

# TRE STEP PER EQUILIBRARE LAVORO E RIPOSO

*“Se mi fermo mi sento in colpa perchè so che ho ancora molto da fare, se non mi fermo è frustrante perché non ho più energia per concentrarmi”*

Ti suona familiare? Tutto normale.

La soluzione si chiama equilibrio: quando si eccede con lo sforzo produttivo si controbilancia con il riposo rigenerante alternando in modo flessibile momenti di intenso lavoro a momenti di recupero.

- 1. Definisci un tempo di lavoro concentrato:** i livelli di energia cambiano nel corso della giornata, ma puoi scegliere quando sfruttare al massimo il tuo miglior momento di concentrazione isolandoti dalle distrazioni.
- 2. Programma i momenti di recupero:** prima di andare in sovraccarico fissa in agenda i momenti di pausa. Per gli atleti, il riposo è parte integrante dell'allenamento, quando ti fermi stai nutrendo la tua energia e il prossimo flusso di produttività.
- 3. Scegli il tipo di riposo:** non tutte le stanchezze sono uguali e i momenti di riposo devono assecondare il tipo di energia di cui hai bisogno. Può essere utile liberare la mente dai pensieri facendo qualcosa di piacevole e leggero oppure scaricare la tensione con dell'intenso movimento fisico.

**Carolina Masieri**

[www.myzenmanager.com](http://www.myzenmanager.com)

[Instagram](#)

