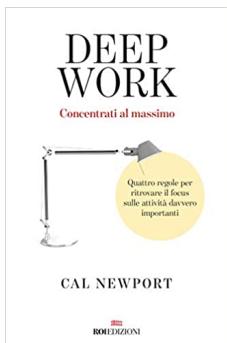


## LEGGERE PER CRESCERE

### **Deep work: il metodo per concentrarsi sulle attività importanti e raggiungere risultati**

di Veronica Contini - book blogger



In questo periodo di forte cambiamento delle modalità e dei rapporti di lavoro il **metodo Deep Work** di Cal Newport può aiutarti a ritrovare la direzione e quel senso di appagamento che deriva dall'aver raggiunto gli obiettivi che ti sei prefissato.

Un vero e proprio superpotere – quello della concentrazione assoluta – che può aiutarti a non annegare nelle mille task richieste dal lavoro *smart* e connesso.

#### **Partiamo dalle basi: cosa intendiamo con Deep work?**

La traduzione più corretta è “lavoro intenso” – ma è anche conosciuto come “Flow”. Ci troviamo in uno stato di deep work quando siamo pienamente, completamente concentrati sul compito da svolgere, in un ambiente privo di distrazioni dove possiamo usare le nostre capacità cognitive e creative al massimo.

Forse il modo più semplice per definirlo è attraverso il suo opposto: il lavoro superficiale, multitasking, svolto in modo ripetitivo mentre siamo in call e intanto, perché no, diamo un’occhiata alle notifiche. Suona familiare?

Il lavoro intenso richiede dedizione, metodo e permette di trovare nuove soluzioni e portare un vero valore aggiunto al progetto a cui ci si dedica.

*[cita] Se non produci non avrai successo – non importa quanto sei preparato o talentuoso. Cal Newport*

## **Le quattro regole per raggiungere la concentrazione**

La parte difficile non è distinguere il deep work dal lavoro superficiale, quanto capire come fare ad entrare in uno stato di concentrazione ed evitare le distrazioni.

### **Regola #1: lavora intensamente**

Usa la tua forza di volontà per entrare in uno stato di concentrazione, crea dei piccoli rituali che ti aiutino nella transizione: preparati una bevanda calda, medita per pochi minuti, stabilisci nella tua agenda quando sarai completamente dedicato al lavoro (può essere per alcune ore ogni giorno o solo alcuni giorni della settimana).

### **Regola #2: coltiva la noia e il riposo**

Il lavoro intenso consuma molte energie e per la sua natura è sempre limitato ad un certo periodo di tempo. Una volta ottenuto il risultato stabilito non è consigliabile riempire tutto il resto del tempo con del lavoro superficiale: farsi vedere sempre occupati non è un sinonimo di maggiore produttività o successo nella vita, anzi, è proprio il contrario. Pianifica dei momenti di riposo, degli orari oltre i quali non farai più lavoro, in cui disattivi le notifiche. Utilizza tutte le occasioni che la vita ti propone per allenare il tuo cervello alla noia: un'attesa imprevista, un momento di pausa: metti via quel telefono e lascia che il tuo cervello si disintossichi dagli stimoli continui.

### **Regola #3: lascia i social media**

Non c'è bisogno di altre spiegazioni, vero?

### **Regola #4: taglia i rami secchi**

Adesso che hai scoperto quanto puoi essere efficace e produttivo con il Deep Work rivedi drasticamente il tuo metodo di lavoro: pianifica le riunioni e le telefonate, poche e ben strutturate. Rispondi alle email solo in momenti stabiliti della giornata. Lascia il telefono lontano dalla scrivania.

