

Oggi voglio raccontarti una storia.

Mi sono stufato di sentirmi sopraffatto dal mio lavoro, di sentirmi soffocato dalla mancanza di tempo.

Voglio parlarti di come mi sono liberato da questa gabbia e di come ho recuperato l'equilibrio lavoro-vita privata, aumentando anche la mia produttività.

4 giugno 2024, una sera d'estate, ore 21:47 e io che ancora lavoro alle task che non sono riuscito a completare durante il giorno.

Ancora una volta ero lì che promettevo a me stesso che domani sarebbe stato diverso, che sarei riuscito a terminare il lavoro in orario e che avrei avuto tempo libero da dedicare a me e ai miei progetti.

Ma, in fondo, lo sapevo già: domani sarebbe stato uguale a oggi.

Mi sentivo come un criceto in una ruota che girava all'infinito.

Più correvo e più la ruota accelerava, ma non arrivavo mai da nessuna parte. Tutti intorno a me sembravano aver trovato la formula magica che a me sfuggiva.

Oggi lavoro alla mia attività di consulenza e sono padrone del mio tempo.

Certo, gli imprevisti ci sono, ma riesco a gestirli senza problemi.

Cosa è cambiato, allora?

La verità che nessuno ti dice: **non hai un problema di tempo.**

Il problema nascosto.

Parliamo di quello che davvero non ti fa dormire la notte.

Hai mai provato la sensazione di non fare abbastanza e di non ottenere abbastanza?

Ogni mattina ti svegli con una lista infinita di cose da fare: viviamo nell'illusione che fare di più significhi ottenere di più.

È un circolo vizioso che conosco bene, l'ho vissuto sulla mia pelle.

Quando ho iniziato la mia attività, credevo fosse solo una questione di organizzazione.

Mi sbagliavo. È questione di chiarezza su chi sei, dove stai andando e quali obiettivi vuoi raggiungere.

Qual è la tua direzione?

Prendi un foglio e rispondi a queste domande:

1. Quanto sono soddisfatto/a della mia situazione attuale?
2. Se potessi cambiare una sola cosa della mia situazione attuale, quale sarebbe?
3. Quale risultato voglio raggiungere nei prossimi 6 mesi?
4. Se tutto va come spero, come mi vedo tra 12 mesi?
5. Cosa mi sta impedendo, oggi, di fare il salto di qualità?

Come gestire meglio il tempo, aumentare la produttività e migliorare l'equilibrio lavoro-vita privata

Non tutte le ore sono uguali.

Conosci la legge di Pareto? **Il 20% degli input genera l'80% dell'output.**
Scopri qual è il tuo 20% e concentrati su questo.

Stabilisci limiti invalicabili

Molti di noi sono incapaci a dire di no.

La tua incapacità di dire no non è generosità, ma mancanza di rispetto verso te stesso e i tuoi obiettivi.

Ogni sì che concedi a una cosa sbagliata è un no che riservi a una cosa *giusta*.

Ogni volta che vuoi iniziare qualcosa, **chiediti:**

- Quanto mi avvicina ai miei obiettivi?
- I miei risultati miglioreranno?
- Posso farne a meno o è realmente necessario?

Crea i tuoi sistemi.

Un sistema è una sequenza di azioni che produce risultati prevedibili.

Esempio pratico: invece di controllare le email quando senti una notifica, crea un sistema: controlla le email solo alle 9:00 e alle 14:00.

Implementa la Regola del Minimo Sforzo Efficace

La regola del Minimo Sforzo Efficace dice: "Qual è la quantità minima di lavoro che può produrre il risultato desiderato?"

Non si tratta di essere pigri, ma di essere strategici.

Pianifica con la prospettiva di lungo termine.

La pianificazione a breve termine è nemica della produttività. Ti fa reagire agli eventi invece di crearli.

La mia regola personale: ogni decisione la valuto nell'ottica dei prossimi 3 anni.
Se non contribuisce alla mia visione a lungo termine, è un no automatico.

Prenditi il tempo per l'analisi.

Il tempo più produttivo non è quello che passi a lavorare, ma quello che passi ad analizzare.
Lavora sul business, non nel business.

Integra riposo e recupero.

Lavorare di più non significa produrre di più: concediti del tempo per staccare del tutto dal lavoro.

Il tuo Nord.

Mantieni sempre presente la tua visione in ogni decisione quotidiana, immaginala come il Nord delle classiche bussole: così deve essere la tua.

Agisci con Intenzione, non per Reazione.

La maggior parte delle persone vive in modalità reattiva, ma solo chi agisce con intenzione, alla fine, riesce ad avere successo.

L'Integrazione.

Il concetto di work-life balance sta morendo.
Invece di separare vita e lavoro, punta a creare un'esistenza integrata dove ogni area è in grado di alimentare le altre.

Le mie considerazioni personali

Siamo arrivati alla fine.
Ti ho raccontato come ho imparato a gestire meglio il mio tempo, migliorare la produttività e avere un equilibrio tra lavoro e vita privata.

Per me queste non sono solo tecniche, ma una vera e propria filosofia di vita.

Il tempo è l'alleato più prezioso: devi trattarlo con rispetto, non sprecarlo o ignorarlo.

Prova ad applicare quanto hai letto, riuscirai ad avere più tempo per quello che ami, più energia per i tuoi progetti e più chiarezza sui tuoi obiettivi.

Il tempo è la risorsa più democratica che esiste.

Tutti ne abbiamo la stessa quantità, la differenza sta nel modo in cui lo usiamo.

A presto,
Davide.