

Mangia la rana

“Mangia la rana”, dall’inglese “*Eat that frog*”, è il nome di una tecnica ideata da Brian Tracy per gestire al meglio il tempo e le priorità.

L’espressione si rifà alla celebre citazione di Mark Twain “*Se la prima cosa che fai quando ti svegli al mattino è mangiare una rana viva, avrai la consapevolezza che niente di peggio potrà accaderti*”.

Ti è mai capitato di dover fare una determinata attività ma non averne nessuna voglia?

Potrebbe essere una telefonata, un pagamento, un lavoro da consegnare o qualsiasi altra cosa che continui a rimandare perché non hai nessuna intenzione di affrontarla.

Paragoniamo ora questa incombenza al mangiare una rana viva, proprio perché non risulta essere una cosa per niente piacevole o invitante.

Secondo la teoria di Brian Tracy, la sera prima dovresti programmare lo svolgimento di questo compito come prima attività della giornata.

Quali sono i vantaggi?



Il primo di tutti è che finalmente smetterai di procrastinare!

Il secondo, non meno importante, è che dopo aver affrontato un compito così pesante, ti sentirai pervadere da una piacevolissima sensazione di leggerezza e tutto il resto della giornata ti sembrerà in discesa.

Sabrina Crippa

Sito: www.sabrinacrippa.com
Facebook: @sabrinaprofessionalorganizer
Instagram: @sabrina.crippa.po/
Linkedin: @sabrinacrippa