

CONCENTRAZIONE PROFONDA

GUIDA ALL'AZIONE

THIBAUT MEURISSE

Traduzione di
CINZIA NOVI

I. Acquisire chiarezza

Giorno 1 — 15 domande per identificare ciò che si desidera

Rifletti su te stesso e rispondi a queste domande. Non preoccuparti se non sei sicuro delle risposte, puoi rivederle e perfezionarle in seguito.

A. Suscitare il desiderio

1. Cos'è che vuoi davvero davvero?

2 Se dovessi svegliarti domani completamente solo, senza alcun familiare, amico o collega che influenzi le tue decisioni, cosa faresti in modo diverso?

3. Se dovessi essere totalmente onesto con te stesso, cosa inizieresti a fare ora? Cosa, invece, smetteresti di fare?

4. Se ti fosse garantito il successo in tutto ciò che fai, dove vorresti essere tra tre anni?

5. Se potessi trascorrere la tua giornata esattamente come vuoi, cosa faresti dalla mattina alla sera? In cosa consisterebbe il tuo giorno ideale?

6. Se potessi concentrarti sul fare una sola cosa per il resto della tua vita, quale sarebbe?

7. Se comprendessi e credessi davvero di poter realizzare qualsiasi cosa tu voglia, impegnandotici abbastanza a lungo, cosa perseguiresti nei prossimi tre-cinque anni?

B. Trovare i punti di forza e le abilità uniche

8. Quand'è che sei più felice al lavoro, e cosa fai in quei momenti?

9. Cos'è che trovi così facile da fare che ti chiedi sinceramente perché gli altri debbano impegnarsi moltissimo per fare la stessa cosa?

10. Le persone intorno a te dicono che sei bravo in cosa?

C. Scopri la tua passione.

11. Cosa ti piaceva fare da bambino?

12. Chi invidi e perché?

13. Se avessi tutto il tempo e il denaro del mondo, cosa faresti?

14. Se avessi piena fiducia in te stesso e fossi già il migliore in assoluto, cosa faresti della tua vita?

15. Come vuoi esprimerti al mondo?

Giorno 2 — Acquisire chiarezza in merito a ciò che si desidera

Valutare gli obiettivi

Scrivi quello che vuoi veramente. Quindi prova a valutare se questi sono obiettivi basati sull'amore o sulla paura. Puoi mettere "A" per quelli basati sull'amore e "P" per quelli basati sulla paura. Sentiti libero di continuare su un foglio di carta separato, se necessario.

Cose che voglio	A/P

Giorno 3 — Acquisire chiarezza in merito a ciò che deve essere fatto

Rivedere la strategia

Seleziona un obiettivo principale su cui stai attualmente lavorando o su cui vuoi concentrarti. Ora, chiediti: se continuo a fare quello che ho fatto oggi o questa settimana, raggiungerò questo obiettivo? In caso contrario, cosa si dovrebbe ancora cambiare?

È il momento di elaborare una strategia specifica rispondendo alle domande seguenti. Andando avanti, puoi continuare a rivedere la tua strategia.

1. Chi ha raggiunto un obiettivo simile in passato?

2. C'è un libro o un corso che potrei acquistare per aiutarmi a raggiungere questo obiettivo?

3. Quali sono le poche cose su cui dovrei concentrarmi per raggiungere questo obiettivo?

Giorno 4 — Acquisire chiarezza in merito a come deve essere fatto

Ridurre la curva di apprendimento

Ecco le due cose su cui devi concentrarti per ridurre la curva di apprendimento:

1. Trova le informazioni giuste
2. Fatti aiutare da persone che hanno già raggiunto gli stessi tuoi obiettivi (od obiettivi simili).

1. Trovare le informazioni giuste

In primo luogo, definisci i tuoi obiettivi di apprendimento nel modo più chiaro possibile. Per aiutarti a farlo, rispondi alle seguenti domande:

a. Che cosa esattamente stai cercando di imparare o di fare?

b. Perché esattamente hai bisogno di impararlo o di farlo? Perché hai bisogno di affrontare questo compito? Come si pone nel quadro generale?

c. Come vuoi che appaia il risultato finale? Assicurati di poter articolare in modo dettagliato come vuoi che sia il risultato finale.

2. Farsi aiutare da persone che hanno già raggiunto i tuoi obiettivi

Se conosci qualcuno che ha già raggiunto i tuoi obiettivi, ti incoraggio a “intervistarlo”. Poni le seguenti domande:

a. Qual era la tua strategia di apprendimento?

b. Se potessi scegliere solo una cosa, quale pensi sia l'attività più efficace per te?

c. Con cosa hai avuto più problemi? Come li hai superati?

d. Se dovessi imparare di nuovo quell'abilità, cosa faresti diversamente?

e. Se fossi nei miei panni, come lo impareresti?

f. C'è qualcos'altro che dovrei sapere?"

Le risposte a queste domande dovrebbero aiutarti in modo significativo a creare un piano efficace.

Ricordati: per sviluppare una concentrazione profonda, devi sapere su cosa concentrarti. Chiedere a chi ci è già passato è un modo efficace per farlo.

II. Eliminare distrazione e ostacoli

Giorno 5 — Semplificare

A. Praticare l'eliminazione spietata

Innanzitutto, fa' un elenco di tutte le attività che svolgi in una settimana tipica.

Quindi, poniti la seguente domanda: sapendo quello che so ora, mi impegnerei ancora in questa attività? Puoi anche fare lo stesso per i progetti su cui lavori, i prodotti o i servizi che offri e così via.

Attuare la tecnica della lavagna vuota.

Immagina di poter creare il tuo programma da zero avendo al contempo la totale libertà di eliminare qualsiasi attività desideri. Come sarebbe il tuo nuovo programma minimalista?

Imparare a dire di no

Ora, scrivi a cosa potresti dire di no la prossima volta e come esattamente rifiuterai la richiesta.

B. Ridurre al minimo la distrazione

Distrazioni interne

Annota 2-3 cose specifiche che farai per ridurre le distrazioni interne

Distrazioni esterne

Annota 2-3 cose specifiche che farai per ridurre le distrazioni interne

Giorno 6 — Ridurre gli input inutili

Determinare esattamente ciò che si sta cercando di imparare o realizzare.

Scrivi le tue attività settimanali. Quindi separale in due categorie: imparare e fare.

Imparare	Fare

Ora, scrivi almeno una cosa che potresti fare (o smettere di fare) per ridurre l’input (cioè ciò che impari) e aumentare l’output (cioè ciò che produci).

Giorno 7 — Eliminare le difficoltà e lo spreco di energia

Seleziona un'attività su cui desideri lavorare oggi o domani. Quindi, scrivi cosa puoi fare per rimuovere il più possibile le difficoltà.

Infine, crea una semplice routine per aiutarti a iniziare quel compito.

Pianifica la giornata scrivendo su carta tre compiti che vorresti completare oggi. Spostati deliberatamente da un compito all'altro e nota ogni qualvolta la tua mente cerca di distrarti.

Note:

Note: