

## Ottenere le cose a dadini

Lo scopo di questo kit è aiutarti a svolgere le attività che devi svolgere interrompendo la procrastinazione. L'idea è che l'uso del kit sia un po' divertente, quindi la barriera all'inizio delle azioni è ridotta. Quindi viene scelto un compito per te, evitando il blocco mentale di decidere cosa può fare. Finalmente viene data una piccola motivazione in più perché il kit ti ha incaricato di svolgere il compito.

Poiché il valore della somma di due dadi ha una probabilità variabile, è possibile rendere più probabili compiti con priorità più alta, includendo la possibilità che venga detto di svolgere un'attività divertente. È molto probabile che tutti i compiti saranno svolti *alla fine*.

Questa non vuole essere una procedura rigorosa, solo un modo per spingerti nella giusta direzione. Sentiti libero di ignorare le regole o di adattarle in base alle tue preferenze.

## Componenti

### Fogli laminati :

- Queste istruzioni
- Un foglio intitolato "Compiti"
- Un foglio intitolato 'Dadini'

### Cose sulle stringhe :

- Un pennarello per lavagna
- Un panno per cancellare la lavagna
- Un sacchetto contenente una coppia di dadi

## Procedura

*C'è una leggera differenza tra la prima volta che si segue questa procedura e le volte successive che verranno spiegate di seguito. Per la prima volta, procedi dal punto 1.*

1. Etichetta il foglio "Attività" in alto con l'area di attività che coprirà, ad es. 'Cucina' per i lavori da fare in cucina.
2. Il foglio "Attività" ha due griglie. Nella griglia superiore elenca tutti i compiti più importanti, specialmente quelli che sono difficili o spiacevoli e che non ti piace fare. Non preoccuparti dell'ordine, scrivi tutto quello che ti viene in mente. Obiettivo per almeno 5 elementi. Non preoccuparti della quantità di tempo che ogni singola attività impiegherà o della frequenza con cui deve essere eseguita (includi le cose che devono essere eseguite solo una volta).

per esempio. :

- nutrire i gatti
  - tavolo pulito
  - superfici ordinate
  - pavimento pulito
  - fare il bucato
  - impacchetta il regalo di compleanno di zia Mabel ...
3. Nella griglia inferiore del foglio "Attività" elenca le attività associate all'area di attività che ti piacciono di più. Includi cose che sono solo attività piacevoli. Obiettivo per almeno 3 elementi.

per esempio. :

- organizzare il cassetto delle posate
  - soffriggere un po' di pancetta
  - bere un succo di frutta
  - guardare la tv ...
4. Ora prendi il foglio 'Dadini'. Ignorando tutto il resto sul foglio, compila la colonna "Attività" in base alle voci che hai inserito nel foglio "Attività". Metti i lavori con priorità più alta in cima a questo elenco, quelli più bassi più in basso. Non preoccuparti se hai più o meno elementi nell'elenco "Attività" di quelli che si adatteranno e l'ordine non è molto importante fintanto che includi tutto ciò che dovresti veramente fare.

per esempio.

- tavolo pulito
  - fare il bucato
  - bere un succo di frutta
  - impacchetta il regalo di compleanno di zia Mabel
  - nutrire i gatti
  - pavimento pulito
  - guardare la tv ...
5. Nella colonna contrassegnata con 'L' (limite inferiore) puoi inserire una durata per la quantità **minima** di tempo che dovresti dedicare a questa attività affinché ne valga la pena. Spesso questo potrebbe non essere appropriato o potresti semplicemente preferire lasciare vuota questa voce. Aprire il cibo per gatti e non metterlo in una ciotola non ha molto senso. Ad esempio, qualcosa come 20 (minuti) potrebbe essere appropriato per riordinare le superfici. Sarà sufficiente per fare una differenza utile ma non per annoiarti fino alle lacrime.
6. Nella colonna contrassegnata con 'H' (limite superiore) puoi inserire una durata **massima** se si tratta di un'attività che potrebbe richiedere molto tempo ma non vuoi svolgerla tutta in una volta. per esempio. per "pavimento pulito" potresti inserire 15 (minuti). Oppure puoi lasciare vuoto questo campo.

7. Lancia entrambi i dadi e conta i puntini visibili sopra.
8. Trova il valore nella colonna "Dice" ed esegui il compito corrispondente in quella riga, con riferimento ai valori "L" e "H". Se non hai un compito in quella riga o per qualche ragione non è possibile portare a termine il compito in questo momento, tira semplicemente di nuovo i dadi.
9. Se il compito era qualcosa che doveva essere svolto solo una volta (è il centesimo compleanno di zia Mabel e non è stata bene), cancella il contenuto di quella riga sul foglio "Dadini" e il suo elenco su "Compiti". Se l'attività è qualcosa che non deve essere eseguita molto frequentemente, metti una "X" nella colonna "X" (blocca). La prossima volta che segui la procedura, se arrivi su questa riga, tira di nuovo i dadi.
10. VAI A 1.