si tratta di tempo obbligatorio.

E potete inserire qui anche dormire, mangiare e curare l'igiene personale. Avrei potuto mettere queste attività imprescindibili in una categoria a parte, ma, anche se l'esperienza mi insegna che possono essere affrontate in maniera positiva riducendone gli aspetti sgradevoli, rientrano per loro natura all'interno del tempo obbligatorio.

Un'attività necessaria che vi trasmette una sensazione negativa va classificata come tempo obbligatorio. Fanno parte di questa categoria anche le attività vitali.

IL TEMPO PERSO O IL NON-TEMPO

Questo tempo esiste e si sta sviluppando sempre di più grazie alla tecnologia, di cui peraltro sono un grande appassionato. È il tempo che non rientra in nessuna delle precedenti categorie.

- ◆ La pausa sigaretta? È non-tempo.
- ◆ Andare venti volte al giorno sui social per guardare sempre gli stessi contenuti, che non sono neanche aggiornati? Non-tempo.
- ◆ Passare trenta minuti al cellulare a cercare un'informazione specifica e facile da trovare? Sempre non-tempo.

In breve, il non-tempo comprende tutte le azioni che fate senza esserne pienamente consapevoli. Azioni la cui durata supera spesso quella che avevate pianificato e che non vi procurano alcun particolare piacere o dispiacere.

Un'attività che riempie il vostro tempo senza restituirvi niente, che non è obbligatoria, né gradevole, né spiacevole, rientra nel tempo perso, o non-tempo.

IL VOSTRO TEMPO

Ora che abbiamo definito le diverse categorie temporali in cui trascorrete le vostre giornate, vi propongo di dedicare un istante a scrivere su un foglio cosa avete fatto la settimana scorsa. Elencate tutte le attività, quantificatele e, se sono ricorrenti, raggruppatele. A questo punto dividete ogni gruppo per sette, in modo da ottenere la singola voce di spesa temporale di una vostra giornata tipo. Dopodiché inserite ciascuna voce all'interno di una delle cinque categorie di tempo.

Probabilmente non sarà facile calcolare i momenti con precisione, ma potete farne una stima giorno per giorno. L'importante è che siate onesti e pragmatici, se volete ottenere un risultato che si avvicini alla realtà.