

## **Parte 1 – La dopamina e il suo ruolo**

Da cosa sei dipendente? Quali sono le tue principali fonti di stimoli? Ti rendono davvero felice?

## **Parte 2 – Dopamina, il problema**

### **1. Il neurotrasmettitore del "di più".**

Annota una situazione passata in cui non riuscivi a smettere di fare qualcosa. C'erano attività da cui non potevi stare lontano per un giorno intero? Scrivi pure anche queste.

Attività da cui non puoi/non puoi stare lontano per un giorno intero (se ce ne sono):

## **2. I tuoi neurotrasmettitori dopaminergici sono dirottati.**

Completa il suggerimento qui sotto cercando di essere il più specifico possibile:

*Il mio cervello viene dirottato quando:*

---

## **3. Sei sovrastimolato.**

Annota uno schema di distrazione che ti è abituale e che ti porta a essere in uno stato di sovrastimolazione. Potrebbe essere, ad esempio, controllare Facebook e quindi guardare video sul tuo newsfeed prima di controllare le e-mail e leggere le notizie.

Il tuo schema di distrazione:

#### 4. Trucchi che ti gioca la mente per tenerti sovrastimolato.

Ora, datti un voto per ciascuno dei seguenti trucchi su una scala da 1 a 10 (uno significa che non cadi in quella trappola, dieci che descrive perfettamente la tua situazione).

Trucco #1- La mente mi convince che tornare al lavoro è facile

0 \_\_\_\_\_ 10

Trucco #2: la mente mi dice che posso farlo più tardi

0 \_\_\_\_\_ 10

Trucco #3- La mente mi fa credere che l'eccitazione sia simile all'appagamento

0 \_\_\_\_\_ 10

Trucco #4 - La mente mi dice che le opportunità sono limitate

0 \_\_\_\_\_ 10

### **Parte 3 – Disintossicazione dalla dopamina, i vantaggi**

#### **I diversi tipi di disintossicazione dalla dopamina**

Quale tipo di disintossicazione dalla dopamina vuoi attuare in questo momento?

#### **Parte 4 – Disintossicazione dalla dopamina, un metodo a tre fasi una disintossicazione di successo**

**Ora, crea la semplice routine quotidiana che seguirai durante la disintossicazione dalla dopamina (e oltre).**

1. Identifica le tentazioni e/o distrazioni più grandi e scrivile su un foglio di carta. Quindi, accertati di mettere il foglio dove tu possa vederlo bene.
2. Rendi più difficile impegnarsi in comportamenti indesiderati aggiungendo difficoltà.
3. Rendi più facili da tenere i comportamenti auspicabili riducendo le difficoltà.
4. Implementa una semplice routine mattutina per calmare la mente e iniziare la giornata con un basso livello di stimolazione.

Scrivi la tua routine quotidiana qui sotto:

## Parte 5 – Fare il lavoro (e superare la procrastinazione)

Scrivi i tuoi obiettivi giornalieri e settimanali:

<b>Obiettivi giornalieri</b>	<b>Obiettivi settimanali</b>

**Programma un compito importante su cui lavorare su ogni mattina.**

Identifica il compito chiave e affrontalo per prima cosa al mattino, in modo coerente.

**Ricorda di seguire il passaggio seguente per sviluppare la superconcentrazione:**

1. Decidi un momento per concentrarti sui compiti chiave. Quindi, assicurati di trovarti ogni giorno nello stesso posto alla stessa ora.
2. Scegli un trigger specifico per segnalare l'inizio della routine mattutina.
3. Comincia e basta. Quando lavori alle tue attività per alcuni minuti, avrai maggiori probabilità di entrare nel flusso e continuare a lavorare più a lungo.
4. Elimina qualsiasi distrazione (notifiche telefoniche, Internet, ecc.) e
5. Infine, lavora senza interruzioni. Cerca di completare quarantacinque minuti di lavoro ininterrotto.

### **Attenzione ai sistemi aperti**

Scrivi alcuni esempi di sistemi aperti che ti portano a distrarti. Quindi, annota un sistema di chiusura che potresti mettere in atto per aiutarti ad aumentare la produttività.

Sistemi aperti:

---

---

---

---

---

---

Sistema chiuso:

---

## **Parte 6 — Evitare le "ricadute di dopamina"**

Scrivi almeno un'attività che potresti svolgere ogni giorno per rimanere calmo e concentrato.

---

---

### **Impegnati in una sfida di trenta giorni.**

Per beneficiare della disintossicazione dalla dopamina, ti incoraggio a mettere in atto una semplice routine quotidiana a cui aderire per i prossimi trenta giorni. Vedila come una sfida di 30 giorni. Questo ti aiuterà a evitare di tornare alle vecchie abitudini non appena finisci di disintossicarti dalla dopamina.

Note:

Note:

