



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 22/03/2024 a les 10:00

Sols arribar tard als llocs? Aquest podria ser el motiu

[inici centrareport] **La manera com gestionem el temps té un gran impacte sobre la teva salut mental.** Si aconseguies complir tot el que has de fer en el temps establert, segurament et sentiràs realitzat/da. Mentre que si no arribes als teus objectius, et sentiràs un fracàs.

Per què no ets capaç de calcular bé el temps?

El psicòleg estatunidenc Mark Travers va desenvolupar el concepte "ceguera del temps", que fa referència a la percepció distorsionada del temps. Aquest fenomen fa que no siguis capaç de calcular el temps que et portarà fer una tasca i sempre acabis planificant més o menys temps del realment necessari.

Les persones que pateixen "la ceguera del temps", **solen arribar tard als llocs (o molt d'hora) precisament per això.** No són capaces de calcular el temps que els requereix cada cosa.

Per solucionar aquest problema i que no tingui conseqüències greus en el teu dia a dia, prova de fer servir **calendaris, temporitzadors i alarmes** per planificar les coses que has de fer.

[fi centrareport]