



WIKI-UP

PRODUTTIVITÀ CRESCENTE

**COME ESSERE
PRODUTTIVI
AL RIENTRO
DALLE VACANZE**



Che si tratti di lunghe vacanze o di brevi stacchi, vi vogliamo consigliare qualcosa di diverso dal solito, per ripartire con la giusta carica quando arriva il fatidico e tanto temuto momento del rientro al lavoro.

Vi sveleremo una tecnica, semplice ma efficace, per aumentare al massimo la vostra produttività.

E funziona così: ogni settimana l'idea è quella di incorporare nella quotidianità i 4 aspetti chiave che ogni vacanza che si rispetti dovrebbe sempre avere.



Partiamo dal primo: il **relax**.

Che sia la colazione a letto oppure un bagno a lume di candela, in vacanza è naturale viziarcisi un po'.

Ora che siamo tornati, scegliamo un giorno alla settimana in cui rilassarci totalmente; potremmo andare a una Spa o concederci semplicemente un bicchiere di vino rosso con gli amici.



Il secondo aspetto è: la **novità**.

In vacanza è quasi inevitabile assaggiare nuovi cibi, conoscere nuove persone ed imbarcarsi in insolite avventure. Ed è spesso quella novità che ci aiuta proprio a sbloccare idee e creatività... oltre che a guardare ogni situazione con occhi nuovi.



Ecco perché è fondamentale, al nostro ritorno e dopo, inserire un po' di novità nella nostra vita di tutti i giorni. Magari provando un ristorante asiatico che prima non avevamo mai valutato, o andando a pranzo con un nuovo collega. Coltivare un po' di novità nella nostra vita ci aiuterà a trovare una motivazione in più per essere maggiormente produttivi.



Il terzo aspetto è la **spontaneità**.

Non affidate la vostra intera vita a un orologio, un timer o una agenda. In vacanza non lo facciamo mai! Portiamo un po' di questa spontaneità anche a casa al rientro.

Scegliete una domenica del mese, ad esempio, per prendere la bici e andare in un bel parco a pedalare, all'aria aperta.



Oppure usate la macchina per andare più lontano e partire all'esplorazione di luoghi che non avete mai visto.

Un'altra idea potrebbe essere quella di partecipare a qualche evento nella vostra città.

Vivete quella giornata senza una meta, senza un orario, senza programmare il tutto con largo anticipo.



Ultimo aspetto è la
disconnessione totale.

È vero, la tecnologia ci aiuta moltissimo in ogni istante della nostra vita, per svariati motivi, ma, quando utilizzata senza controllo, può rivelarsi molto deleteria e può sottrarci del tempo prezioso che potremmo impiegare in qualcosa che ci piace.



Scegliete una sera a settimana in cui spegnere qualunque apparecchio tecnologico dal momento della cena al momento in cui andate a dormire, e dedicate l'intera serata, ad esempio, a leggere un buon libro che avevate messo da parte per troppo tempo.



Staccare la spina è uno degli aspetti delle nostre vacanze che le rende più rigeneranti ... aggiungerlo alla nostra routine quotidiana può davvero fare miracoli sulla produttività.

Eccovi la nostra tecnica! Se riuscirete ad applicare alla vostra vita di tutti i giorni questi 4 semplici aspetti, ne ricaverete un grandissimo giovamento.