

Lista attività efficaci

Caro Efficace,

ho preparato per te una lista di attività che puoi intraprendere e da cui puoi prendere spunto per quando ti senti annoiato e demotivato.

Le attività che ho selezionato vanno ad abbracciare diversi "spicchi" della nostra vita: il mio consiglio è quello di andare a rafforzare proprio quelle che senti più carenti.

E, dopo aver letto questa lista, prova a dirmi se ancora non hai stimoli... ;-)

Lavoro e Carriera

- Iscriviti ad un corso online sulla piattaforma che vuoi (Udemy, Coursera, Datacamp...) su un tema utile per la tua carriera o per rendere il tuo curriculum più appetibile (es. Usare Excel, programmazione di base, principi di marketing, imparare a parlare in pubblico, ecc...).
- Iscriviti a un corso di lingua straniera per sostenere una certificazione di livello B2 o superiore.
- Cerca su internet una lista di eventi in Italia per il tuo settore di riferimento, e annotati quali possono essere quelli più interessanti a cui partecipare per fare networking o trovare nuovi stimoli.
- Dedicati alla lettura di almeno un libro al mese per aggiornarti sulla tua professione.
- Cura la tua presenza online ripulendo i tuoi profili social pubblici e crea il tuo biglietto da visita quando ti cercano su Google.
- Riscrivi e aggiorna il tuo curriculum, e studia quello delle persone del tuo settore: verifica se ci sono spunti di carriera che non hai considerato (ti consiglio di usare LinkedIn per fare questo).

- Riorganizza il tuo ambiente di lavoro, riorganizza il tuo desktop, fai pulizia dei tuoi file e prova ad adottare un approccio minimal. Fai le "pulizie di primavera".
- Se sei disoccupato, prova ad adottare un approccio strategico alla ricerca del tuo lavoro, e crea un "piano di battaglia" per una ricerca efficace. Questa attività include una serie di sotto-task, come andare a riepilogare le tue competenze attuali, ciò che ti piace fare e ciò che ha un mercato ([il cosiddetto modello Diamante](#)).
- Apri un tuo sito, canale youtube o profilo instagram da curare nei contenuti.
- Scrivi un libro, anche se non sai chi potrà pubblicarlo.
- Scrivi articoli per siti o testate giornalistiche.
- Getta le basi della tua idea imprenditoriale, e valuta di intraprendere questa carriera se credi nel tuo progetto. Non porti limiti iniziali come quello di non avere i soldi necessari: ci penserai dopo.
- Valuta se passare da un lavoro da dipendente a un lavoro da freelance.

Studio

- Verifica se ci sono corsi universitari più interessanti di quello che stai facendo, e valuta i costi (non solo economici) di un eventuale trasferimento.
- Prova a riorganizzare il tuo metodo di studio, riprogettandolo da zero ([EfficaceMente è pieno di articoli da cui puoi partire](#)).
- Iscriviti a un corso estivo presso una università europea, o valuta un progetto di Erasmus, trainership o ricerca tesi all'estero.
- Scegli un argomento di tesi che ti piaccia davvero.
- Scegli un esame opzionale che sia sfidante, che ritieni non sia nelle tue corde ma che ti piacerebbe portare a termine.

Salute e Sport

- Cerca una tabella di corsa e intraprendi un programma di allenamento graduale per ritrovare la forma fisica.
- Instaura un nuovo regime alimentare, possibilmente dopo esserti consultato con una figura esperta.
- Impegnati seriamente nell'attività di meditazione **mindfulness**.
- Iscriviti ad un corso di uno sport che ti piace, anche solo per prova.
- Prenditi cura di quei problemini di salute che stai rimandando da tempo: fai un buon check-up e i controlli che hai procrastinato.
- Impara a cucinare ricette sane e veloci.
- Compra una bicicletta.
- Iscriviti ad un corso di nuoto per imparare la tecnica perfetta.
- Prenota periodicamente un trattamento benessere o un weekend rigenerante.
- Prendi l'abitudine di fare una passeggiata all'aria aperta ogni giorno.

Relazioni

- Crea un calendario degli eventi e iniziative più interessanti della tua città e dintorni dove conoscere nuove persone.
- Chiama quell'amico che non sentivi da tanto tempo.
- Lavora sulla tua autostima, ad esempio seguendo il corso [APP – Autostima Passo Passo](#). Ne beneficeranno tutte le tue relazioni.
- Organizza un viaggio con i tuoi amici o col tuo partner.

- Invita a cena a casa tua delle persone.
- Coinvolgi, o fatti coinvolgere, in qualcosa che non hai mai fatto.

Crescita Personale

- Parti per un'esperienza all'estero lavorando in cambio di vitto ed alloggio (es. Workaway, ragazze alla pari ecc...).
- Impara a suonare uno strumento musicale.
- Impara a costruire qualcosa da solo.
- Investi nella tua formazione: corsi, letture, eventi.
- Leggi un libro al mese di crescita personale.
- Metti in pratica almeno un articolo di EfficaceMente a settimana.
- Viaggia da solo, anche "scomodo" e possibilmente leggero.
- Guarda un Ted Talk a settimana che ti ispiri.
- Leggi una biografia di un personaggio che ti sia di ispirazione.
- Guarda un documentario su un tema che ti sta a cuore.
- Iscriviti ad una associazione di volontariato in cui credi davvero.
- Impara a fare una cosa che non hai mai saputo fare, ma che hai sempre desiderato sapere.
- Impara a fotografare.
- Impara a parlare in pubblico.
- Lavora su una tua paura o fobia.

Questa è solo una piccola lista di tutte le centinaia di attività che puoi fare e portare avanti.

Molto spesso ne basta una per ritrovare uno scopo, un perché, e ritrovare lo slancio e gli stimoli giusti.

Partecipare a iniziative e intraprendere nuovi percorsi ti porterà a conoscere nuove persone con interessi simili, che hanno magari raggiunto dei risultati che ti daranno quel giusto... *pepe al cu*o* per pensare ancora più in grande.

Non hai davvero scuse per annoiarti ancora ;-)

A presto,

Gian Mario