04

FOGLIO 04 · IL TEMPO

Cinque ore, dentro la tua settimana.

Trovare il tempo è metà del lavoro. L'altra metà è metterlo da qualche parte, prima che se lo prenda qualcos'altro. Qui guardi la tua settimana vera, col lavoro, la scuola e gli spostamenti, e ci segni cinque ore in blocchi: giorno, ora, durata e cosa ci fai. In quindici minuti ti resta la settimana prossima già scritta, da copiare nel calendario.

Cinque ore, dentro la tua **settimana.**

6 MINUTI DI LETTURA SI COMPILA QUI SUL TELEFONO ↓
GRATIS, SENZA LASCIARE LA MAIL

01. Il punto

«Quando ho un attimo» non arriva

C'è una frase che diciamo un po' tutti, quando vogliamo cominciare qualcosa: «ci lavoro quando ho un attimo». Il problema è che l'attimo non arriva. O meglio, arriva a pezzi, dieci minuti in pausa e venti la sera sul divano, e a pezzi fai appena in tempo a ricordarti dove eri rimasto.

Ad agosto ho riguardato due settimane del mio calendario, quello vero e non quello che avrei voluto. Il blocco più costante era un'ora subito dopo pranzo: mezz'ora per pubblicare e mezz'ora per leggere, sempre attaccate. Il blocco per scrivere alle persone, invece, che nel mio lavoro è il più importante di tutti, c'era otto giorni su quattordici.

> Tiene quello che ha un giorno, un'ora e un posto. Il resto, anche se ci tieni, aspetta l'attimo.

E non è una fissa mia. In uno studio sugli studenti universitari, si chiedeva quali progetti difficili volessero chiudere durante le vacanze di Natale: una tesina da scrivere, una casa da trovare, cose così. Chi aveva solo deciso di farli ne ha chiusi poco più di uno su cinque. Chi aveva deciso anche quando e dove cominciare, sei su dieci. Stesse vacanze, progetti simili: cambiavano solo il quando e il dove.

02. Il metodo

Pochi blocchi, lunghi, ognuno con la sua ora

Cinque ore a settimana sono meno di un'ora al giorno. Ci stanno anche con un lavoro a tempo pieno, e bastano per cominciare una cosa sul serio. Se hai fatto il conto del tuo tempo (sebastianooriani.com/materiali/il-conto-che-nessuno-fa.html), sai già da dove possono arrivare. Qui le metti in fila, con quattro regole.

01 **Ogni blocco almeno 45 minuti.** Mezz'ora solo se proprio non c'è altro. Meglio tre blocchi da un'ora e quaranta che dieci da mezz'ora: il tempo a pezzi non si vede, e nemmeno si usa.

02 **Una cosa sola per blocco, scritta come si fa.** Non «lavorare al progetto»: «scrivere il testo del primo video», «leggere due capitoli col quaderno aperto». Quando ti siedi devi sapere già cosa fai, se no i primi venti minuti li passi a deciderlo.

03 **Attaccalo a una cosa che fai già.** Appena rientri dal lavoro e prima di sederti sul divano, oppure dopo cena, o il sabato mattina prima di uscire. Un blocco appeso per aria è il primo che salta; uno attaccato a un'abitudine ha già una porta da cui entrare.

04 **Non riempire tutto.** Quest'estate, pensando alle sere che da fine settembre avrei avuto libere, cinque ore al giorno in più, ho detto una cosa sola: una parte sì, ma voglio anche vivere. Vale anche per te. Cinque ore, e il resto lo lasci vuoto apposta.

Se non sai dove cercare, i buchi di solito stanno in quattro posti: la pausa pranzo, se è di un'ora; il treno o l'autobus, se non guidi; la sera dopo cena; il sabato o la domenica mattina.

L'ESERCIZIO

· 15 MINUTI, IL CALENDARIO E UNA PENNA

La tua settimana, con cinque ore dentro

Lavora sulla settimana prossima, quella vera: tieni aperto il calendario, o ripensa a com'è andata questa. Gli esempi li ho inventati io, fanno vedere che forma ha la risposta.

01 **Quello che è già preso (4 minuti).** Lavoro, scuola, spostamenti, le cose che non sposti. Nella griglia fai una X dove sei già occupato e un cerchio dove c'è un buco di almeno 45 minuti.

02 **I blocchi (6 minuti).** Cinque blocchi da un'ora vanno benissimo, tre più lunghi ancora meglio. Ognuno col suo giorno, l'ora d'inizio, i minuti e una cosa sola da fare. In tutto fanno cinque ore, cioè 300 minuti.

03 **Come li proteggi (3 minuti).** Il telefono, il posto, chi lo sa: lo trovi più sotto.

04 **Nel calendario (2 minuti).** Copi i blocchi nel calendario del telefono, con un avviso dieci minuti prima.

LA SETTIMANA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Mattina							
Pausa pranzo							
Pomeriggio							
Dopo cena							

I buchi più lunghi che vedo:

GIORNO	DALLE	MINUTI	COSA CI FACCIO (UNA COSA SOLA)
Esempio: martedì	20:45	60	scrivere il testo del primo video
Esempio: sabato	9:30	100	leggere due capitoli col quaderno aperto
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

GIORNO	DALLE	MINUTI	COSA CI FACCIO (UNA COSA SOLA)
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Totale		.....	mancano ..... minuti a 300

03. Proteggerli

Un blocco si difende prima, non durante

Segnarli è metà. L'altra metà è decidere adesso, a mente fredda, cosa succede quando arriva l'ora e hai voglia di fare altro. Perché succede, fidati, e se lo decidi lì vince quasi sempre la voglia. Sono tre cose.

- **Il telefono.** In un'altra stanza è la risposta migliore. Silenzioso e a faccia in giù è il minimo.
- **Il posto.** Sempre lo stesso, se puoi: una scrivania, un tavolo in biblioteca, la stessa sedia. Dopo qualche settimana ti siedi lì e la testa sa già cosa deve fare.
- **Chi lo sa.** Dillo a una persona di casa o a un amico: «martedì e giovedì dalle nove alle dieci non ci sono». Così quel tempo smette di sembrare libero, anche agli altri.

✎ L'ULTIMA PARTE · 5 MINUTI

Come li proteggo

Quando arriva l'ora e hai voglia di fare altro, la risposta c'è già: l'hai scritta qui.

Il telefono, durante i blocchi (in un'altra stanza, silenzioso e girato, in Non disturbare):

Dove li faccio (sempre lo stesso posto, se posso):

Chi lo sa, e cosa gli ho detto:

☐ Li ho copiati nel calendario del telefono, con un avviso dieci minuti prima

---

04. Come si legge

Se le cinque ore non ci stanno

Può succedere che guardi la settimana e le cinque ore non ci siano. Va bene. Allora segnane tre, ma segnale per davvero, con giorno e ora: tre ore scritte valgono più di cinque promesse a te stesso. La settimana dopo provi ad aggiungerne una.

E se un blocco salta, perché ti trattengono al lavoro o arriva un imprevisto, non lo cancelli: lo sposti a un altro giorno della stessa settimana. Saltarne uno è normale. Saltare due settimane di fila è il modo in cui si smette senza aver mai deciso di smettere.

Per vedere se i blocchi tengono anche fra un mese, c'è il foglio delle dodici settimane (sebastianooriani.com/materiali/le-12-settimane.html): una riga ogni domenica, con le ore fatte davvero.

UNA PRECISAZIONE CHE MI DEVO

Io lavoro nel network marketing, in un'azienda di educazione finanziaria, e non lo nascondo. Ma queste cinque ore non sono per quello: sono per la cosa tua, qualunque sia. Uno studio, un progetto, un lavoro in più, il primo video. Il foglio funziona uguale.

05. E adesso

Copiali nel calendario, adesso

Prima di chiudere la pagina, apri il calendario del telefono e copia i blocchi, uno per uno, con un avviso dieci minuti prima. Sono due minuti, ed è la differenza fra un foglio compilato e una settimana che cambia davvero.

E se ti va, **scrivimi in DM il primo blocco che hai segnato**: giorno, ora e cosa ci fai. Una riga sola. La leggo io e ti rispondo io, e la domenica dopo, se vuoi, mi dici se ha tenuto.

Oppure prendi la call: **trenta minuti, gratis, zero vendita.** Ci porti la tua settimana e la guardiamo insieme. Se quello che faccio non c'entra niente con la tua strada, te lo dico io per primo.

Sebastiano Oriani, Emilia-Romagna
Mai mollare, lavora duro, il tuo giorno arriverà.

Trenta minuti in call. Gratis, zero vendita.

Niente promesse di guadagno.
Niente pacchetti da comprare.
Niente pressione.

calendly.com/oriani-sebastiano/30min