

## La REGOLA dei 5 MINUTI

Supponiamo di essere molto occupati da vari problemi e di dover risolvere un nuovo grave compito. Improvvisamente sentiamo la necessità di divagare, leggendo qualcosa di più divertente e meno invasivo. Il problema è che più soddisfazione proviamo nella leggera lettura meno vogliamo tornare al lavoro. Ma questo ci rende ansiosi e questa sensazione aumenta l'opportunità che il nostro lavoro non venga affrontato. Come uscire da questa situazione? L'intelligenza artificiale raccomanda la regola dei 5 minuti, che si basa sul fatto che le sfide importanti in generale non vengono risolte completamente in un solo tratto. Piuttosto esse vengono affrontate un pezzo alla volta. Da qui la regola dei 5 minuti, tempo di affrontare il problema e di lasciarlo. E' come se il cervello dicesse a se stesso: "Possiamo lavorare per 5 minuti e poi passare a qualche altra cosa". Ovviamente quasi sempre succede che dopo i primi 5 minuti siamo già così impegnati a lavorare che continuiamo a farlo. Ma anche se non fosse così, la regola ci avrebbe comunque permesso di ritornare a lavorare.

### Commenti

Anche i compiti più importanti possono soggiacere alla regola suggerita da Inc. Il distacco temporaneo da un grave compito può servire a disporre la mente in un modo favorevole di idee e posizioni per la sua soluzione. Ma occorre decidere di applicare la regola, che fa ritornare alla serietà del problema, riducendo al minimo lo stato ansioso.