

7 passi verso la leggerezza

Se le tue giornate di lavoro sono troppo pesanti e dense di impegni puoi iniziare ad alleggerirle seguendo qualche semplice consiglio.

1. Prendi l'abitudine di stilare il venerdì una lista di cose da fare per la settimana successiva.
2. Scegli il giorno prima cosa farai il giorno dopo, avendo cura che in ogni giornata ci sia un giusto equilibrio tra attività che prendono più tempo e che possono essere soggette a imprevisti e attività più semplici e veloci che possono essere concluse rapidamente e dare soddisfazione immediata.
3. Considera nella tua programmazione quotidiana anche l'imprevisto, quindi non trascurare il valore della flessibilità. Una buona programmazione è fatta di:
priorità + flessibilità = organizzazione.
4. Fai una cosa per volta e cerca di portarla a compimento.
5. Se ti rendi conto che un'attività prevista non potrà essere conclusa, pianificala per un giorno in cui potrai portarla a compimento e dedica il tuo tempo al resto delle tue attività giornaliere.
6. Verso la fine della giornata rivedi la tua lista per depennare le cose fatte, chiudere con le cose lasciate in sospeso e pianificare eventuali spostamenti di attività.
7. Cerca di lasciare il tuo spazio di lavoro libero da ciò che non serve e non sottovalutare la buona pratica di rimettere ogni cosa al suo posto, la troverai sempre là.