

ImprendiTempo

*Una vita sola*

di SARA CIPRIANI



Copyright © 2021 Sara Cipriani

Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9798783045783

Logo e copertina di Elisabetta Severini  
Foto di Niccolò Perini

# DEDICA

*Ai miei figli Elena e Niccolò, le persone  
dalle quali più imparo ogni giorno.*

*A Léo.*

*Al mio papà che mi ha insegnato a smontare e  
rimontare le cose per costruirne di migliori.*

*Alla mia mamma che mi  
aiuta a guardare lontano.*

# CONTENUTI

	<b>Introduzione</b>	<b>Pag. 13</b>
	La frammentazione della vita	Pag. 16
	Cosa troverai in questo libro	Pag. 20
	 <b>Parte Prima</b>	
<b>1.1</b>	<b>La Via del Cambiamento</b>	<b>Pag. 25</b>
	Il tempo delle decisioni	Pag. 28
	Al tempo giusto la decisione giusta	Pag. 31
	Gli ostacoli al cambiamento	Pag. 36
	Vinci la paura	Pag. 40
	Brucia le navi	Pag. 44
	Il salto	Pag. 46
	E adesso tocca a te!	Pag. 49
<b>1.2</b>	<b>La Mente di Sopra e la Mente di Sotto</b>	<b>Pag. 53</b>
	Come funziona la nostra mente	Pag. 57
	Negativo o positivo, a noi la scelta	Pag. 64
	La mente di sotto ha possibilità illimitate	Pag. 67
	E adesso tocca a te!	Pag. 69
<b>1.3</b>	<b>Trova il tuo Perché</b>	<b>Pag. 73</b>
	Quando si parte dal perché	Pag. 77
	La relazione a doppio senso tra cosa e perchè	Pag. 80
	E adesso tocca a te!	Pag. 82

## Parte Seconda

<b>2.1</b>	<b>Un Cambiamento per Volta</b>	<b>Pag. 89</b>
	La regola delle diecimila ore (purché intenzionali)	Pag. 92
	Solo il 5% ce la fa	Pag. 93
	Piccoli gesti quotidiani di grandezza	Pag. 96
	Primo passo: consapevolezza	Pag. 97
	Evolvere lavorando sulle abitudini	Pag. 99
	Decidi dove vuoi arrivare, conosci da dove parti	Pag. 102
	Il circolo virtuoso	Pag. 106
	Dai tempo al tempo	Pag. 107
	E adesso tocca a te!	Pag. 109
<b>2.2</b>	<b>L'arte della Delega</b>	<b>Pag. 111</b>
	Cosa delegare: analisi delle attività	Pag. 113
	Vinci i blocchi alla delega	Pag. 115
	Liberare il tempo non deve farti sentire in colpa	Pag. 119
	Come scegliere la persona giusta a cui delegare	Pag. 121
	Insegna il compito	Pag. 123
	Fiducia e autonomia	Pag. 124
	E adesso tocca a te!	Pag. 126
<b>2.3</b>	<b>Gestisci le tue Risorse</b>	<b>Pag. 129</b>
	Un nuovo rapporto con i soldi	Pag. 132

	Crea entrate automatiche	Pag.	134
	Il metodo “formichina”	Pag.	137
	E adesso tocca a te!	Pag.	140
<b>2.4</b>	<b>L'alleanza di Cervelli</b>	<b>Pag.</b>	<b>143</b>
	Le idee non muoiono, purché si sappia come portarle avanti	Pag.	144
	Tutti per uno (scopo), uno (scopo) per tutti	Pag.	146
	Come strutturare una alleanza di cervelli	Pag.	149
	E adesso tocca a te!	Pag.	152
<b>2.5</b>	<b>L'Organizzazione del Tempo</b>	<b>Pag.</b>	<b>155</b>
	La metafora dei sassi	Pag.	158
	Percorrere a ritroso. Ovvero dalla macro al micro	Pag.	160
	L'anno, una piccola vita in miniatura	Pag.	161
	Pianificare il mese: sotto-obiettivi a massima duttilità	Pag.	164
	Settimana: dai colore al tempo	Pag.	167
	La giornata: le priorità sono in ogni ambito	Pag.	172
	E adesso tocca a te!	Pag.	173

## Parte Terza

<b>3.1</b>	<b>Stabilisci le tue Priorità</b>	<b>Pag.</b>	<b>179</b>
	Il giusto ritmo	Pag.	184
	Obiettivi chiari	Pag.	187
	E adesso tocca a te!	Pag.	190

<b>3.2</b>	<b>Immagina la Vita che desideri</b>	<b>Pag. 193</b>
	Da dove inizio? E fin dove voglio arrivare?	Pag. 195
	Potere alla fantasia	Pag. 198
	Disegna tre scenari	Pag. 200
	Partire dalla cima della montagna	Pag. 202
	E adesso tocca a te!	Pag. 204
<b>3.3</b>	<b>Prototipa i tuoi obiettivi</b>	<b>Pag. 207</b>
	Il cruscotto dei comandi	Pag. 210
	Scegli un simbolo	Pag. 212
	Prototipa i tuoi interessi	Pag. 215
	E adesso tocca a te!	Pag. 218
<b>3.4</b>	<b>Destrustra le tue Obiezioni</b>	<b>Pag. 221</b>
	Cambio di atteggiamento	Pag. 223
	Parola d'ordine: destrutturare	Pag. 225
	E adesso tocca a te!	Pag. 228
	<b>Il Senso</b>	<b>Pag. 231</b>

# Introduzione

Quante volte mi sono sentita soffocata dai troppi impegni: il lavoro, la famiglia, i problemi. Tutte vite diverse che si dovevano incastrare perfettamente. Ondate di ansia, mentre desideravo una vita semplice, pensando per forza di dover rinunciare a qualcosa.

Poi un giorno, stanca, mi sono seduta. Sono rimasta ferma, senza fare nulla e con mia grande sorpresa mi sono accorta che il mondo senza le mie corse e il mio perenne affanno continuava a girare. Non crollava nulla.

Così mentre riprendevo fiato, ho fatto spazio e ordine. Ho eliminato il superfluo, rimesso insieme tutti i pezzi, anche quelli che mancavano e ne ho tirato fuori una vita sola. La mia.

Sono giornalista e imprenditore digitale. Mamma, figlia, compagna, amica, professionista. Impegnata nel sociale e con la mente sempre in viaggio. Amo lavorare in giro per il mondo, imparare e conoscere nuove persone. Condividere.

Mi chiamo Sara Cipriani e per riuscire a gestire tutto questo meraviglioso caos produttivo mi sono inventata ImprendiTempo, il metodo che oggi aiuta altri imprenditori e professionisti a gestire in modo semplice ed efficace la propria vita.

Già, la vita. Ne abbiamo una e il tempo a nostra disposizione sembra non bastarci mai. Vorremmo fare mille cose, imbarcarci in centouno progetti e dare sfogo ad ogni nostra passione o ambizione. Ma poi dobbiamo fare i conti con le nostre forze ed energie e soprattutto con le lancette dell'orologio, che non si fermano mai.

E allora ci diciamo:

*- Certo, non possiamo fare tutto. A qualcosa dobbiamo pur rinunciare.*

Eppure, anche quando facciamo una cernita dei nostri impegni (che già di per sé è un'impresa ardua ai più), ancora ci troviamo in difficoltà a gestire quello su cui ci focalizziamo. E questo perché in una sola vita – la nostra – dobbiamo incastrare ogni aspetto del nostro essere: l'aspetto sociale e familiare, privato e professionale, spirituale e fisico.

Quando un life coach inizia un percorso di crescita personale con un suo cliente, il primo esercizio che gli fa fare è quello della Ruota della Vita. La Ruota della Vita è una sorta di torta divisa in otto spicchi: privato, lavoro, finanze, salute, fisico, mente, spirito, relazioni, divertimento, rapporto di coppia.

Ognuno di noi vive quotidianamente la sua vita dedicando un po' di tempo a ciascuna "fetta" della torta. E se un aspetto è messo in secondo piano rispetto agli altri, o se ce n'è uno che domina e offusca gli altri sette, beh, subentra un certo disequilibrio che alla lunga ci porta insoddisfazione generale. Ci dedichiamo anima e corpo all'aspetto professionale, ambiziosi di fare di carriera? Ed ecco che il nostro matrimonio va in crisi. Non gestiamo con la dovuta attenzione e lungimiranza le nostre finanze? Ed ecco che quando ci servirebbero delle risorse per lanciare un progetto, siamo bloccati.

Gestire ogni aspetto della propria vita in modo equilibrato è fondamentale per trovare noi stessi il nostro equilibrio e fare della nostra esistenza qualcosa di appagante, orientato verso uno scopo preciso e non più fatto di pezzi separati che tentiamo disperatamente di incastrare senza mai riuscirci.

Perché se è vero che, come individui, siamo frammentati operando in diversi ruoli e interagendo in diversi ambienti, è pur sempre vero che noi siamo sempre noi e che ogni ambito, ogni fetta della torta

rappresenta una parte di noi ed è interconnessa con le altre. Dobbiamo solo trovare il perché più grande che è alla base dei nostri valori, del nostro credo e delle nostre ambizioni, e lasciare che questo perché ci muova e ci motivi e ci spinga in una direzione precisa laddove possiamo realizzare il nostro scopo più grande. Solo così tutte le fette diventeranno una sola vita e ognuna troverà il suo spazio, la sua collocazione, la sua funzione e il suo valore.

Se guardo alla mia vita relativamente all'aspetto professionale e lavorativo, sono coinvolta in diversi ambiti.

Nel giornalismo, come direttrice responsabile di TuttOggi.info, il quotidiano online dell'Umbria.

Nel mondo dell'imprenditoria digitale, come esperta di marketing, di comunicazione e di posizionamento delle aziende, nonché creatrice di funnel di vendita automatica.

Nel mondo del volontariato e del network, in particolare nel ruolo di vice segretario generale dell'Unione Stampa Periodica Italiana, dove mi impegno a sviluppare il settore dell'editoria online attraverso attività di lobby, di formazione e di ricerca di nuovi modelli e strumenti.

E infine (a dire il vero ce ne sarebbero altri di ruoli, ma mi fermo qui!), nel mondo dello sport, come atleta ma prima ancora come persona che ha trovato affinità nei principi e nella pratica del judo, ottenendo prima la cintura nera e poi diventando ufficiale di gara nazionale.

Tutte queste mie diverse occupazioni non sono una frammentazione di me, sono me stessa declinata in diversi ambienti. Perché alla base di ogni mia attività professionale c'è questo: l'evoluzione del cambiamento e l'automazione dei progetti. Il mio perché, il mio scopo di vita, è aiutare gli altri (persone, privati, aziende, enti) a migliorare le proprie performance (professionali, sportive, personali) ottimizzando i processi e gestendo meglio le proprie risorse (primo tra tutti il tempo, che è poi la risorsa più grande e più equa che abbiamo).

Ho trovato il filo conduttore di ogni ruolo della mia attività professionale, ho spostato il centro della mia attenzione dalle mille cose che cercavo di gestire con estrema difficoltà (frammentarietà), mi sono focalizzata sul tempo che ho a disposizione per costruire la vita che voglio, secondo un progetto chiaro (una sola vita). Da qui è nato anche ImprendiTempo. E questo libro è dedicato a chiunque voglia fare chiarezza nella propria vita prima ancora che nella propria agenda, nei propri valori prima ancora che nella propria professione.

## La frammentazione della vita

Se guardiamo la linea del tempo, la frammentazione della nostra vita può essere verticale oppure orizzontale. C'è una frammentazione nel presente, in cui siamo impegnati in diversi ambiti e ruoli. E c'è una frammentazione sulla linea del tempo, che ci vede passare da un ruolo all'altro, col crescere dell'età.

E così viviamo tante vite parallele. Oggi più che mai.

Se una persona che conosciamo per la prima volta a una festa ci chiedesse:

- *Che lavoro fai?*,

sono sicura che non avremmo solo una risposta.

Magari i nostri nonni avrebbero detto:

- *Faccio il falegname, che era il lavoro del mio babbo.*
- *Faccio il calzolaio.*
- *Faccio il carpentiere.*
- *Faccio l'autotrasportatore.*

Mio padre era idraulico e mia mamma era un'imprenditrice agricola. E lo sono stati per oltre quarant'anni. Anche solo un paio di generazioni fa, le professioni erano facilmente sovrapponibili alla propria vita: si iniziava a lavorare appena dopo la scuola media (i più sfortunati nemmeno la finivano, i più fortunati potevano contare su qualche anno di istruzione in più) e si faceva quel lavoro fino alla pensione.

Oggi l'unicità della professione è qualcosa di superato, al punto che potrebbe addirittura sembrare noioso o alienante dedicarsi tutta la vita a un solo mestiere. Sarebbe come non crescere come individui. Oggi, complice anche un'economia sempre più liquida e l'incedere di lavori part-time, secondi impieghi e business online, siamo arrivati alla figura degli *slashers*. Lo slash è quel simbolo sulla tastiera che si interpone tra due alternative. Bianco/Nero. Acceso/Spento. Giornalista/Opinionista in Tv. Imprenditore/Politico. Ristoratore/Marketer online.

Studiamo per tutta la vita, senza mai fermarci. Facciamo corsi di formazione. Seguiamo video corsi online. Paghiamo per consulenze private. Ci facciamo seguire da un life coach, da un business coach e da un performance coach. Ci regaliamo una vacanza formativa tenuta da un guru in un resort con altri venti corsisti. Leggiamo libri nella nostra lingua madre e in inglese. Scarichiamo ebook. E più accresciamo il nostro sapere, più in noi emerge la voglia di misurarci e applicarci in diversi campi.

Scopriamo il mondo di internet? Ed ecco che troviamo un modo per ramificare la nostra attività dal mondo fisico anche nel mondo della rete. Anzi, già che ci siamo, una volta che abbiamo imparato a fare un funnel di vendita e una landing page, cominciamo a lanciare prodotti e servizi per ogni nuova idea che ci viene.

Oppure lavoriamo in ufficio e contemporaneamente abbiamo la passione per il teatro, e allora con le mamme della scuola di nostro figlio ci inventiamo un corso di recitazione per bambini, e facciamo anche quello, due volte a settimana.

Poveri i nostri genitori, appartenenti a quella prima generazione, e incapaci di comprendere la nostra risposta alla loro domanda:

- *Tesoro, ma che lavoro fai esattamente?*
- *Beh, mamma, sono giornalista ma anche consulente, e formatrice e poi in palestra con il judo faccio ...*

Di questa nostra poliedricità possiamo (dobbiamo!) esserne fieri. La nostra vita è un unicum formato da tanti parti/ruoli/compiti che riconducono tutte a noi e ci rendono più forti, completi e realizzati. Perché rinunciare a qualcosa se possiamo fare tutto?

Affianco alla nostra frammentarietà verticale, c'è poi una frammentarietà orizzontale, che è quella che avviene nel tempo, a mano a mano che le primavere avanzano.

La sociologia ci viene incontro spiegandoci che esistono delle vere e proprie fasi che ci accompagnano durante la nostra esistenza.

Quante sono queste fasi?

Fino agli anni Settanta, si diceva che fossero quattro.

L'infanzia, dalla nascita all'essere bambino.

Poi l'adolescenza.

Quindi l'età adulta.

E infine la vecchiaia.

Da bambino eri ancora accudito. Durante l'adolescenza studiavi o imparavi un mestiere. Da adulto lavoravi nell'ambito professionale per il quale avevi studiato. E infine ti ritiravi, andavi in pensione e finivi più o meno felicemente i tuoi giorni.

Oggi i sociologi ci dicono che le fasi sono sei.

Sono rimaste l'infanzia e l'adolescenza.

Poi è arrivata l'adolescenza estesa, che ci interessa tra i venti e i trenta-trentacinque anni. È l'età in cui continuiamo a studiare e a formarci, magari all'università, con più consapevolezza di quella che avrebbe avuto uno studente sedicenne. Alcuni chiamano questo periodo gli Anni dell'Odissea, perché è un continuo imbarcarci in situazioni e stimoli nuovi che servono (o dovrebbero servire) a farci capire davvero chi siamo e cosa vogliamo fare della nostra vita.

Poi arriva l'età adulta. E siccome l'età pensionabile si fa sempre più lontana e l'aspettativa di vita si allunga, ecco che prima della vecchiaia e della pensione c'è tempo anche per la fase della Carriera Bis. Se durante l'età adulta si faceva un lavoro per guadagnarsi da vivere, durante la carriera bis si fa qualcosa che non per forza deve portarci profitto, ma che ci realizzi dal punto di vista personale, magari dando sfogo a una seconda passione che avevamo oltre alla nostra prima vocazione professionale.

E così un medico si ritira dall'ospedale e fonda un istituto di ricerca. O un attore smette di recitare e organizza fine settimana nella natura e corsi di life coaching.

Oggi non è raro conoscere persone che hanno alle spalle già due o tre carriere di rilievo.

Io trovo questa poliedricità qualcosa di meraviglioso. È l'apoteosi dell'aprirsi a nuove possibilità e giocarele tutte, senza rinunciare ad alcuna.

A volte scegliere di limitarci a un solo lavoro significa limitare la nostra espressività. Perché limitarci, se possiamo espanderci?

Certo, rimane il fattore tempo e il fattore risorse. Ma c'è un modo per gestire tutto e fare tutto bene. E questo è quello che ho imparato a fare con gli anni, sperimentandolo nella mia vita, e che ora ho tradotto in un metodo che metto a disposizione di ciascun imprenditore che leggerà questo libro.

ImprendiTempo è pensato per chi vuole esprimere se stesso nella sua completezza, in modo semplice ed efficace.

Non dobbiamo essere per forza una cosa sola o una preminente. Possiamo essere tutte le cose che vogliamo.

## Cosa troverai in questo libro

Questo libro è diviso in tre parti e dodici capitoli. Tre è il numero perfetto per antonomasia ed è il numero che dà ritmo al tempo: passato, presente, futuro. Dodici è il numero della completezza, e rappresenta il ciclo di un anno, formato dai suoi dodici mesi.

Le tre parti si muovono nel tempo e nello spazio. Si muovono dal passato al presente e fino al futuro. Scavano in profondità, poi salgono in superficie e infine ci portano su a puntare le stelle.

La prima parte "**Fai chiarezza con te stesso**" ti porterà a indagare dentro di te, per capire da dove vieni e in cosa credi, qual è il significato ultimo che vuoi dare alla tua vita, qual è lo scopo più grande per il quale pensi sia giusto fare quello che fai ogni giorno, cosa vorresti raccontare di aver fatto ai tuoi

nipoti quando ti starai godendo gli anni della pensione. È una parte che ti insegna a prendere in mano la tua vita ed esserne l'artefice, affrontando il cambiamento con il giusto atteggiamento e lasciando che la tua mente diventi un generatore perpetuo di idee.

La seconda parte “**Libera il tuo tempo**” arriva in superficie, nel qui e ora, e ti aiuta a gestire in modo pratico i tuoi impegni attraverso un'attenta consapevolezza delle tue risorse: tempo, soldi, collaborazioni, talenti. Ti offre un metodo per usare al meglio le tue ore, imparare l'arte della delega e quella dell'alleanza di cervelli. Inoltre, ti invita a rivedere la gestione delle tue finanze e ti suggerisce come creare entrate automatiche con lo scopo di attingere a maggiori risorse per realizzare i tuoi obiettivi.

La terza parte “**Programma il tuo futuro**” è quella orientata in avanti sulla linea del tempo, da qui a dieci anni, e spazia verso l'infinito campo delle possibilità che hai a disposizione per realizzare la vita che vuoi. Qui si tratta di esprimere i tuoi desideri più vivi attraverso un brainstorming al quale poi far seguire una fase di pianificazione e programmazione per arrivare laddove vuoi arrivare. In questa parte imparerai a destrutturare le tue paure, le tue credenze limitanti e i tuoi dubbi in modo molto razionale. È un invito a liberare il tuo vero potenziale espressivo, a lasciarti ispirare da chi ce l'ha fatta prima di te e ad aprire finalmente le tue ali per volare più in alto che puoi.

Non mi resta che augurarti buona lettura!

*Sara Cipriani*

## *Parte Prima*

Fai chiarezza con te stesso

## 1.1 La Via del Cambiamento

Quindici anni fa un'amica in partenza per Londra passò a casa mia per salutarmi e mi regalò una pianta di Amarillys.

Aveva fiori rossi bellissimi, a forma di ombrello, grandi all'incirca 15 centimetri di diametro, sostenuti da uno stelo robusto ricco di foglie di un verde intenso. Qualche tempo più tardi, terminata la sua stagionalità, la pianta sfiorì, le foglie ingiallirono e lo stelo appassì. Sopravvisse solo il bulbo, sotto lo strato di terra nel vaso che avevo lasciato vicino alla finestra.

Il vaso rimase lì per tutto l'inverno e la primavera successiva accadde qualcosa che non mi sarei aspettata. Ci speravo, certo, ma non l'avevo dato per scontato. Da sotto la terra, riprese a spuntare una prima, timida fogliolina giallognola, che da lì a poco si accese di colore e sbocciò per lasciare spazio alla ricrescita della pianta e alla sua nuova fioritura.

Da allora, il mio Amarillo è sopravvissuto a un trasloco e a quindici inverni. Per altrettante volte è fiorito e poi sfiorito, con una puntualità sorprendente.

A volte non facciamo più caso al miracolo della vita, eppure esso accade sotto i nostri occhi ogni giorno. Tutta la Natura si comporta come il mio fiore e segue una ciclicità sacra ed eterna.

Primavera, estate, autunno, inverno. Solstizio e riapertura delle danze. Le giornate si allungano e poi si accorciano in un circolo continuo di nascita, fioritura, crescita, morte e resurrezione. Le stagioni passano, si susseguono, ritornano. Sempre con le loro caratteristiche, eppure mai esattamente come l'anno prima. C'è l'inverno più freddo e quello più temperato, l'autunno più piovoso e quello più secco, la primavera più ventosa e quella più mite, l'estate più afosa e quella meno soffocante.

La Natura se ne frega di tutto e obbedisce solo alle leggi del tempo. Non c'è guerra o crisi economica o epidemia o cataclisma che ne possa bloccare il suo incessante divenire e mutare.

Tra agosto e ottobre 2016 parte della mia Umbria fu sconvolta dall'ennesimo terremoto. Città come Amatrice crollarono sotto le scosse sismiche. A più di un lustro di distanza, ci sono ancora edifici da ricostruire. Soltanto la Natura non ha mai smesso di fiorire. A Castelluccio di Norcia il miracolo si ripete ogni primavera. Non importa se ci sono ancora macerie, strade interrotte e case abbandonate. La sua piana si colora ogni aprile di tinte gialle, arancioni, rosse, azzurre e lilla. È un rinascere di colori e vibrazioni.

La ciclicità della Natura si reitera nel trascorrere lineare del tempo. È come se ogni ciclo fosse un giro di ruota che sposta la data del calendario un passo più avanti. Trascorrono i giorni, i mesi, gli anni, i secoli. E tutto si ripete. Ma niente di quel che è stato può tornare.

E intanto noi viviamo. Siamo immersi in questo flusso continuo e non c'è secondo che possiamo fermare, non c'è attimo che possiamo riportare indietro. Tutto quello che possiamo fare è scegliere come vivere ogni istante. Nel modo migliore, nel modo più utile o profittevole o semplicemente più felice. Come il contadino che aspetta il momento opportuno per la semina, e quello per la mietitura e il raccolto.

Ed è proprio la consapevolezza del tempo che ci differenzia dal resto degli esseri viventi – piante, animali, microrganismi – e ci offre un'opportunità unica di plasmare le nostre vite.

Perché se è vero che anche noi, al pari degli altri esseri viventi, siamo sottoposti alle stesse leggi fisiche e naturali di questo Pianeta, è altrettanto vero che solo noi siamo riusciti ad evolverci. Siamo l'unica specie che ha modificato l'ecosistema. L'unica che ha imparato a coltivare la terra. Che ha costruito case, strade, città. Che ha lanciato satelliti nello spazio. Che ha indagato i segreti della biogenetica. Che ha sviluppato microchip e nanotecnologie.

Cosa ha reso possibile tutto ciò? È tutto merito della nostra intelligenza? Sicuramente il nostro cervello ha potenzialità incredibilmente superiori a quello di tutti gli altri mammiferi. Ma la sua superiorità non è solo la capacità di fare calcoli o risolvere problemi complessi. È soprattutto la coscienza di noi stessi e del tempo.

È grazie alla nostra consapevolezza del trascorrere del calendario che le nostre vite sono migliorate e la nostra società è progredita perché attraverso la consapevolezza del passato, del presente e del futuro, abbiamo orientato il nostro agire secondo uno scopo che andasse oltre l'imminente.

Un cane ha coscienza solo dell'attimo presente e ogni sua azione è rivolta a soddisfare le pulsioni e le esigenze del momento. Non ha il senso della programmazione. Segue semplicemente l'istinto. Può avere il ricordo di uno stimolo e associarlo a un determinato accadimento (come dimostrò Pavlov attraverso il suo famoso esperimento della campanella), ma non saprebbe ricostruire quando ha percepito quello stimolo l'ultima volta. Per quanto possa essere tanto o poco intelligente, userà il suo intelletto esclusivamente per stare bene nel momento presente. Non può fare piani per il futuro.

L'uomo, invece, oltre al presente, sperimenta la linearità del tempo nel suo fluire. Può vivere all'indietro, nel ricordo del passato, o in avanti, con le proiezioni sul futuro. Può imparare e fare tesoro delle esperienze vissute e può prendere decisioni orientate a incanalare in una certa direzione il suo avvenire. L'uomo vive contemporaneamente su più piani e questo gli ha permesso di evolversi.

Ha imparato a conservare il cibo perché memore del ricordo di carestie passate e consapevole del suo verificarsi futuro. Ha collegato le cause agli effetti e così ha compreso i segreti dell'universo fisico. Pensa alla proiezione di sé nel futuro e agisce per fare accadere quello che vorrebbe per il suo avvenire.

Avere consapevolezza del tempo significa sapere che ogni nostra azione presente ha una conseguenza futura. Più o meno lontana.

Tale consapevolezza ci permette di essere attori protagonisti delle nostre vite.

[...]

---

CONTINUA A LEGGERE IL LIBRO!

“[UNA VITA SOLA](#)” di *Sara Cipriani*