

GIORNO 4

FAI UNA COSA PER VOLTA

no multitasking, sì monotasking

Leggiamo quasi quotidianamente articoli che invitano ad **abbandonare il multitasking** perché è una pratica che nuoce alla nostra salute. Ci dà la sensazione di completare molte cose contemporaneamente, ma in realtà riduce di molto le nostre capacità cognitive, annulla l'attenzione e al contrario aumenta i nostri livelli di stress (come se ne avessimo bisogno!).

Ma ahimè le pessime abitudini – una volta che si sono radicate nella nostra vita- sono molto difficili da debellare. Quello che possiamo fare, è provare giorno dopo giorno a **ridurre la nostra "dose"** di multitasking e **goderci ogni fase piacevole** della giornata o a **essere concentrati** quando dobbiamo svolgere attività importanti.

Sicuramente è più facile **abbandonare l'ansia da multitasking** quando siamo in vacanza: riusciamo a spegnere il telefono o a dimenticarcelo in un'altra stanza, non ci interessa controllare la mail mentre facciamo colazione e non sentiamo l'esigenza di scrivere su Whatsapp anche quando ci stiamo lavando i denti.

Allora cerchiamo **di portare le buone abitudini della vacanza** nella nostra quotidianità.

Fai una cosa per volta e se riesci prova a goderti quel momento. Darà completamente un altro senso alla tua giornata. Ti sentirai più produttivo e meno stanco, più presente a te stesso e aperto verso gli altri e soprattutto sentirai di aver ripreso in mano la gestione della tua vita senza avere sempre le mani o la mente occupata.

Individua **almeno una cosa che vuoi cambiare e formula un buon proposito**, ad esempio "leggerò le email dopo la colazione" e sforzati di mantenere l'impegno. Se riuscirai a farlo per un mese consecutivo (fai una X verde sul calendario per ogni giorno in cui ce l'hai fatta) sarai più invogliato a continuare e magari ad aggiungere altre abitudini positive.

In conclusione un video del designer Paolo Cardini che in un divertente Ted Talk parla del suo progetto **MONO Tasking**. Buona visione!

http://www.ted.com/talks/lang/it/paolo_cardini_forget_multitasking_try_monotasking



PAOLA TURSI

MILANO

••••••••••••••••••••
junior professional organizer