



# Sols arribar tard als llocs? Aquest podria ser el motiu

[inicentrareport] **La manera com gestiones el temps té un gran impacte sobre la teva salut mental.** Si aconsegueixes 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.

[ficentrareport]