



Josh Davis

Due ore al Top

*5 strategie scientifiche per gestire con efficacia il tuo tempo
e migliorare la tua produttività*

Macro Edizioni

Collana: Essere Felici

Isbn: 9788893191425

Pagine: 192- **Prezzo:** € 14,50

Disponibile da: Luglio 2016

Con questo libro la celebre frase attribuita a Oscar Wilde *“Resisto tutto tranne alle tentazioni”* dovrebbe essere rivista con *“Resisto tutto tranne... alle distrazioni”*.

Perché è proprio di questo che si occupa: ovvero come ottenere la giusta concentrazione per selezionare le vere cose importanti da fare nel lavoro, senza cadere nei mille tranelli delle possibili “distrazioni” sempre più in agguato, in particolare, con internet & C.

Spesso lavoriamo tutto il giorno, prima in ufficio e poi a casa (dove ci occupiamo della nostra famiglia, delle pulizie domestiche e di pagare le bollette), e talvolta ci fermiamo solo per andare a letto. Il tempo non è mai abbastanza e c'è sempre così tanto da fare. Uno scenario familiare a molti ed è quello che **Josh Davis** ha focalizzato in questo suo libro.

Professore, insegnante, consulente manageriale, autore e formatore, Davis ha notato che queste sensazioni sono fin troppo comuni tra professionisti e non, a qualsiasi livello. Ma ben più problematico è il fatto, secondo lui, che persone provenienti dai contesti lavorativi più disparati (dirigenti, medici, studenti, imprenditori, dipendenti pubblici ecc.), nel cercare sollievo da un carico di lavoro eccessivo, vengono attratti dalle medesime soluzioni, alquanto infelici e che non fanno altro che aggravare il problema.

Ognuno di noi è in grado di diventare efficace quanto lo desidera e Josh Davis lo dimostra esponendo le sue 5 strategie per raggiungere un così importante obiettivo:

- **Riconoscere i punti decisionali**
- **Gestire l'energia mentale**
- **Smettere di resistere alle distrazioni**
- **Sfruttare a proprio vantaggio il rapporto mente-corpo**
- **Far sì che lo spazio di lavoro lavori per noi**

Davis descrive il funzionamento delle cinque strategie, spiega i fondamenti scientifici alla loro base e racconta qualche vicenda che le vede in azione. Per ciascuna strategia, inoltre, propone semplici accorgimenti per metterla in pratica e facilitarne l'applicazione.

“Mi auguro - spiega l'autore - che da questo libro si possa trarre nuovi insegnamenti, accrescere la propria autocompassione e conoscere sempre più a fondo le regole per padroneggiare l'efficacia mentale.”