
Calendario “Time-block 25+ - Settimana 3”

Trasforma i minuti tra le call in lavoro che conta

Usa blocchi da 25 minuti tra le riunioni per chiudere 1 task specifico invece di riempire il tempo con email e micro-task.

Istruzioni rapide

Come utilizzare questo tracker

- identifica i gap più lunghi di 20 minuti tra una call e l'altra
- in ogni gap usa la **struttura 25+**
 - 90 secondi di rituale, 22 secondi di focus su **un solo task**
 - 1 minuto e mezzo per scrivere il prossimo step.
- a fine giornata, **conta quanti task hai completato** dentro questi spazi tra le call
- a fine settimana, confronta con la settimana precedente: hai chiuso più lavoro importante nei gap?

LEGENDA:

FOCUS 25+ = blocco da 25 minuti di lavoro concentrato tra le call

□ **Rituale 90" fatto** = metti un □ quando hai fatto il rituale di reset

★ **Task deep completato** = metti una ★ quando hai chiuso un task importante nel gap



Scrivi quali call hai in quell'ora, indica se c'è stato un blocco FOCUS 25+ e barra se hai fatto il rituale e completato il task:

Riepilogo giornaliero

Compila a fine giornata:

- quanti blocchi FOCUS 25+ hai usato
- quanti task hai chiuso nei gap
- quanta energia senti alle 15:00 su una scala da 1 a 10.

Giorno	Gap FOCUS 25+ usati (n.)	Task completati nei gap (n.)	Energia ore 15:00 (1-10)
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			

Checklist Rituale 90 secondi – Reset tra le call

Chiudi mentalmente la call precedente e inizia il blocco FOCUS 25+ con la testa libera.

Dopo una riunione, una parte della tua attenzione resta agganciata a ciò che è appena successo. Questo “residuo mentale” rende difficile concentrarti sul task successivo. Un breve rituale di 90 secondi ti aiuta a chiudere la call nella testa e ad entrare nel blocco di lavoro successivo con più chiarezza e meno rumore.

QUANDO FARLO? Prima di ogni blocco di FOCUS 25+

<input type="checkbox"/> 0-15 secondi	Metti il telefono a schermo in giù, chiudi le finestre non necessarie sul computer.
<input type="checkbox"/> 15-45 secondi	Fai 3–4 respiri lenti: inspira dal naso contando fino a 4, espira dalla bocca contando fino a 7.
<input type="checkbox"/> 45-60 secondi	Alza lo sguardo e allarga il campo visivo: smetti di fissare lo schermo e osserva l'intera stanza.
<input type="checkbox"/> 60-75 secondi	Dì a bassa voce il task che farai adesso: “Adesso lavoro solo su: ”
<input type="checkbox"/> 75-90 secondi	Apri il file o lo strumento giusto e completa il primo micro-passaggio (es. scrivi il primo bullet).

Se il gap è molto corto, usa almeno la respirazione e la frase sul task.

Libreria “Task FOCUS 25+”

Elenca qui i task che valgono un blocco FOCUS 25+ (non email rapide, ma pezzi di lavoro che spostano qualcosa).

Review settimanale da 3 - 5 minuti

- In media, quanti blocchi di FOCUS 25+ hai usato al giorno?

- Quanti task importanti hai chiuso nei gap tra le call questa settimana?

- Com'era la tua energia alle 15:00 rispetto alla settimana scorsa?

Peggioro Uguale Meglio

- Cosa ha funzionato meglio del rituale di 90 secondi?

- Cosa vuoi cambiare o migliorare nella Settimana 4?
