

REGOLE PER LAVORARE MEGLIO

- * RISPONDI ALLE MAIL 1 o 2 VOLTE AL GIORNO.
- * NON LEGGERE O RISPONDERE ALLE MAIL DOPO LE 18.
- * NON AVERE FRETTA DI RISPONDERE SUBITO SU WHATSAPP O MESSENGER (E NON SENTIRTI IN COLPA).
- * NON MANDARE MAIL E MESSAGGI WHATSAPP LAVORATIVI PRIMA DELLE 8.30/9.
- * SPEGNI IL TELEFONO DI NOTTE.
- * NON RENDERTI DISPONIBILE IL WEEKEND PER IMPEGNI LAVORATIVI RIMANDABILI.
- * POSSIBILMENTE PROGRAMMA VIAGGI LAVORATIVI NELLA SECONDA PARTE DELLA SETTIMANA.
- * NON PRENDERE APPUNTAMENTI FAMILIARI IL LUNEDI'.
- * NON ANDARE A DORMIRE COL CELLULARE/TABLET SUL COMODINO!
- * VAI A LETTO MASSIMO ALLE 22.30.
- * INVESTI IN UN MATERASSO DI QUALITA'