

LA ROUTINE DEL RIENTRO A CASA IN 3 POMODORI* + 1

SVUOTA LA BORSA, SVUOTA LE TASCHE

- Prevedi un posto vicino alla porta per appoggiare il contenuto di borsa e tasche
- Svuotale
- Così facendo chiudi il tempo del lavoro e ti avvicini al tuo personale

15 min

E METTITI COMODO

- Togli le scarpe
- Indossa qualcosa di comodo



FAI 1 POMODORO DI LAVORI DI CASA es.

15 min



- Metti a posto la spesa
- Riordina
- Stendi
- Recupera il bucato

PREPARA LE COSE PER DOMANI



15 min

- Prepara i vestiti
- Prepara le cose che dovrai portare con te
- Metti tutto vicino all'uscita, così da non dimenticare nulla

RILASSATI, ORA ARRIVANO LE COSE IMPORTANTI

pomodoro lungo
30 min



- Un po' di tempo per te con una buona tisana o un buon libro
- Oppure un bel gioco con i tuoi bimbi
- E perché non una cenetta per la tua dolce metà?

Tutto ciò che ti rende felice!

* La tecnica del pomodoro prevede delle sessioni di attività di tempo definito (qui 15 minuti ciascuna) regolate da un timer, il pomodoro.

Ogni tot pomodori di attività (qui 3) ne va fatto uno lungo di pausa (qui di 30 minuti)

Per maggiori informazioni "Tecnica del Pomodoro" by Francesco Cirillo"

