



Què és el time blocking i com t'ajudarà a ser més productiu

[inici centrare report] **Planificar-te el temps per estudiar o treballar des de casa no és fàcil**, per això avui et presentem una tècnica que t'ajudarà a ser molt més productiu/va: el **time blocking**.

Com expliquen des de *La mente es maravillosa*, es tracta d'una **estratègia dissenyada per planificar un dia mitjançant blocs de temps limitats**. A diferència d'altres tècniques, aquesta està enfocada a protegir el teu temps de descans i el teu temps lliure i alhora ajudar-te a evitar la procrastinació, la multifeina i la falta de temps.

El primer pas és apuntar en una llista **tot el que tens pendent i després organitzar-ho per blocs**. Intenta agrupar tota la feina que sigui similar i marcar-te un temps real per fer cada bloc. D'aquesta manera tindràs molt clar què has de fer a cada moment i serà menys probable que et distreguis.

És aconsellable que, **en comptes de crear blocs molt específics, els facis més generals**. Per exemple, no apuntis "estudiar tema 1 de català" sinó que apunta "estudiar català" i després organitzat els temes com vulguis. I, sobretot, tingues en compte en quin moment del dia rendeixes més i utilitza-ho a favor teu.

[fi centrare report]