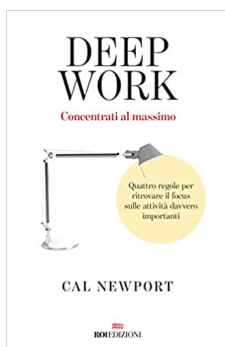


LEGGERE PER CRESCERE

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.

[citazione] 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.

