

GIORNO 4

FAI UNA COSA PER VOLTA

Gli studi neuroscientifici sono concordi nel sostenere che fare più cose contemporaneamente è controproducente: ci fa sprecare più tempo, ci fa fare più errori e aumenta il livello di stress. Quindi per essere più sereni e produttivi è necessario dedicarsi e focalizzare su un solo compito alla volta.

