



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 13/04/2023 a les 06:00

Com deixar de procrastinar i ser més productiu/va

[inici centrareport] Avui dia tenim a l'abast moltes distraccions i per aquest motiu és molt fàcil procrastinar. Això mateix li passava a l'enginyer de software Cameron Perrin, que teletreballava i sempre acabava perdent la productivitat. Però va trobar una **tècnica que li va canviar la vida: el mode monjo**.

Aquest mètode consisteix a concentrar tot el rendiment en un període de temps determinat. Així, va oblidar-se de la jornada de vuit hores de treball que se sol marcar, i **va planificar el seu temps de manera que pogués acabar tota la feina que havia de fer sense distreure's**.

El primer pas va ser determinar quantes hores necessitava. Es va marcar els objectius i el temps que li duria fer cada cosa. Després, **va destinar el temps marcat únicament a fer feina, deixant ben lluny totes les distraccions possibles**. El resultat que va aconseguir va ser treballar menys hores i fer la mateixa feina que abans.

"La meva productivitat es va disparar immediatament", va confirmar a Business Insider. Per tant, la clau està a planificar-te el temps segons els objectius i no al revés.

[ficentrareport]