

5 AZIONI

per cominciare bene la giornata in ufficio

REGOLA L'ALTEZZA DEL TUO MONITOR

in modo che sia dritto, all'altezza dei tuoi occhi



ORGANIZZA IL TUO SPAZIO DI LAVORO

Prenditi qualche minuto per sistemare penne, matite, post-it, graffette e fare decluttering. Penserai più chiaramente



AUMENTA LA LUCE

Possibilmente artificiale, ma se non è possibile sistema una lampada



FOCALIZZA I TUOI OBIETTIVI A INIZIO GIORNATA

Se verrai interrotto o se ti verrà la tentazione di procrastinare, rileggili e rimettiti "in carreggiata"!



"MANGIA LA RANA"

...ovvero fai subito la cosa che ti secca di più o che trovi più noiosa: una volta terminata, la giornata sarà piacevolmente in discesa!

