

**Come ritrovare
il focus in un
mondo che
vuole distrarti**



GENIO
in 21 giorni



Introduzione

"Inizio a studiare... poi mi ritrovo su Instagram."

"Rileggo la stessa frase tre volte e non mi resta in testa."

"Appena suona una notifica, la mia mente va via."

Ti riconosci?

Il problema non sei tu. È il sistema in cui viviamo.



In questa guida ti mostriamo cosa rovina la tua concentrazione ogni giorno (senza che tu te ne accorga), e come recuperarla con strategie semplici ma efficaci.

Viviamo in un mondo progettato per rubare la nostra attenzione.

Eppure ci chiedono di studiare, lavorare, essere produttivi... come se la concentrazione fosse illimitata.



1. Il cervello non è multitasking

Anche se molti si vantano di fare più cose alla volta, il cervello funziona in modo seriale, non parallelo.

Quando passi da un'attività all'altra, non stai facendo multitasking.

Stai solo interrompendo continuamente il tuo focus.

Ogni volta che:

- guardi una notifica
- rispondi a un messaggio
- apri un'altra scheda
- controlli quanto manca alla pausa

... perdi circa 7–15 minuti per tornare realmente concentrato.



2. Le 3 distrazioni più pericolose (e subdole)

✓ 1. Le notifiche “innocue”

Anche se non rispondi, il suono o il popup basta a farti perdere il filo.

✓ 2. L'ambiente disordinato

Il cervello è sensibile al caos visivo: una scrivania piena = una mente affaticata.

✓ 3. Il dialogo interno negativo

"Non ce la faccio", "Non ho voglia", "È troppo difficile"...

Queste frasi ti tolgono energia mentale ancora prima di iniziare.



3. Cosa puoi fare subito per migliorare la tua concentrazione

📌 **Modalità aereo attiva.** Sempre. Studia 30–40 minuti con il telefono lontano. Recuperi ore di tempo.

📌 **Ambiente “minimal”.** Togli tutto ciò che non ti serve dalla scrivania. Lo spazio mentale inizia da lì.

📌 **Musica binaurale o bianca.** Aiuta il cervello a entrare in uno stato di concentrazione costante.

📌 **Tecnica dei blocchi mentali.** Dividi il tuo tempo in blocchi: 40 min focus + 10 min pausa. Ripeti. Rendi il focus un'abitudine.



4. Un esercizio pratico per attivare il “focus profondo”

Prima di iniziare una sessione di studio, prova questo:

1. Respira profondamente per 60 secondi, occhi chiusi.
2. Visualizza il perché stai studiando (esame, sogno, obiettivo).
3. Scrivi su un foglio:
4. “Nei prossimi 40 minuti il mio unico obiettivo è: [attività specifica]”
5. Inizia. Niente distrazioni. Solo una missione.

Ripetuto ogni giorno, questo rituale allena la tua muscolatura mentale.



Conclusione

La concentrazione non è un dono, è una capacità che si costruisce.

Ma devi proteggerla da tutto ciò che la sabota.

Con le strategie giuste puoi:

- entrare in “modalità focus” più velocemente
- restare concentrato più a lungo
- ottenere più risultati in meno tempo

E sentirti finalmente padrone del tuo tempo e della tua mente.



📢 **Ti interessa scoprire come funziona il nostro metodo completo per attivare il focus, la memoria e l'organizzazione mentale?**

📁 **Partecipa a una demo gratuita dal vivo (senza impegno):**

📍 **Martedì alle 16:00**

📍 **Giovedì alle 19:00**

📍 **Sabato alle 15:00**



Mi iscrissi al corso con uno scetticismo sovrumano. Ho studiato 4 esami in una sola sessione, uno dei quali a modulo. Sono consapevole del fatto che io sono capace e so di potercela fare con le mie gambe, ma queste avevano bisogno delle giuste tecniche e allenamento per muovere ogni passo senza la paura di cadere.

- Vincenzo Giardino - Farmacia



Sono passata dallo studiare 8/10 ore al giorno a 4 ore al giorno esclusi sabato e domenica. Adesso sono molto più tranquilla, riesco ad uscire con gli amici ed allenarmi due volte a settimana. Prima del corso pensavo fosse impossibile dedicarmi ad altre attività.

- Viviana Ferrigno - Giurisprudenza