

## Introduzione

In questa pagina troverai tutto ciò che ti serve per prendere consapevolezza del tuo livello di focus di partenza e per capire dove vuoi che questo corso ti conduca. Dovrai fare delle valutazioni che ti richiederanno giorni di monitoraggio. Lo so, a prima vista può sembrare molto fastidioso ma è necessario per ottenere davvero il massimo dal metodo Laser Focus. Proprio come un nutrizionista ti chiederebbe di monitorare tutto ciò che mangi per 1/2 settimane prima di impostare una dieta davvero adatta alle tue esigenze, lo stesso vale per noi. Se non conosci il tuo livello di partenza, non capirai mai quanto lontano stai andando.

## Introduzione

Durante i prossimi 7 giorni segna ogni giorno quante ore di vero deep work produci. Non devi fare una stima, devi segnare man mano nell'arco dei giorni. Le stime su questo punto risultano sbagliate per eccesso nel 90% dei casi.

Se non vuoi tenere aperta questa pagina costantemente, usa questo sistema: sulla tua scrivania tieni un foglio bianco e una matita/penna.



Sul lato sinistro, scrivi in colonna, uno sotto l'altro, i giorni della settimana in cui lavori/studi e per ogni ora di vero deep work traccia una riga a fianco al giorno in questione (un po' come fanno i carcerati sui muri delle celle per contare i giorni di reclusione).

Una volta fatto, fai la media settimanale (non contando eventuali giorni di pausa, se ne hai, come la domenica). Questo è il tuo livello iniziale.

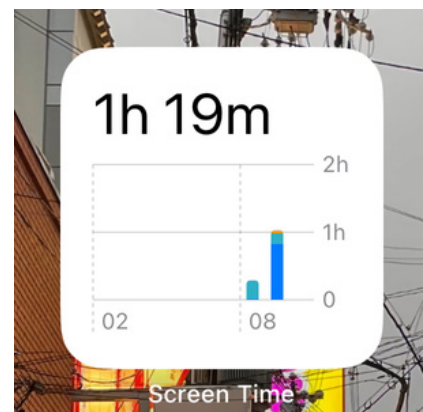
N.B.: può anche capitare di partire da un livello in cui le ore in questo stato sono inesistenti (o quasi), è del tutto normale. E sappi che raramente le ore di vero deep work superano le 4 / 5 al giorno.

**ORE DI DEEP WORK GIORNALIERE (MEDIA) \_\_\_\_\_**

## **Tempo di utilizzo del Telefono**

Questo dovrebbe essere immediato perché i telefoni hanno in automatico una funzione che monitora lo screen time (ti basterà cercarla tra le impostazioni).

Il mio suggerimento è di aggiungere un widget nella tua home page con lo screen time, come questo:



In questo modo lo hai sempre in evidenza. Naturalmente non sempre un tempo di utilizzo maggiore è un dato negativo perché alcune professioni lo richiedono, ma parleremo a fondo di questo in seguito, perché può essere un inganno.

## **ORE AL GIORNO DI UTILIZZO DEL TELEFONO (MEDIA)**

---

### **Riconosci le distrazioni**

Qui l'obiettivo è capire in mezz'ora di lavoro quanto spesso ti distrai.

Per "distrazione" non si intende solamente fare altro (es. controllare il telefono) ma anche fermarsi a pensare ad altro per più di qualche secondo.

Metti un foglio a fianco a te e segna con una linea ogni distrazione (non devono confondersi con le linee del deep work). Fallo per qualche sessione e poi fai una media.

Chiaramente, dovrai farlo sia per le attività di deep work sia per quelle di shallow work (le attività che rientrano nel nostro lavoro/studio ma che escono da quelle descritte prima).

**MEDIA DISTRAZIONI IN DEEP WORK: \_\_\_\_\_**



**MEDIA DISTRAZIONI IN SHALLOW WORK: \_\_\_\_\_**

## **Tempo libero di qualità**

Segna le ore di tempo libero di qualità che spendi, con lo stesso metodo e gli stessi principi che abbiamo usato per il deep work e per le distrazioni.

Con “di qualità” intendiamo del tempo in cui:

- Fai una qualche attività rigenerante
- Non dovresti star producendo e non ti senti in colpa per essere improduttivo/a
- Ha una durata minima di 30 minuti

Monitora per una settimana e poi segna qui sotto la media giornaliera.

**ORE DI TEMPO LIBERO DI QUALITÀ GIORNALIERE:**

\_\_\_\_\_

## **Domande di autovalutazione**

**Perché hai acquistato questo corso?**

**Cosa vuoi ottenere?**



**Se dovessi dare un voto da 1 a 10 alla tua capacità di concentrazione quanto ti daresti?**

**Quando sei motivato/a da 1 a 10 nell'applicare il metodo e cambiare le tue abitudini?**

**Cosa ti separa dal 10 della domanda precedente?**

**Questo qualcosa è più importante del riuscire ad ottenere quello che vuoi? Ragiona sulla risposta data**

**Dai un voto da 1 a 10 ai tuoi livelli di energia**

**Dai un voto da 1 a 10 alla tua capacità di gestire il tempo**

**Dai un voto da 1 a 10 alla tua qualità generale del sonno**

**Dai un voto da 1 a 10 a quanto ti senti stanco/a durante la giornata**



**Dai un voto da 1 a 10 alle tue capacità di portare a termine le attività che pianifichi durante il giorno (se non pianifichi affatto, il tuo voto sarà 1, ma salirà molto presto)**

**Infine: se dovessi identificare un singolo ostacolo che ti separa dall'essere una persona padrona della propria concentrazione e dei propri pensieri, quale sarebbe?**

