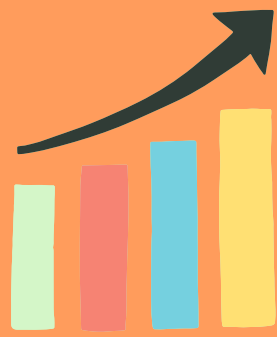


5 STRATEGIE PRATICHE



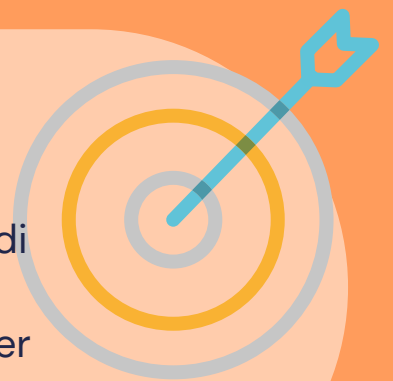
AUMENTARE LA PRODUTTIVITÀ

Alcune attività ed abitudini rappresentano un limite per la propria vita. Per questo motivo sono dette propriamente "spazzatura": si insinuano nella propria esistenza e la rendono improduttiva. Forse non te ne accorgi, ma almeno una volta anche tu sei caduto nella trappola.

FISSA OBIETTIVI REALISTICI

Gli obiettivi irreali, forte ispirazione all'inizio, col tempo ti porteranno a sentirti meno capace e abbasseranno i livelli di auto-efficacia, perché non riuscirai a raggiungerli.

La forza di volontà è una benzina molto potente, ma non per le attività a lungo termine. Sognare non basta e spesso può essere deleterio.



IL NUTRIMENTO DEL CERVELLO

Cerca di eliminare dal tuo "programma sociale" ciò che è improduttivo: pettegolezzi, litigi sterili, collera, rancore, sono tutti alimenti tossici per il tuo cervello. Quando mancano i giusti nutrienti, anche il cervello ne è influenzato.

REGOLA LA SODDISFAZIONE

Il cervello preferisce godere sul momento piuttosto che aspettare. Meglio l'uovo oggi e non la gallina domani. Per aumentare la produttività prendi il tuo obiettivo a lungo termine e spezzettalo in tanti piccoli obiettivi di cui puoi godere più nell'immediato.



LAVORA SUI LIVELLO DI STRESS

Livelli alti di stress dirottano il cervello e lo espongono ad una maggiore vulnerabilità e condizionamento. In questo modo si rischia di essere maggiormente manipolabili. Chiediti a che livelli è arrivato il tuo stress, su un termometro che va da 1 a 10. Quali sono gli elementi che ti stressano? Fai una lista dei tuoi "nemici" e preparati a combatterli.

ESERCIZIO

Dedica 30 minuti al movimento. Esci a fare una passeggiata a passo spedito, allenati in casa, segui un programma casalingo o immergiti nella natura per dare alla mente la possibilità di riposare e mettere in moto il processo creativo.

