

Il rituale dei 90 secondi per passare da riunione a lavoro profondo

Finita la call, il tuo cervello non è pronto a lavorare sul serio. Rimane intrappolato nella “coda mentale” della riunione: obiezioni del cliente, punti da chiarire, email da mandare. Ecco un rituale di 90 secondi per resettare e entrare in modalità focus (testato da manager che passano da 0 a 2 blocchi profondi al giorno).

30 secondi: chiudi e scarica

- **Chiudi immediatamente** la videocall e tutti i tab correlati.
- **Prendi un post-it o apri una nota veloce: scrivi 1 frase sul da-fare immediato** (“Invia follow-up a Marco entro le 15”) e **1 parola sul sentimento residuo** (“frustrazione”). Questo sfrutta l’**effetto Zeigarnik**: il **cervello lascia andare solo se sa che “è salvato”**.

30 secondi: reset fisico

- **Alzati, bevi** un sorso d’acqua o **fai 3 respiri profondi** (inspira 4 secondi, espira 6).
- **Indossa le cuffie** (anche senza musica) o **sposta lo sguardo fuori dalla finestra**. Il corpo segnala al cervello: “**Riunione finita, nuovo capitolo**”.

30 secondi: precarica il focus

- **Apri solo il documento o tool del prossimo compito** (non tutto insieme).
- **Scrivi 1 obiettivo** chiaro in cima (“Finire bozza report entro le 12”).
- Silenzio assoluto (il tuo “**segnaletta di focus**”).

Risultato? Entri nel blocco con il **70% di energia cognitiva già disponibile**, invece di sprecare 15-20 minuti a “scaldarti”.

Ripetilo 3 volte al giorno e i tuoi blocchi diventeranno inespugnabili.
