

Il diario delle distrazioni

Scopri cosa ti ruba l'attenzione e riprenditela

Prima di sconfiggere un nemico, devi conoscerlo. Per tre giorni diventa un detective e prendi nota di **tutto quello che ti distrae** mentre studi. Non giudicarti: stai solo raccogliendo indizi.

Due tipi di distrazioni

Esterne (E): arrivano da fuori. Notifiche, rumori, fratelli, la TV accesa.

Interne (I): arrivano da dentro. Pensieri che vagano, fame, noia, sonno, preoccupazioni.

Il registro del detective

Giorno / ora	Cosa stavo studiando	Cosa mi ha distratto	E / I	Cosa ho fatto per tornare

Dopo 3 giorni: tiriamo le somme

Guarda il registro. Quali distrazioni tornano più spesso? Scrivi le tue 3 principali e scegli un'arma contro ognuna.

La mia distrazione n°	Cosa farò per batterla
1	
2	
3	

Idee di armi: telefono in un'altra stanza · cuffie o tappi per le orecchie · merenda e acqua pronte prima di iniziare · scrivania sgombra · dire a casa "per 25 minuti non ci sono" · parcheggio dei pensieri · respiro quadrato quando la testa vola via.

Il mio patto di concentrazione

Da oggi, quando studio, io mi impegno a:

Firma:
