

GIORNO 3

AIUTA LA MENTE

porta sempre con te notes e penna e segnati tutto

Un'agenda?? No guarda, mi dimenticherei di scrivere i miei impegni, quindi sarebbe del tutto inutile.

Ma io non sono così precisa, come fai tu anche solo a ricordarti di scrivere?

Varie volte ho sentito questi interrogativi. La mia domanda invece è come si fa a ricordarsi le cose senza prendere appunti? Abbiamo talmente tante cose da tenere a mente, che inevitabilmente ci succede di **perdere i pezzi**. A un certo punto ci ricordiamo di quella cosa che avremmo dovuto fare giorni fa e che avevamo rimosso. *Oh c....!*

Ok, l'agenda e il bloc notes possono sembrare degli strumenti da precisetti noiosetti, che uno spirito libero non utilizzerebbe mai! Ma visto che spesso questi stessi spiriti sono dipendenti dallo **smartphone** perché non utilizzarlo per aiutare la mente? Ecco alcuni suggerimenti:

- Segna la **lista della spesa** sul bloc notes digitale: Diciamoci la verità, tanto l'elenco scritto a mano lo lasci sempre sul tavolo della cucina, ma lo smartphone sicuramente non lo dimentichi! Quando ti viene in mente qualcosa da comprare, che tu sia sul treno o dal parrucchiere, zac! Telefono alla mano e scrivi!
- Un selfie in meno e un **appunto visivo** in più! Quando vedi un oggetto che ti colpisce, il titolo di un libro che vuoi ricordare o un sito internet che vuoi visitare e non hai modo di scriverlo da nessuna parte, scatta una foto come promemoria. *Tanto è un nome così facile che me lo ricordo di sicuro...* Fidati, ti tornerà utile poterlo vedere coi tuoi occhi invece di spremerti le meningi!
- **Bevi acqua!** Per i casi più disperati, come me, che non si ricordano di bere acqua neanche con una bottiglia davanti al naso, consiglio di scaricare una app che ricordi a scadenze regolari di attaccarsi alla bottiglia!

Se pian piano anche i più incalliti detrattori dell'agenda inizieranno a trarre dei benefici da questi suggerimenti, forse pian piano...

