

tenfold

Il metodo tenfold in una pagina

- 1. Scrivi dieci a mano.** Un'ora, un foglio. Tutto quello che vuoi ottenere, senza cancellare, senza scartare niente perché impossibile. Ne usciranno più di dieci.
- 2. Taglia fino a dieci.** Non una di più. Non fondere due obiettivi per salvare un posto. Quello che cade scende in panchina: fino a cinque voci senza numero, in fondo al foglio. A ogni riscrittura possono sfidare la numero dieci.
- 3. Ordina due alla volta.** Metti gli obiettivi uno contro l'altro, a coppie: di questi due, quale mi importa di più? Il sopravvissuto è il tuo numero uno. Ogni duello dura secondi e in un quarto d'ora è fatta. Vietato il pareggio.
- 4. Scrivi la frase del giorno in cui è fatto.** La frase che sarà semplicemente vera il giorno in cui l'obiettivo è compiuto. "Rimettermi in forma" non vale; "faccio quattro piani senza fermarmi", sì.
- 5. Spezza il primo fino al passo.** Solo il numero uno. Chiedi che cosa c'è un livello più sotto e ripeti fino a un passo che chiunque potrebbe fare questa settimana senza preparazione.
- 6. Il ritmo.** Ogni giorno, un minuto: una domanda all'obiettivo che sa meno di sé. Ogni settimana, cinque minuti: solo i primi tre. Ogni mese: la lista intera di nuovo, a memoria prima. Nel frattempo, il foglio resta chiuso.

Se si blocca: controlla la taglia del passo, l'ostacolo vero dietro quello ufficiale, e se l'ordine è ancora vero. La disciplina non è quasi mai il problema.

La lista a mano, l'ordine onesto e la riscrittura vengono da Raymond Hull (How to Get What You Want, 1969). Il resto lo aggiunge tenfold.



Il libro e l'app gratuita: freshlab.es/tenfold