

Il timeboxing

Hai soltanto mezz'ora al giorno per svolgere un compito impegnativo? Sfrutta al massimo quella finestra temporale. Sarà un tempo breve anche se faticoso, semplice da non sopraffarti e sfidante per le tue possibilità di concentrazione. Il timeboxing riduce l'entità dell'impegno e migliora le abilità.



Foto Karolina Grabowska Pexels

Silva Bucci

<https://www.facebook.com/SilvaBucciPO>

<https://www.instagram.com/silvabucci/>

www.silvabucci.com