



Aquest és tot el temps que perdem al llarg de la nostra vida fent coses insignificants

[inicentrareport]Una investigació britànica ha confirmat que **malgastem al voltant de 26 dies a l'any sense fer res, la qual cosa equival a entre cinc i sis anys de la nostra vida**. Tenint en compte la quantitat de distraccions que tenim avui dia, aquesta xifra no és d'estranyar.

Com expliquen des de Magnet, **és molt probable que passem "gairebé una dècada mirant el mòbil i quatre mesos decidint què veure a Netflix o HBO"**. A més, passarem al voltant de 145 dies de la nostra vida iniciant sessió a comptes digitals (Instagram, Gmail, Facebook...) i si li sumem el temps que perdem tancant pestanyes emergents i gestionant notificacions, el número creix molt més.

Però això no és tot, sinó que s'ha descobert que els treballadors perden molt de temps **corregint errors tipogràfics, arribant a una mitjana de 20 minuts al dia, que equival a 180 dies durant una carrera de 45 anys**. A més, realitzar feines com ordenar l'espai de treball absorbeix més de "quatre mesos de la vida d'un treballador".

Així doncs, sense adonar-nos, **estem perdent molts temps de la nostra vida mails, gestionant notificacions del mòbil, decidint quina pel·lícula mirar...** Tot i que moltes d'aquestes tasques estan relacionades amb el nostre benestar, d'altres, simplement, són una pèrdua de temps.

[ficentrareport]