

## GIORNO 4

# FAI UNA COSA PER VOLTA

**Qui e ora.** Qualsiasi cosa stiamo facendo, se riusciamo a entrare in questo stato di grazia, ci sentiamo bene, siamo concentrati e il tempo trascorre veloce, nonostante ci stiamo occupando di compiti impegnativi. La nostra tendenza, invece, è fare congetture sul futuro o sul passato perdendoci il momento e la cosa che stiamo facendo. Uno strumento per allenarci a fare una cosa per volta e concentrarci sul momento è la *tecnica del pomodoro*, è molto semplice ma efficace: scegliamo un compito impegnativo, puntiamo un timer (Cirillo, inventore della tecnica, usava un timer da cucina a forma di pomodoro) e per 25 minuti occupiamoci solo di quel compito senza distrazioni di nessun tipo. Alla fine dei 25 minuti concediamoci una pausa di 5 minuti e così via. Fa la differenza ... provare per credere!

