



**Modalità**  
**#always-on**



**Alternative**  
**COOL**



**Remember the time**  
**you used to do...**  
**NOthing?!**

---

# SEPTEMBER CALLING

# FOCUS TIPS & TOOLS

---



**No news**  
**good news**



**Rispetta**  
**il tuo tempo**





---

# MODALITÀ #ALWAYS-ON

---

Archiviata l'esperienza del lockdown e trascorso qualche giorno in vacanza o a ritmo ridotto, resta un punto fermo: viviamo in uno stato di **distrazione continua**. E ormai, ammettiamolo, per noi inevitabile. Per stare e sentirci sul pezzo, per cogliere novità, per fare la differenza o anche solo per svagarci... Averlo chiaro, e accettarlo, serve. **A farci qualcosa.**



---

# ALTERNATIVE COOL

---

Come per più o meno tutto, ci sono varie tecniche per resistere alle distrazioni e imparare l'arte del focus. E come per più o meno tutto, la differenza la fa quel che funziona per te.

Un metodo super semplice da ricordare, oltre che allettante da mettere in pratica quando ti concedi l'ennesimo scrolling, in realtà c'è: **offri al tuo cervello alternative di qualità.**

Cerca, immagina, crea e tienile pronte.



---

# REMEMBER THE TIME YOU USED TO DO... NO-THING?

---

In un mondo non lontano vivevamo sereni e disconnessi, e non conoscevamo l'ansia di riempire ogni istante, di dividerlo o di conservarne una traccia.

Allenare il focus significa anche dare tregua alla nostra attenzione per ristorare proprio la capacità di essere attenti.

Come?

Comincia col **non fuggire dal minimo accenno di noia**. Quando sei in coda, ad esempio.

Per allenare la concentrazione serve imparare di nuovo a percepire lo scorrere del tempo, e il fluire dei tuoi pensieri.



---

# NO NEWS GOOD NEWS

---

Anche tra i *learning workers* è perfettamente possibile lavorare in assenza di (continue) novità.

Le statistiche su come sprechiamo il tempo sul lavoro, anzi, dicono che è vitale sapersene tener lontani.

Non solo per le ore che perdiamo ogni giorno appresso a stimoli che non coltiviamo, ma perché sei hai la testa sovraccarica, orientare la tua attenzione attivamente prende molto più tempo e impegno.

Facci caso. E scegli almeno un fornitore di novità da sacrificare.

Compara vantaggi e svantaggi che ti apporta in termini di tempo, concentrazione e carriera: se non lo traduci in qualcosa di produttivo in maniera sistematica, è spreco.



---

# RISPETTA IL TUO TEMPO

---

Dire SI' a qualcosa implica sempre dire NO a qualcos'altro.

Pensa alla tua giornata, a quando riesci a staccare davvero dal lavoro (posto che il cervello non distingue casa e lavoro, come ha dimostrato il balzo di produttività durante il lockdown).

Quando e quanto sei efficace?

**Quando lavori, lavora. Quando stacchi, stacca.**

Il focus passa da qui.



---

**MAKE YOUR WAY.  
OWN YOUR POWER.**

---

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