

CHECKLIST: LA GESTIONE DEL TEMPO E DELLE DISTRAZIONI

Come gestisci tempo e distrazioni...	SEMPRE	SPESO	DI RADO	MAI
COME TE LA CAVI NEL PADRONEGGIARE IL TEMPO				
Ti capita di far fatica ad attivarti per cominciare a studiare				
Usi molto tempo per raccogliere il materiale per lo studio				
Ti capita di pensare di poter rimandare a domani o a "un'altra volta"				
Ti capita di sottovalutare il tempo necessario per lo studio				
Prepari dei programmi di studio giornalieri o settimanali				
Riesci a rispettare i programmi che predisponi				
Hai il tuo "metodo infallibile" per smettere di giocare o di stare sui social per iniziare a studiare ad un'ora precisa				
Alla fine della giornata lasci molte cose non fatte				
COME FAI PER ORGANIZZARTI E FOCALIZZARTI				
Metti le attività in ordine di priorità per evitare di risolvere il dubbio "da dove inizio"				
Usi promemoria visivi, come i post it, di ciò che devi fare				
Suddividi le attività lunghe in parti più piccole e più gestibili				
Fai fatica a selezionare le informazioni più importanti su cui focalizzare la tua attenzione				
Mentre stai facendo qualcosa ti domandi continuamente "ma poi se..."				
Ti interrompi per qualsiasi cosa				
Ti fai distrarre spesso da notifiche e social				
Ti capita di passare continuamente da un'attività ad un'altra				
COME FAI A SOSTENERE LA "VOGLIA DI STUDIARE"				
Studi con altre compagne/altri compagni per motivarti di più				
Pensi ai vantaggi del completamento di un'attività o di un compito				
Ti premi quando completi un compito in tempo o rispetti i programmi				
Eviti i task che non sai svolgere bene				
Ti impegni nello svolgere esercizi ed elaborati nel modo migliore				
Studi fino a che non hai proprio la sensazione di padroneggiare i contenuti				
Pensi di dover essere sempre la/il migliore in tutto				