

Rimanda a
domani quello
che puoi fare
oggi

Michele
Maso

Fine giornata lavorativa

Oggi

Essenziale per dare
valore a quanto abbiamo
fatto nelle ore appena
trascorse

Domani

Fondamentale per
garantire che il nuovo
giorno inizi con il
giusto ritmo

Open loop



Cos'è

Quando incominciamo una nuova azione, scatta nella nostra mente il bisogno di concludere questa attività. Se l'attività viene interrotta, il bisogno rimane insoddisfatto nella nostra memoria

Effetto Zeigarnik

Esperimento

Volontari devono risolvere enigmi, giochi e problemi aritmetici

Intervento

Di tanto in tanto, con una scusa, alcuni volontari vengono interrotti durante lo svolgimento dei rompicapi

Risultato

I partecipanti che erano stati interrotti ricordavano ciò che stavano facendo due volte meglio rispetto agli altri

Procrastinare



Cos'è

Differire, rinviare da un giorno ad un altro, dall'oggi al domani, allo scopo di guadagnare tempo o addirittura con l'intenzione di non fare quello che si dovrebbe

Tecnica di Hemingway

"Il miglior modo per evitare il blocco dello scrittore è quello di fermarsi quando tutto va bene, quando sai esattamente quale sarà il passo successivo".

Ernest Hemingway

Applicazione

- Interrompi la tua giornata anche se senti l'impulso di finire ciò che stai facendo
- Fermati quando sei al massimo della tua creatività
- Quando hai finito, stacca completamente la spina

Ma così non
creiamo un
enorme open
loop?

Shutdown routine

Prof. Cal Newport

Routine spiegata nel suo libro "Lavoro profondo: le regole per un successo focalizzato in un mondo distratto".

Funzionamento

Al termine della tua giornata lavorativa, prenditi 10-15 minuti per stabilire quando ti occuperai di un'attività. Questo è tutto quello di cui ha bisogno il nostro cervello per scaricare la tensione generata dall'effetto Zeigarnik

Bibliografia



Andrea Giuliadori

Riconquista il tuo tempo
RIZZOLI