

DECISION FATIGUE — GUIDA RAPIDA

2 protocolli applicabili da domani mattina

1 • DECISION BUDGET — Automatizza le decisioni ricorrenti

4 STEP IN 40 GIORNI

- 1. TRACCIA** 7 giorni: segna ogni decisione che prendi → obiettivo: 200–300 decisioni mappate
- 2. IDENTIFICA** cerchia le decisioni ripetute 3+ volte → focus: quelle che costano energia
- 3. AUTOMATIZZA** crea UNA regola fissa per ognuna → regola semplice, binaria, applicabile
- 4. APPLICA** 30 giorni senza eccezioni → obiettivo: >80% aderenza

ESEMPIO — Marco, Plant Manager

- ✓ Email → solo alle 10:00 e 16:00 (15 decisioni/giorno risparmiate)
- ✓ Priorità task → sempre prima delle 11:00 (10 decisioni/giorno)
- ✓ Riunioni → solo Mar/Gio pomeriggio (8 decisioni/settimana)
- ✓ Approvazioni < 5.000€ → automatiche se in budget (5 decisioni/settimana)

RISULTATO: 165 decisioni risparmiate/settimana · serbatoio ore 11 dal 30% al 75%

2 • PROTOCOLLO ULTRADIAN — Rispetta il ritmo del cervello

Il principio: il cervello si concentra bene per ~90 minuti. Poi deve riposare.

8:00–9:30	Focus (90 min)	Task prioritario	Zero interruzioni
9:30–9:40	Pausa (10 min)	Alzarsi, camminare	No email/telefono
9:40–11:10	Focus (90 min)	Riunioni/operativo	Concentrazione totale
11:10–11:20	Pausa (10 min)	Respiro, movimento	Stacca la mente
11:20–12:50	Focus (90 min)	Task operativi	Ultimo sprint mattina
12:50–13:30	Pranzo (40 min)	Pausa lunga	Ricarica completa

Il pattern si ripete fino a fine giornata (4–5 cicli da 90 min).

RISULTATO: +25% energia sostenuta · +40% qualità delle decisioni · -60% errori

CHECKLIST — Inizia domani mattina

- **OGGI:** prepara il tuo Decision Budget (un foglio o un Excel).
- **DOMANI MATTINA:** primo ciclo Ultradian 8:00–9:30 sul task prioritario.
- **PROSSIMI 7 GIORNI:** traccia ogni decisione.
- **GIORNO 8:** identifica i pattern + crea le prime 5 regole automatiche.
- **GIORNI 9–40:** applica regole + Ultradian ogni giorno, zero eccezioni.
- **GIORNO 40:** misura i risultati (serbatoio ore 11, energia, errori).