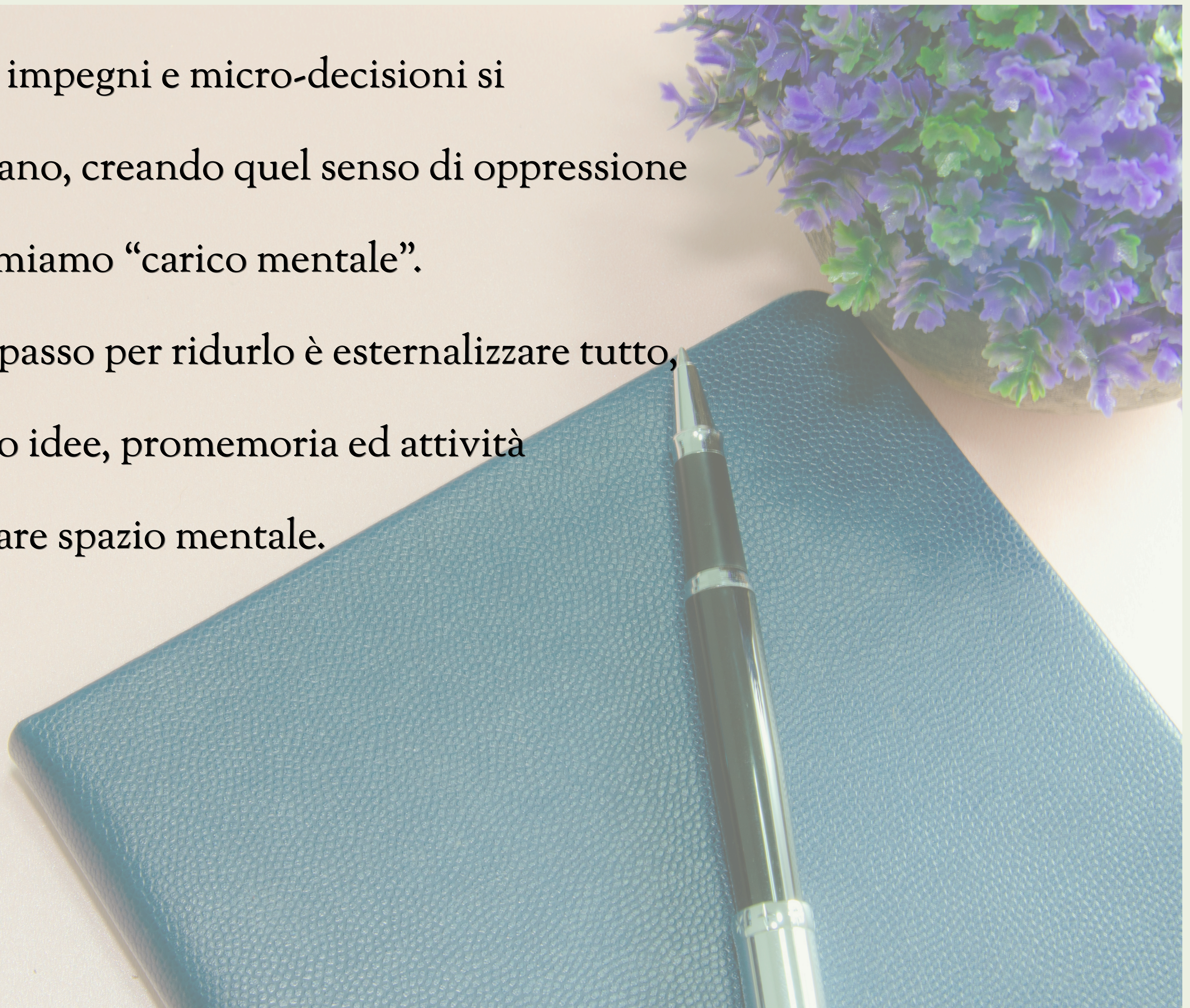




Pensieri, impegni e micro-decisioni si accumulano, creando quel senso di oppressione che chiamiamo “carico mentale”.

Il primo passo per ridurlo è esternalizzare tutto, scrivendo idee, promemoria ed attività per liberare spazio mentale.



# COME PARTIRE

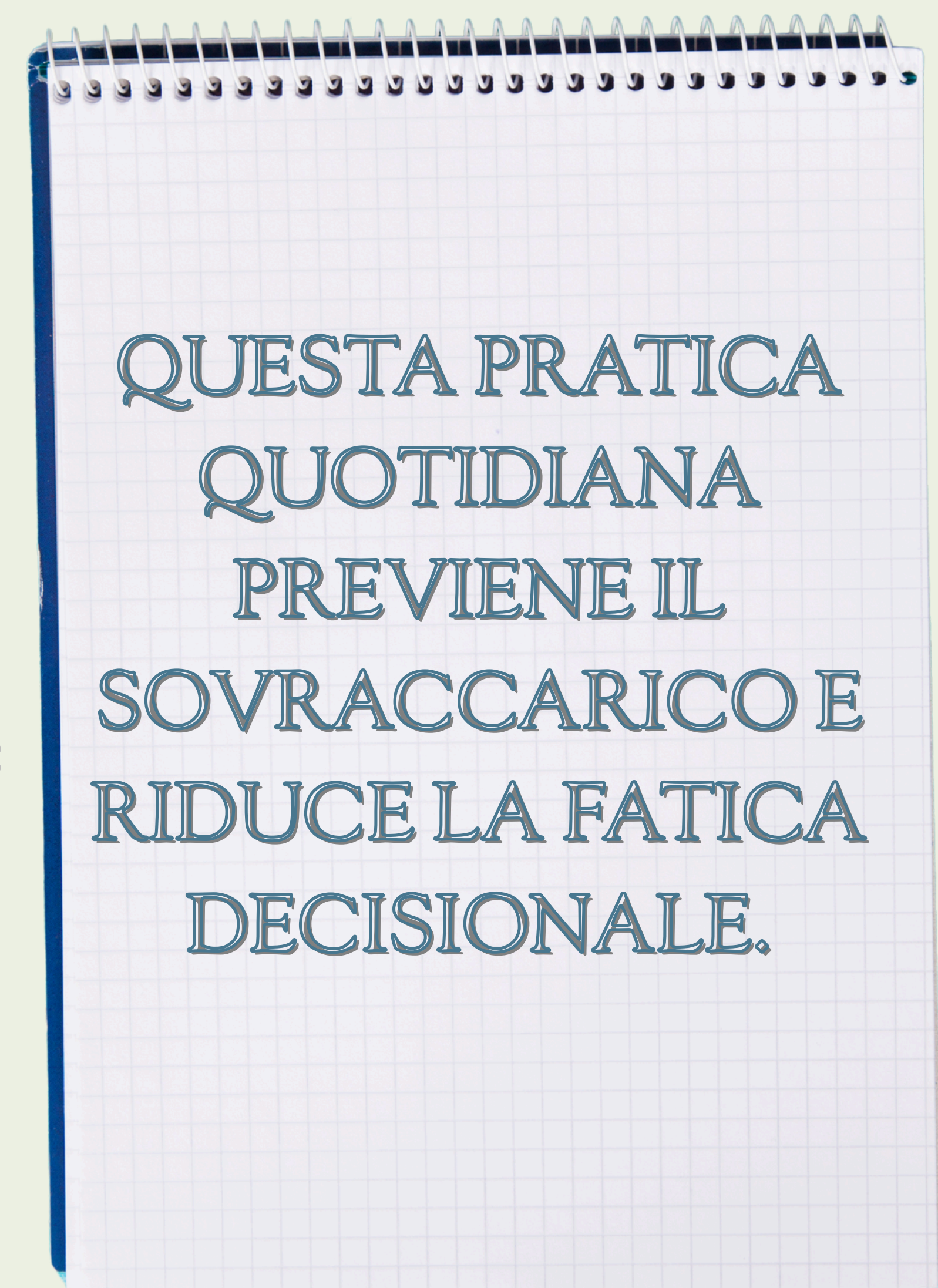
## I. TOGLIERE IL RUMORE

- Prendi un quaderno o un taccuino.
- Imposta un timer di 10 minuti.
- Scrivi tutto ciò che ti passa per la testa: impegni, idee, micro-attività, decisioni rimandate.
- Non organizzare, non giudicare, non cancellare nulla.



## 2. MICRO-RACCOLTA DURANTE LA GIORNATA

- Continua a scrivere, anche brevemente, ogni volta che sei interrott o hai un'idea veloce.
- Al telefono, in fila, mentre cambi attività: annota al volo ciò che ti viene in mente.
- Se un'idea parte da un'immagine fotografala e con Google Keep aggiungi una nota scritta o registrata con la tua voce



### 3. IL RITORNO AL FILO



- Rileggi le note quando puoi.
- Stabilisci un giorno settimanale da dedicare alla rielaborazione del materiale raccolto.
- La scrittura manuale, come confermano studi della Princeton University e della University of California, Los Angeles, attiva più aree del cervello rispetto alla digitazione e migliora memoria e comprensione.
- Scrivere a mano aiuta a collegare pensiero ed emozione, rendendo più chiaro il quadro mentale.

# PERCHÉ FUNZIONA



- **Riduce la tensione interna generata dai compiti incompiuti.**
- **Libera energia mentale per concentrarsi su ciò che davvero importa.**
- **Aiuta a non perdere il filo quando la giornata è frammentata da interruzioni.**
- **Permette di osservare i propri schemi e decidere con più chiarezza.**

# SPEGNERE IL SOVRACCARICO

Questo è il primo passo verso un sistema di gestione mentale che non ti sovraccarica.

Scrivere tutto non serve a fare di più, ma a fare spazio.

Non è un'azione isolata: diventa un'abitudine che ti accompagna durante la giornata, alleggerendo la mente e restituendo energia.



# CONCLUSIONI

*“Aumentando costantemente del 10% la quantità di cose che mettete per iscritto, la vostra vita cambierà decisamente in meglio”.*

David Allen

Non scriviamo per essere più produttivi.

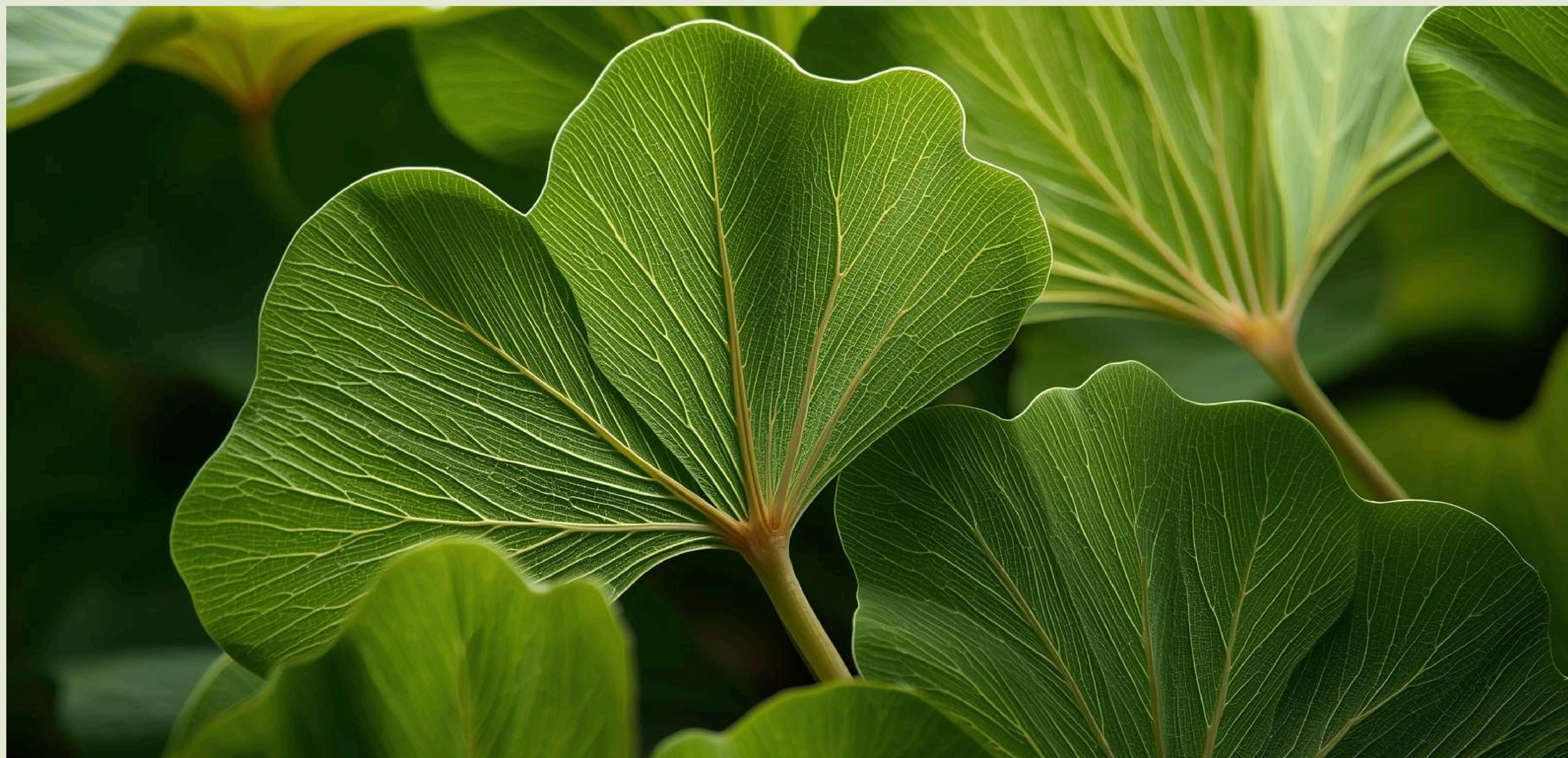
Scriviamo per essere più presenti.

Perché semplificare non è fare meno.

È fare spazio.

E ricorda...semplificare è un atto rivoluzionario.





---



APRISP AZI

---

info@aprispazi