

GUIDA AL DEEP WORK

DOMENICO MARRA



Anno del copyright: 2022

Nota del copyright: © 2022 di Domenico Marra. Tutti i diritti riservati.

@ Immagine di copertina: Domenico Marra

Prima edizione Settembre 2022

*A tutti quelli che vivono
in equilibrio sopra la follia*

INTRODUZIONE

Andiamo dritti al punto: rimbalzare tra la posta in arrivo, le riunioni che nella stragrande maggioranza di rivelano inutili e le notifiche della chat di gruppo non è un modo sano di gestire il nostro flusso di lavoro.

Ignorare di avere tutto sotto controllo non ti aiuterà: stai facendo l'errore di confondere le tue attività con la produttività. Le tue attività non ti aiuteranno a padroneggiare un linguaggio di programmazione, imparare una nuova lingua, ricevere la tanto desiderata promozione al lavoro, o far crescere la tua attività. In effetti, queste attività non ti aiuteranno in nessuno degli obiettivi ambiziosi che ti sei prefissato.

Quello che succede oggi è questo: ti trovi a soccombere a tutte queste trappole dell'attenzione che ti portano fuori dal sentiero dell'eccellenza e lungo la strada della mediocrità. Per essere davvero eccezionale nel lavoro che fai e per ottenere il riconoscimento per questo, dovrai adottare una strategia completamente diversa.

Questo ebook ti aiuterà a entrare nel mondo del lavoro profondo o deep work. Se siete come me (e spero che lo siate), state cercando una soluzione a ogni problema di produttività

che vi si presenta. Potreste pensare che sia troppo tardi per uscire dalla routine o che non ci sia nulla da fare. Ma se volete avere successo, un vero successo, non c'è altra scelta che prendere il controllo e cambiare il vostro modo di lavorare.

GUIDA COMPLETA AL DEEP WORK

Andiamo dritti al punto: rimbalzare tra la posta in arrivo, le riunioni che nella stragrande maggioranza di rivelano inutili e le notifiche della chat di gruppo non è un modo sano di gestire il nostro flusso di lavoro.

Ignorare di avere tutto sotto controllo non ti aiuterà: stai facendo l'errore di confondere le tue attività con la produttività. Le tue attività non ti aiuteranno a padroneggiare un linguaggio di programmazione, imparare una nuova lingua, ricevere la tanto desiderata promozione al lavoro, o far crescere la tua attività. In effetti, queste attività non ti aiuteranno in nessuno degli obiettivi ambiziosi che ti sei prefissato.

Quello che succede oggi è questo: ti trovi a soccombere a tutte queste trappole dell'attenzione che ti portano fuori dal sentiero dell'eccellenza e lungo la strada della mediocrità. Per essere davvero eccezionale nel lavoro che fai e per ottenere il riconoscimento per questo, dovrai adottare una strategia completamente diversa.

Parliamo di deep work.

Il concetto di deep work è stato coniato da Cal Newport, un rinomato autore e professore di informatica alla Georgetown University, in un post sul suo blog datato 2012 (!) e ampliato nel suo bestseller del 2016, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, in Italia il libro è edito dall'ottima Roi Edizioni.

Secondo la definizione di Newport, il deep work si riferisce a:

"Un'attività professionale svolta in uno stato di concentrazione senza distrazioni che spinge le tue capacità cognitive al limite. Questi sforzi creano nuovo valore, migliorano le tue abilità e sono difficili da replicare".

Il deep work non è la forma di lavoro che riempie naturalmente la tua giornata. Al contrario, se non conosci come trascorri il tuo tempo, vedrai le tue ore di lavoro che scivolano via verso attività che Newport chiama "lavoro superficiale":

"Il lavoro superficiale si basa su compiti non cognitivamente impegnativi, spesso eseguiti mentre si è distratti. Questi sforzi tendono a non creare valore e sono facili da replicare".

Nel presente e nel futuro, l'eccellenza non si raggiungerà raschiando il barile. Man mano che le informazioni si espandono e cambiano, tenere il passo comporta l'apprendimento rapido di cose difficili e l'applicazione di tali conoscenze per produrre un lavoro davvero eccezionale.

La capacità di svolgere il deep work sta diventando sempre più rara esattamente nello stesso momento in cui sta diventando sempre più preziosa nella nostra economia.

Questo è esattamente ciò che il deep work ti aiuterà a realizzare. Come dice Newport "la capacità di svolgere un deep work sta diventando sempre più rara esattamente nello stesso momento in cui sta diventando sempre più preziosa nella nostra economia. Di conseguenza, i pochi che coltivano questa abilità, e poi ne fanno il nucleo della loro vita lavorativa, prospereranno".

Questa guida è basata direttamente sulle strategie di Newport in *Deep Work*. Ti consiglio vivamente di leggere il libro nella sua interezza; questa guida distilla tutte le ricerche e le raccomandazioni in un'unica risorsa che puoi mettere in atto e a cui puoi fare riferimento più e più volte mentre costruisci *la tua pratica* di deep work. Imparerai come integrare il deep work nella tua vita per eseguire tutte le tue priorità a un livello superiore e scoprire le ricompense che derivano dal perderti regolarmente in un lavoro significativo.

Impara come praticare il deep work

Molti di noi hanno dimenticato come concentrarsi profondamente su un singolo compito, o non hanno mai veramente imparato a farlo davvero. A scuola potresti aver fatto abba-

stanza bene praticando per lo più un lavoro superficiale su base giornaliera, con l'occasionale sessione di deep work un paio di volte l'anno per scrivere una tesina dell'ultimo minuto o per preparare un'interrogazione finale.

Imparare a praticare il deep work richiede di essere più intenzionali che mai, scegliendo di sedersi regolarmente per concentrarsi su attività ad alto impatto. Queste strategie ti aiuteranno a selezionare la tua forma preferita di deep work, costruire una routine da zero e fornire principi operativi e tattiche per abbracciare il potere della vera concentrazione.

Scegli la tua strategia di Deep Work

Mentre potresti essere convinto del valore del deep work, potresti non essere sicuro di come implementarlo nella tua vita. Newport descrive quattro diversi tipi di pianificazione approfondita del lavoro tra cui è possibile scegliere:

Tutte e quattro queste filosofie hanno i loro pro e contro che dovrebbero essere attentamente considerati:

- **La filosofia monastica:** è la forma più dedicata di deep work e comporta il trascorrere tutte le ore di lavoro su un unico focus di alto livello. Mentre questa filosofia ha il più alto potenziale di ricompensa e il più basso livello di cambio di contesto, non è realistico per la maggior parte delle persone che sono tenute a svolgere vari tipi di lavoro nel loro ruolo. Blocca anche il potenziale di nuove opportunità poiché la risposta predefinita agli impegni che si presentano è "no".
- **La filosofia bimodale:** consente un'elevata quantità di deep work, consentendoti di mantenere altre attività nella tua vita che ritieni preziose. Adottare con successo questa filosofia richiede la flessibilità di organizzare il tuo anno, mesi o settimane come ritieni opportuno in pezzi più grandi di deep work.

- **La filosofia ritmica:** è ideale per le persone con un programma abbastanza statico. Se riesci ad anticipare come sarà la maggior parte delle tue giornate, è possibile bloccare diverse ore al giorno per un deep work, entrando così in un "ritmo" quotidiano e lasciando il resto delle tue ore per un lavoro superficiale.
- **La filosofia giornalistica** è un'opzione per le persone che sono costantemente in movimento con poca o nessuna regolarità alle loro giornate. Questo metodo richiede controllo del tuo tempo e l'acuta capacità di notare flussi naturali nella tua giornata in cui potresti essere in grado di adattarti in 30 minuti o un'ora o due di deep work. Sfortunatamente, questo metodo non è per i principianti ed è probabile che fallisca per le persone che non hanno esperienza nel deep work.

Seleziona la filosofia di lavoro profonda che meglio si adatta al tuo lavoro e alla tua vita. Inoltre, sentiti libero di sperimentare prima di atterrare su un metodo che finalmente prende piede nel tuo programma.

Costruisci una routine di lavoro profonda

Praticare lo scopo con il tuo tempo e considerare quando ti adatterai nei periodi di concentrazione è una parte importante del successo.

Fai le seguenti considerazioni quando costruisci un rituale di deep work:

1. **Posizione:** scegli uno spazio privo di distrazioni e favorevole a lunghi periodi di concentrazione. In assenza di tale spazio, opta per cuffie con cancellazione del rumore che ti isoleranno dal mondo mentre lavori e avviseranno il tuo cervello che è ora di concentrarsi. Cerca di essere coerente

con il tuo ambiente; la familiarità dello spazio in cui ti trovi ti permetterà di entrare in modalità di deep work più rapidamente.

2. **Durata:** prima di iniziare una sessione di lavoro approfondita, determina con precisione quanto tempo dedicherai all'attività che ti aspetta. Inizia in piccolo, con un minimo di 15 minuti, e lavora fino a sessioni più lunghe. La tua capacità di concentrazione migliorerà man mano che pratichi il deep work.
3. **Struttura:** imposta la struttura per te stesso e definisci la modalità di deep work. Ad esempio, il telefono sarà spento o acceso? Controllerai i social media? Puoi andare in cucina per fare uno spuntino? Come misurerai il successo di una sessione? Qualunque siano le tue regole, rendile esplicite e seguile per tutta la durata della tua sessione di deep work.
4. **Requisiti** - Dopo alcune sessioni di lavoro mirato, imparerai ciò di cui hai bisogno per supportare il tuo impegno. Ciò può includere un tipo specifico di musica, la tua bevanda preferita o l'accesso a un software specifico. Ricordati di avere sempre tutto il necessario prima di partire in una sessione.

Un esempio di routine da deep work

- Lavorerò con la porta chiusa
- Farò due sessioni di deep work da 45 minuti per un totale di 90 minuti, con una pausa di 5 minuti a sessione
- Il mio smartphone sarà silenzioso, le notifiche disattivate, terrò aperto Power Point per finire la mia presentazione

- Berrò dell'acqua ed ascolterò della musica strumentale

Esegui un grande gesto

A volte i tentativi quotidiani di deep work non sembrano adeguati a un obiettivo verso cui ci stiamo sforzando. In questo caso, Newport suggerisce di mettere in atto un "grande gesto":

"Sfruttando un cambiamento radicale nel tuo ambiente normale, insieme a un investimento significativo di sforzi o denaro, tutti dedicati a sostenere un compito di deep work, aumenti l'importanza percepita del compito".

Ad esempio, se stai lavorando a un progetto importante ma ti senti vincolato o demotivato dall'impostazione del tuo ufficio, avvia un grande gesto chiedendo al tuo manager di lasciarti lavorare da casa per un'intera settimana per farlo. Un esempio popolare di questa tattica di deep work è la famosa "think week" di Bill Gates, dove trascorre due settimane da solo nel suo cottage, due volte l'anno, leggendo e pensando al futuro di Microsoft.

Nel 1995, quando l'era di Internet era agli albori, Bill Gates inviò un promemoria chiamato "The Internet Tidal Wave" al personale esecutivo di Microsoft. In esso, ha previsto con precisione che la superstrada dell'informazione stava per rovesciare l'industria informatica che ha contribuito a creare, e ha invitato Microsoft a adattarsi e dominare il nuovo scenario.

Per decenni, Gates si è imbarcato in ritiri biennali di sette giorni in un luogo isolato a nord-ovest dell'Oceano Pacifico. Mentre è lì, si disconnette da tutta la tecnologia e si taglia fuori da famiglia, amici e colleghi, tranne che per un custode che gli fornisce due semplici pasti giornalieri. Mentre si trova isolato, legge articoli di giornale, libri, notizie del settore ecc..

Elabora le risposte a ciò che ha letto, e si impegna in una riflessione attiva, lasciando che le nuove idee si riversino

nello spazio tranquillo che ha sgomberato per loro nella sua testa.

La sua strategia della settimana del pensiero ha funzionato. Oltre al memo "Tidal Wave", Gates avrebbe avuto l'idea per il Surface, e altre innovazioni aziendali mentre partecipava ai suoi ritiri. Tutto merito della Think Week.

Mentre la maggior parte di noi non ha accesso a un *buen retiro* a due piani, e a uno chef privato, il concetto di rallentare, scollegare e prendere tempo per noi stessi vale la pena di essere esplorato, sia per il nostro benessere personale che professionale.

Mettere in atto il grande gesto ti consente di sfruttare il potere della novità (e spesso, della tranquillità) per fare di più di quanto faresti di solito. Avvisando la tua mente dell'importanza di un compito attraverso un cambiamento nella tua routine regolare, accederai alla tua capacità di lavorare profondamente più facilmente.

Lavorare in modo collaborativo con gli altri

Dare priorità al deep work spesso significa lavorare da soli. Tuttavia, lavorare con gli altri può liberare la creatività. Fortunatamente, impegnarsi in una pratica di deep work non significa che non saremo in grado di raccogliere i benefici della collaborazione. Al contrario, si alimentano l'un l'altro magnificamente: il tempo trascorso a imparare dagli altri può essere esplorato in modo più approfondito una volta che siamo soli in modalità di deep work.

Mentre il tempo per il deep work da solista rimane importante, ed è qualcosa a cui i datori di lavoro dovrebbero dare la priorità, la collaborazione è uno strumento potente che dovrebbe essere usato regolarmente.

Operare come un'azienda da un miliardo di dollari

In Deep Work, Newport ci introduce ai concetti esposti nel libro, *The 4 Disciplines of Execution: Achieving Your Wildly Important Goals* di Jim Huling Chris McChesney, Sean Covey. Sebbene questi concetti siano destinati alle aziende,

queste strategie sono anche preziose da considerare come individuo.

Concentrati su ciò che è importante - Dirigi i tuoi sforzi verso i tuoi obiettivi più importanti durante le tue ore di deep work. Mantieni i tuoi obiettivi più grandi in prima linea nella tua mente, per rendere più facile ignorare le distrazioni che non servono ai tuoi obiettivi a lungo termine. Prova a utilizzare carta e penna, post-it, oppure le note del cellulare, che elencano le tue priorità principali in modo da non dimenticarle.

Traccia il tuo tempo - Tieni il conto di quante ore trascorri in modalità di deep work e visualizza il tuo monitoraggio da qualche parte visibile per mantenerti motivato. Newport suggerisce di tenere un conteggio di carta e penna di quante ore si spendono in un deep work. In alternativa, puoi automatizzare il conteggio con strumenti di monitoraggio del tempo.

Controlla quanto sei responsabile - In assenza di un amico o mentore, mantieni la parola data a te stesso impegnandoti in revisioni giornaliere o settimanali dei tuoi progressi. Controlla i progressi e valuta perché potresti non essere all'altezza degli obiettivi che hai impostato. Se li stessi superando con facilità, potrebbe essere il momento di spingerti oltre.

Alcune domande da porti che ti aiutano durante le tue revisioni:

- Ho raggiunto il mio obiettivo di numero di ore di deep work questa settimana?

Se la risposta è sì, chiediti se puoi implementare queste ore in maniera regolare nella tua routine.

- Quante attività ho completato durante le ore di deep work?

- Quante attività voglio completare la prossima settimana?
- Quali aggiustamenti devo fare per centrare i miei obiettivi?

Dare priorità ai tempi di inattività

Il metodo di deep work non riguarda solo il lavoro, ma anche ciò che fai quando la tua giornata lavorativa è completa. Newport fornisce ragioni convincenti per cui lavorare per lunghe ore senza tempi di inattività può essere dannoso per una pratica di deep work. Rendere i tempi di inattività una priorità è fondamentale perché "riposare regolarmente il cervello migliora la qualità del tuo deep work".

- **Il tempo di inattività migliora il nostro pensiero -** Hai mai incontrato un ostacolo nel tuo lavoro, hai concluso la giornata con frustrazione, solo per tornare il giorno dopo con una soluzione perfettamente matura? Questo è il potere della pausa. Permettere alla tua mente di riposare ti consente di affrontare sfide complesse con maggiore chiarezza rispetto a quando senti di girare a vuoto. Come osserva Newport, "fornire al tuo cervello cosciente il tempo di riposare consente alla tua mente inconscia di fare un turno di smistamento attraverso le tue sfide professionali più complesse".
- **Il tempo di inattività reintegra la nostra capacità di praticare il deep work -** Il deep work sostiene che "puoi ripristinare la tua capacità di dirigere la tua attenzione se dai a questa attività un periodo di riposo". Dopo il lavoro, non dirigere la tua attenzione su attività ad alta priorità. Invece, dai alla tua mente un riposo ininterrotto attraverso attività come riunirsi con amici o familiari, cucinare

o camminare nella natura. Al contrario, intrufolarsi in e-mail extra o conversazioni di chat di gruppo non consente un vero riposo.

- **La nostra capacità di deep work è finita –**

Sfortunatamente, per quanto prezioso sia il deep work, non può essere fatto in quantità illimitata. Newport suggerisce che il limite superiore per il deep work al giorno è di quattro ore. Oltre a questo, la nostra capacità di dirigere l'attenzione focalizzata diminuisce. Detto questo, c'è un sacco di tempo la sera per fare spazio ai tempi di inattività che serviranno le tue sessioni di lavoro profonde il giorno seguente.

Suggerimento per la produttività: implementa un "rituale di spegnimento" che dà alla tua mente un chiaro segnale che il lavoro è fatto per il giorno e la tua mente può entrare in modalità di elaborazione. Ad esempio, esegui la tua lista di cose da fare per il giorno e chiudi il tuo laptop.

MIGLIORA LA TUA CAPACITÀ DI FARE DEEP WORK

Ora hai familiarità con le basi del deep work. È tempo di muoversi verso il rafforzamento della pratica e ottenere il massimo dal deep work condizionando la mente. La concentrazione non è un dato di fatto. Richiede pratica nel tempo per sviluppare questa abilità.

Le distrazioni sono nemiche del deep work. Sfortunatamente, sono ovunque sotto forma di tweet, del feed di Instagram, delle notifiche WhatsApp e della casella di posta elettronica. Puoi iniziare la giornata con le migliori intenzioni, un'ampia lista di cose da fare e un piano per fare tutto. Eppure, le ore scivolano e non riesci a realizzare nulla di significativo. Newport fa questo punto importante: "gli sforzi

per approfondire la tua attenzione avranno difficoltà se non svezzi contemporaneamente la tua mente da una dipendenza dalla distrazione".

In questa parte vedremo le tattiche mentali che possono essere utilizzate per affinare la nostra capacità di concentrarci per lunghi periodi di tempo.

Imposta il tuo focus come modalità predefinita

Come regola generale, Newport suggerisce quanto segue: "Pianifica in anticipo quando utilizzerai Internet e poi evitalo del tutto al di fuori di questi orari".

Piuttosto che passare avanti e indietro tra distrazione e lavoro, riducendo la capacità di eseguire quest'ultimo, tieni lontani siti web e app deconcentranti per un periodo di tempo predefinito.

In poche parole, renditi "offline".

Ecco diverse strategie per aiutarti a migliorare la tua concentrazione e migliorare nel resistere alla distrazione.

- Imposta blocchi di tempo per rispondere alle e-mail piuttosto che vivere nella tua casella di posta tutto il giorno.
- Se rimani bloccato e hai bisogno di andare online per controllare qualcosa, resisti all'impulso e continua con il deep work o passa a un'altra attività offline
- Blocca il tempo online anche mentre sei a casa

Aggiungi la pressione del tempo

Una strategia che può aiutare a intensificare il deep work è imporre limiti di tempo a te stesso. Questi limiti di tempo dovrebbero allungare le tue capacità, ma non essere impossibili da realizzare. Ad esempio, se credi che una presentazione in Power Point oppure la stesura di un report ti porti via circa 3 ore, questa strategia propone di concederti 1,5 ore.

In presenza di una finestra temporale più piccola, siamo

costretti a sfruttare la concentrazione profonda per completare l'attività. Nella nostra corsa contro il tempo, utilizziamo ogni strategia a nostra disposizione per migliorare la nostra efficienza. Newport lo descrive come "allenamento a intervalli per i centri di attenzione del cervello". Aumenta l'intensità del deep work aggiungendo un limite di tempo a un'attività.

Inizia in piccolo provando questo metodo una volta alla settimana e inizia ad aggiungere queste sessioni a intervalli più frequentemente.

Fai spazio al pensiero profondo

L'esercizio di meditazione consapevole e guidata chiede ai praticanti di riportare ripetutamente la tua attenzione sul respiro, sul battito cardiaco o su altri oggetti di messa a fuoco quando la tua mente vaga. La pratica della "meditazione produttiva" ci chiede di fare qualcosa di simile:

"L'obiettivo della meditazione produttiva è quello di prendere un periodo in cui sei occupato fisicamente ma non mentalmente - camminare, fare jogging, guidare, fare la doccia - e focalizzare la tua attenzione su un singolo problema professionale ben definito".

Piuttosto che usare il tempo che passiamo a piegare il bucato o a lavare i piatti con un podcast, un audiolibro o una telefonata, Newport suggerisce di trascorrere due o tre volte alla settimana in uno stato di "meditazione produttiva". Durante questo periodo, contempla e lavora attraverso un problema impegnativo. Questa pratica ti aiuta a migliorare la tua capacità di pensare profondamente e dirigere la tua attenzione ignorando la distrazione (vale a dire, altri pensieri).

Pratica giochi di memoria

Lavorare sulla tua memoria è un'altra tattica che Newport consiglia per innescare la tua mente durante il deep work. L'attenzione che la memorizzazione richiede è utile quando arriva il momento di sedersi e dirigere la concentrazione verso un compito importante sul lavoro.

Come osserva Newport, "Un effetto collaterale dell'allena-

mento della memoria ... è un miglioramento della tua capacità generale di concentrazione."

Ecco alcuni esercizi di miglioramento della memoria da provare:

- Esercitati a memorizzare un mazzo di carte
- Impara una canzone o una poesia a memoria
- Memorizza un elenco di parole in una lingua straniera
- Memorizza l'ordine di una pila di libri

Allenare la tua memoria migliorerà la tua capacità di concentrazione e migliorerà la tua capacità di completare un deep work.

ELIMINA LE DISTRAZIONI DIGITALI

Mentre preparare le nostre menti a dare priorità alla concentrazione è efficace, eliminare del tutto le distrazioni può essere ancora più potente nello sviluppo di una pratica di lavoro profonda. Mentre alcuni degli strumenti che usiamo sono ovvie distrazioni, ce ne sono molti che vivono in una zona grigia. Prendono tempo lontano dalle attività ad alto impatto, ma possono anche fornire enormi vantaggi. Ad esempio, il tempo trascorso a scorrere Twitter può essere dispendioso e allungarsi per ore se non stiamo attenti. Tuttavia, può anche essere una piattaforma utile per creare visibilità intorno al nostro lavoro, metterti in contatto con persone interessanti ed esporci a nuove idee. Da maneggiare con cura.

In questa parte approfondiremo il modo migliore per affrontare questi compromessi e selezionare gli strumenti che supportano veramente i nostri obiettivi più elevati.

Scegli saggiamente il tuo set di strumenti digitali

Newport suggerisce che "padroneggiare l'arte del deep

work ... devi riprendere il controllo del tuo tempo e della tua attenzione dai molti diversivi che tentano di rubarli."

Ciò significa essere più selettivi sugli strumenti che utilizziamo: utilizza app e tools che riesci a identificare come innegabile vantaggio se li usi. Identifica i fattori chiave che determinano il successo e la felicità nella tua vita professionale e personale. Adottare uno strumento solo se i suoi impatti positivi su questi fattori superano sostanzialmente i suoi impatti negativi. Siamo costretti a scegliere la qualità rispetto alla quantità e utilizziamo solo strumenti che supportano i nostri obiettivi di alto livello.

Ecco il quadro preciso di Newport per applicare questa mentalità alla tua vita digitale:

1. Identifica i tuoi obiettivi più importanti sul lavoro e nella vita
2. Elenca le prime 2-3 attività necessarie per raggiungere ogni obiettivo
3. Valuta ogni strumento che usi attualmente per vedere se ha un impatto significativamente positivo, un impatto significativamente negativo o un impatto neutro sulle attività che hai delineato sopra
4. Elimina gli strumenti che non hanno un impatto significativamente positivo che supera gli impatti negativi

Allineando gli strumenti digitali che usi con i tuoi obiettivi e le attività chiave necessarie per raggiungerli, apri la porta al raggiungimento dell'eccellenza in tutto ciò che fai sfruttando il potere della concentrazione.

Smetti di usare i social media

In un'idea che espande in modo significativo nel suo libro più recente *Minimalismo Digitale* edito in Italia da Roi

Edizioni, Newport suggerisce un divieto autoimposto sui social media per trenta giorni. Mentre riconosce che i social media "possono essere divertenti", ci esorta anche a riconoscere che è una "distrazione tra molti che minacciano di farti deragliare da qualcosa di più profondo".

Se le app e i siti Web che usi quotidianamente stanno usurpando i tuoi sforzi per impegnarti in un lavoro approfondito, vale la pena perseguire il declutter digitale proposto da Newport. Elimina app come Twitter, Instagram, Facebook, Snapchat e TikTok dal tuo telefono e cerca di non accedervi sul tuo dispositivo desktop.

Dopo trenta giorni, Newport suggerisce di porsi le seguenti domande su ogni piattaforma di social media che hai deciso di non utilizzare:

1. "Gli ultimi trenta giorni sarebbero stati notevolmente migliori se fossi stato in grado di utilizzare questo servizio?"
2. "Alla gente importava che non stessi usando questo servizio?"

Potresti essere sorpreso dalle risposte: molti trovano che questi servizi non siano così centrali nella loro vita come credevano una volta e sono più felici e più soddisfatti senza di loro. Potresti provare lo stesso. O no. Indipendentemente da ciò, vale la pena esplorare se questi strumenti sono perni nella tua vita o passatempi vuoti.

Abbiamo stabilito che c'è un limite massimo alla quantità di deep work che puoi svolgere ogni giorno e che dovresti fare spazio per i tempi di inattività per migliorare la tua capacità di concentrazione quando ne hai bisogno. Tuttavia, i tempi di inattività sono diventati guardare Netflix, scorrere YouTube e sfogliare nuovi siti per contenuti che attirano la nostra attenzione.

Resisti all'impulso di divertirti con Internet e cerca

migliori attività ricreative per massimizzare i tuoi tempi di inattività. Newport osserva che "per eliminare l'attrazione avvincente dei siti di intrattenimento sul tuo tempo e attenzione, dai al tuo cervello un'alternativa di qualità".

Alcuni esempi di tempo trascorso in maniera qualitativa:

- Imparare uno strumento musicale
- Camminare nella natura
- Leggere un buon libro
- Stare con amici e parenti
- Fare giardinaggio
- Cucinare

Scegli il tempo libero di alta qualità durante i tuoi tempi di inattività

Senza avere alternative di qualità ai siti online che creano dipendenza, siamo legati ai nostri dispositivi in un modo che non è favorevole a proteggere la nostra attenzione. Sostituire il tempo libero di alta qualità per l'intrattenimento online ti aiuterà a resistere all'impulso di usare Internet come stampella quando siamo annoiati e allentare la presa che i social media e le app online hanno sulla nostra attenzione.

ELIMINA IL LAVORO SUPERFICIALE DALLA TUA VITA

Massimizzare il deep work nel tuo programma, affinare la tua capacità di eseguirlo e ridurre le distrazioni sono tutte parti importanti dell'equazione. Il pezzo mancante di cui non abbiamo discusso è rimuovere il lavoro superficiale dal tuo giorno per giorno. Naturalmente, eliminare tutto il lavoro superficiale è impossibile. Ci saranno sempre attività amministrative e logistiche a cui devi occuparti: invio di e-mail, prenotazione di viaggi di lavoro e invio di note spese. Tuttavia, c'è un sacco di lavoro superficiale che può essere elimi-

nato nel tentativo di massimizzare il tempo speso nel deep work. Ciò ti consentirà di spingere in avanti la tua carriera e le tue attività personali.

Pianifica la tua giornata metodicamente

Iniziare la giornata con un piano è il modo migliore per avvicinarsi al deep work. Mentre è importante riconoscere che un giorno in genere non andrà esattamente come previsto, è importante impostare una strategia a prescindere.

Newport consiglia di "programmare ogni minuto della giornata". Anche se questo può sembrare drastico, questo approccio alla produttività che blocca il tempo non è così estremo come sembra. Basta dividere la giornata lavorativa in blocchi e assegnare attività a ciascuno (incluso spazio per pasti e pause). Questo metodo ti costringe anche a riflettere sull'avvio in blocchi di attività simili. Ad esempio, se hai due persone che devi chiamare e tre persone che devi inviare via e-mail, combina queste attività in un unico blocco di lavoro superficiale dopo una sessione di lavoro profonda.

Ci sono due problemi comuni che sorgono quando pianifichi la tua giornata:

1. Si stima erroneamente quanto tempo richiederanno le attività
2. Nuove attività sorgono sostituendo ciò che hai inizialmente pianificato

Questi rallentamenti dovrebbero essere presi in considerazione piuttosto che frustrarti. Nel corso del tempo, diventerai più bravo a stimare quanto tempo impiegherà un'attività e potrai imparare a sovrastimarla di default. Puoi anche utilizzare "blocchi condizionali" in cui aggiungi un margine di tempo minimo (ad esempio 15 minuti aggiuntivi) alla tua pianificazione se non sai quanto tempo ci vorrà per qualcosa. Questo ti fornirà più tempo se superi la tua stima o prenoti un altro blocco per un'attività diversa.

Pianifica ogni ora della tua giornata con intenzione

Il punto del time blocking non è quello di creare un programma a cui puoi attenerti perfettamente ogni giorno. Invece, darsi dei blocchi di tempo ti costringe ad essere più intenzionale con il tuo tempo e il modo in cui dirigi la tua attenzione.

Distingui le attività superficiali da quelle importanti nel tuo lavoro

Per concentrarsi sul deep work e ridurre il lavoro superficiale, è importante fare una distinzione. Assegnare una semplice etichetta "concentrato" o "superficiale" al lavoro che hai pianificato è un modo rapido per determinare dove dovresti concentrare il tuo tempo più intensamente.

Ecco alcune domande che puoi porti per determinare se un'attività si qualifica come deep work:

- Questo compito richiede un'attenzione focalizzata?
- Questo compito richiede una formazione o una conoscenza specializzata?
- Questo compito crea nuovo valore?
- Questo compito sarebbe difficile da replicare?

Se riesci a rispondere facilmente "sì" alla maggior parte delle domande di cui sopra, l'attività probabilmente rientra nella categoria di "deep work" e vale la pena di dare la priorità al tuo programma.

Alcuni esempi di lavori superficiali:

- Lavorare con la inbox sempre aperta
- Rispondere alle e-mail appena ti arrivano
- Rispondere ai messaggi sulle varie app di messaggistica
- Partecipare a riunioni di aggiornamenti su progetti che non sono strategici per la tua funzione

Alcuni esempi di deep work:

- Preparare una presentazione per un importante riunione
- Cercare soluzioni ad uno specifico problema
- Pianificare il lancio di una nuova iniziativa

Lavoro superficiale vs deep work

Anche se non è sempre chiaro dove il lavoro si collochi da superficiale a profondo, prendersi del tempo per fare la distinzione per te stesso è prezioso per creare una gerarchia per la tua attenzione con un deep work in alto.

Coinvolgi il tuo capo con un lavoro approfondito

Se sei un lavoratore della conoscenza, sai che il tuo posto di lavoro è prevenuto verso il lavoro superficiale. Le aziende fanno poco o nessun sforzo per quantificare i costi del lavoro superficiale, non riuscendo a riconoscere l'importo perso in euro, quando le persone qualificate non si concentrano sul deep work. Tuttavia, ogni speranza non è perduta. Molti sono aperti all'idea di ridurre al minimo il sovraccarico di informazioni e le distrazioni sul lavoro, consentendo al deep work di prosperare e aiutando i dipendenti a svolgere al meglio il loro lavoro. Il tuo capo potrebbe essere uno di loro. Spiega ai tuoi responsabili il concetto di deep work e lavoro superficiale, usando esempi tratti dalla tua tipica giornata lavorativa. Quindi, poni loro questa domanda: "Quale percentuale del mio tempo dovrebbe essere spesa per lavori superficiali?"

Ottenendo supporto dal tuo manager per dedicare del tempo al deep work e ottenere un approssimativo "rapporto superficiale-profondo", sarai in grado di strutturare meglio il tuo tempo al lavoro e sapere che il tuo capo ti supporta nello sganciarsi dalla tua casella di posta e approfondire il lavoro che fornisce un valore profondo alla tua azienda. Se ci sono modi specifici in cui il tuo manager può supportarti nella tua ricerca di un deep work, faglielo sapere.

Limita la tua giornata lavorativa

Abbraccia la "produttività a programma fisso". Piuttosto che lavorare ore ridicole per raggiungere i tuoi obiettivi, limitati a una tipica giornata lavorativa di otto ore che ti costringe ad essere spietato scegliendo dove spendere il tuo tempo e le tue energie.

Rimuovi il lavoro superficiale dal tuo programma, non intrattenere opportunità che fanno poco per servire i tuoi obiettivi e sii liberale nell'uso della parola "no". Con un tempo limitato a tua disposizione, dovrai essere metodico nel modo in cui pianifichi. Come osserva Newport, "Un impegno per la produttività a tempo determinato ... ti sposta in una mentalità di scarsità". Questo ti fa necessariamente considerare come trascorri il tuo tempo in modo più saggio e alza l'asticella per ciò che attira la tua attenzione e ciò che è relegato nelle liste delle cose non importanti.

Renditi inaccessibile

La maggior parte di noi ha un flusso costante di e-mail che entrano nella nostra casella di posta ogni giorno. Questo occupa spazio mentale e attenzione che potrebbero essere dedicati al deep work. Newport sostiene che l'e-mail è la "quintessenza dell'attività superficiale è particolarmente insidiosa nella sua presa sull'attenzione della maggior parte dei lavoratori della conoscenza".

Tuttavia, ci sono diverse strategie che possiamo usare nel trattare con la posta elettronica e allentare la presa sulla nostra attenzione:

- Riduci il boomerang delle e-mail con un "approccio alla posta elettronica incentrato sul processo".
Inviando una corrispondenza più completa e compatta, chiuderai il ciclo di una conversazione più rapidamente.

Non rispondere

Non tutte le e-mail che arrivano nella tua casella di posta richiedono una risposta. Per alcuni la linea di pensiero predefinita è che "è responsabilità del mittente convincere il destinatario che una risposta vale la pena". Tuttavia, questa è una credenza controversa. Alcuni suggeriscono che non rispondere alle e-mail è scortese e altri raccomandano di non rispondere mai alle tue e-mail.

Queste tre regole possono aiutarti a trovare una via di mezzo che salvi la tua sanità mentale pur rimanendo aperto alle opportunità che potrebbero sorgere. Newport consiglia di non rispondere a un messaggio con queste qualità:

1. È ambiguo o altrimenti rende difficile per te generare una risposta ragionevole.
2. Non si tratta di una domanda o una proposta che ti interessa.
3. Non accadrebbe nulla di veramente buono se tu rispondessi e nulla di veramente brutto accadrebbe se non lo facessi.

Anche se ti trovi a disagio nel cominciare, potresti trovare queste regole di base per rispondere alle e-mail che ti fanno risparmiare tempo ed energia che puoi indirizzare verso un deep work.

DALLO STESSO AUTORE

F

GUIDA AI METODI
DI PRODUTTIVITA'

A stylized lightbulb with radiating lines, symbolizing an idea or productivity. The lightbulb is white with a black outline and a black base. It is surrounded by several short, black, radiating lines of varying lengths, creating a sunburst effect. The text "GUIDA AI METODI" is arched above the lightbulb, and "DI PRODUTTIVITA'" is arched below it.

DOMENICO MARRA



todoist

LA GUIDA



Domenico Marra



CONCLUSIONE

Con le strategie a tua disposizione per coltivare una pratica di deep work, l'unica cosa che resta da fare è iniziare.

In un panorama tecnologico in continua evoluzione, una cosa rimane costante: la tua **propensione al successo** è direttamente proporzionale alla **tua capacità di svolgere il deep work**. In assenza di concentrazione, non siamo in grado di svolgere attività ad alta leva finanziaria che aggiungano valore e ci posizionino come contributori chiave a progetti interessanti e importanti.

Applicando i concetti di questa guida, puoi imparare a sfruttare la tua risorsa più importante, la tua attenzione. Dotato dei principi per lavorare profondamente, passerai dal successo al successo affrontando le sfide che sorgono con il potere della concentrazione.

DOMENICO MARRA



Domenico Marra è nato nel 1979 a Reggio Calabria e attualmente è Sales Director per Adecco nell'Europa dell'Est. Vive a Monza ed ha oltre 15 anni di esperienza nelle vendite e nelle risorse umane. E' padre di Beatrice e Ludovica ed è sposato con Isabella. Gli piace cucinare e ascoltare musica, podcast, e leggere libri. Cerca sempre di migliorare se stesso e la sua vita. E' attratto dalla tecnologia e dalle sue applicazioni, che gli permettono di rimanere attivo e in movimento mentre gestisce i suoi impegni.



