



WIKI-UP

PRODUTTIVITÀ CRESCENTE

3 ABITUDINI PRODUTTIVE



Che cosa sono le abitudini?

Sono il risultato delle esperienze che facciamo.

Azioni che nel tempo ci hanno fatto stare bene, dalle quali sappiamo cosa aspettarci e ne abbiamo fatto appunto abitudini.



1. Essere puntuali nell'iniziare

Stabilite un'ora in cui volete iniziare e rispettateela.

L'abitudine ad essere puntuali in qualunque cosa voi facciate è segno sia di disciplina che di chiarezza.



Disciplina perché impariate a conoscervi e a comprendere il valore di prendervi la responsabilità di un impegno e mantenerlo.

Chiarezza perché sapere con esattezza l'inizio di qualcosa elimina la fumosità del forse e non apre le porte alla procrastinazione.



2. Iniziare direttamente con le azioni fondamentali

Iniziate con le azioni più semplici in assoluto, che non richiedono ragionamenti, il movimento quasi meccanico che proietta la mente verso l'obiettivo.

È l'abitudine più potente, quella che elimina immediatamente ogni distrazione.



3. Rimanere concentrati sull'azione per 20 minuti

Dopo la partenza meccanica che vi dà il via, i primi venti minuti sono quelli dove siete più produttivi, creativi e date il meglio di voi, prima che la mente inizi a vagare.

Poi prendetevi un break di 5 minuti. Sarà fondamentale per ripartire al meglio.