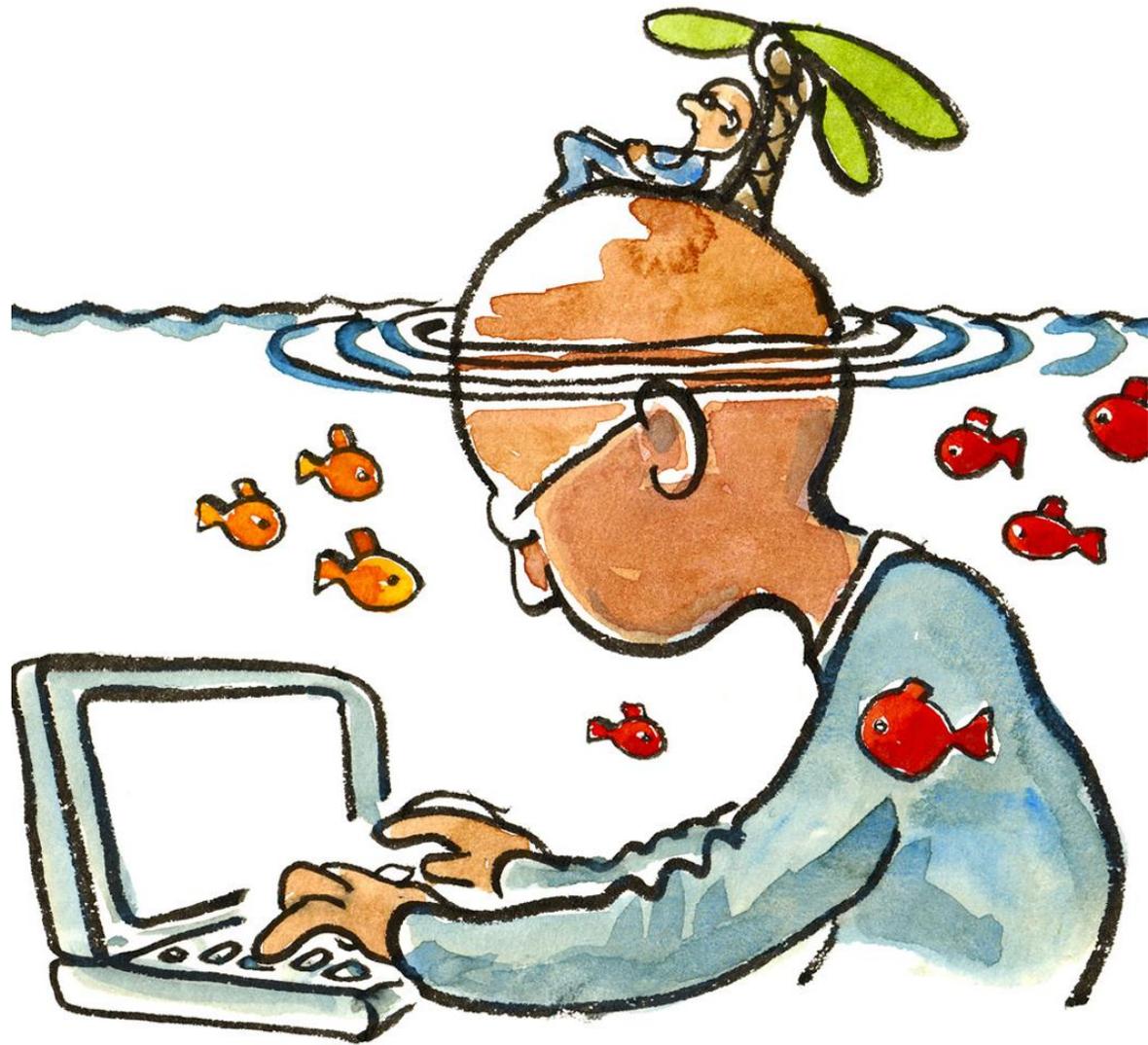


*Distratti
o
Concentrati?*



Valori morali per i bambini

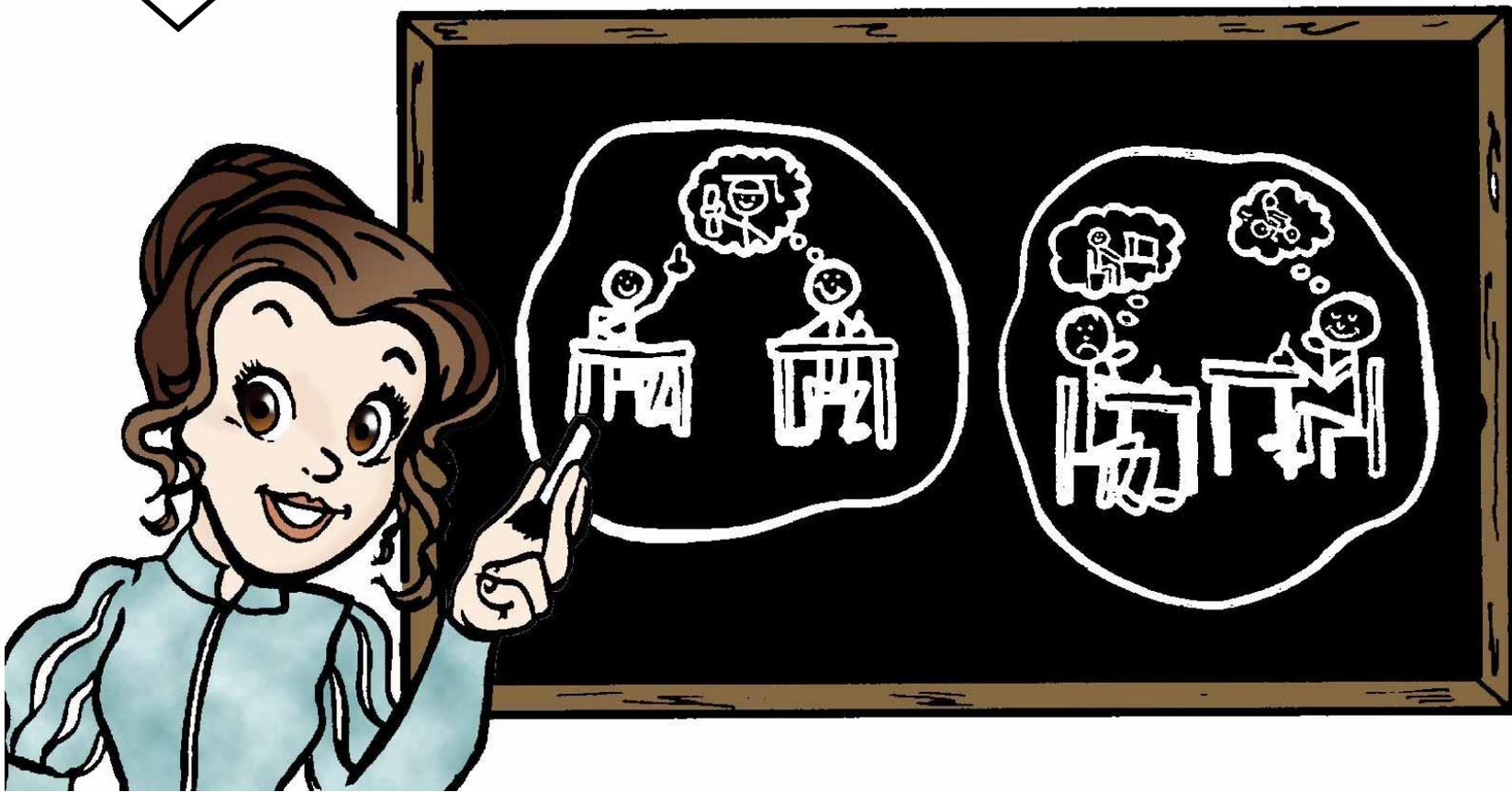
Una delle grandi battaglie che molti di noi devono combattere è riuscire a dedicare la nostra attenzione alle cose più importanti. Siamo circondati da distrazioni e da richieste sempre più pressanti della nostra attenzione. È difficile mettersi d'impegno e prestare la nostra piena attenzione a un'unica cosa per molto tempo senza essere distratti da interessi contrastanti.

Le distrazioni possono essere pervasive e potenti, e possono distoglierci dalle cose importanti che dovremmo fare. È particolarmente facile soccombere alla distrazione quando si fa un lavoro difficile. Ci sarà sempre un "buon motivo" per rimandare a più tardi il tuo progetto importante. Come disse C. S. Lewis: "Le condizioni favorevoli non arrivano mai". Di solito dobbiamo fare il nostro lavoro importante in condizioni sfavorevoli, nonostante tutto. Comprendere questa verità è la chiave per gestire le distrazioni più diffuse nella vita. L'alternativa è lasciare che le distrazioni gestiscano te.



Ecco alcuni suggerimenti che ho trovato per resistere alle distrazioni, aumentare la concentrazione e fare progressi in quelle che sono le mie responsabilità.

- Stabilisciti un orario. Fissa una routine. Ricordati che ogni giorno conta per raggiungere i tuoi obiettivi nella vita.
- Attacca prima le cose più ostiche.
- Quando non sei online, il tempo è più produttivo. Se non devi essere online per motivi di lavoro, stacca il collegamento.
- Stabilisci dei limiti di tempo per le pause e i “momenti di distrazione”.
- Pensa a come ti sentirai bene quando avrai finito.



La nostra concentrazione modella il corso della nostra vita. Ogni momento di concentrazione che dedichi alle tue priorità e alle cose più importanti, modella direttamente il corso generale della tua vita. Quel tempo e quegli sforzi servono a costruire il tuo futuro. Allo stesso modo, le fette di tempo che vengono portate via da distrazioni e attività prive di significato o importanza non potenziano il tuo futuro né contribuiscono al raggiungimento dei tuoi obiettivi; riducono e ritardano il progresso.

Se facciamo scelte intelligenti e costanti nel tempo, alla fine raccoglieremo ricompense immense. È il principio dell'effetto composto. La sfida è che non sempre vediamo i dividendi immediatamente, il primo giorno, la prima settimana o il primo mese. Tuttavia, ognuno di noi ha ricevuto il libero arbitrio e la responsabilità di scegliere su cosa vogliamo o no vogliamo concentrarsi ogni singolo giorno. Sulle scelte che facciamo quotidianamente, ora per ora e minuto per minuto, dipendono più cose di quanto probabilmente ci rendiamo conto.

