

# La Tecnica del Pomodoro: il metodo di studio semplice per concentrarti e aumentare la tua produttività

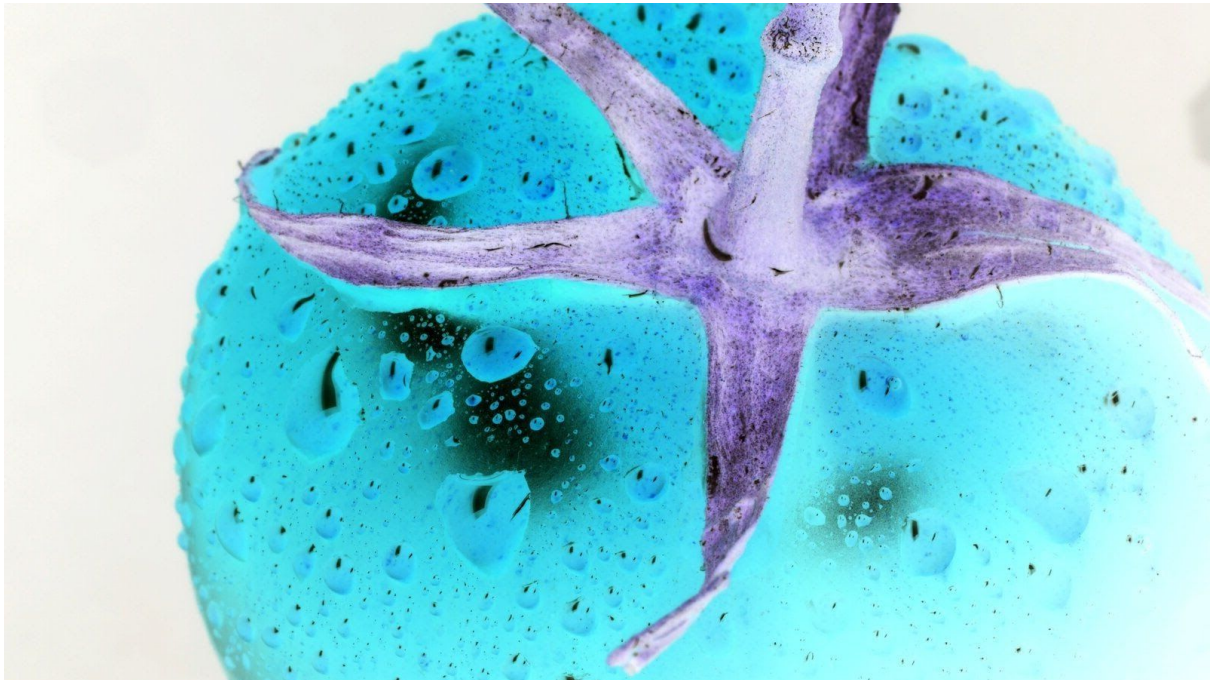


Hai letto “**Tecnica del Pomodoro**” e ti stai già domandando in che modo potrà aiutarti il fruttivendolo con lo studio? Non preoccuparti, ti assicuro che l’unica cosa che dovrai fare per imparare questo metodo, sarà **continuare a leggere e dopo potrai metterlo subito in pratica!**

Io l’ho provato sulla mia pelle e se non fossi rimasto sorpreso da quanto mi abbia **aiutato a concentrarmi** e ad **aumentare la mia produttività**, fidati che starei facendo altro al posto di parlare di pomodori!

Più avanti ti mostrerò i miei risultati, ma prima ti svelerò il segreto che si cela dietro al nome di questa tecnica e come funziona! *Let’s go!*

# La Tecnica del Pomodoro passata ai Raggi X



Cominciamo da un nome: [Francesco Cirillo](#), sviluppatore software di origini italiane, noto proprio per essere il **papà della Tecnica del Pomodoro**.

Leggendo la sua storia, ho scoperto che il Sig. Cirillo ed io condividiamo lo stesso nome e anche qualcosa di più problematico: durante gli studi universitari abbiamo entrambi avuto un **bruttissimo rapporto con la gestione del tempo**.

Devo ammetterlo: sono una di quelle persone che si annoia e si distrae molto facilmente. Per questo motivo ho sempre faticato a mantenere alta la concentrazione per lunghi periodi di tempo.

L'**ansia per lo scorrere del tempo** e l'idea di **riuscire a combinare molto poco** sono quindi sensazioni che conosco molto bene.

*...se leggendo queste parole hai pensato qualcosa del tipo: "Come ti capisco Francé!", allora ho una buona notizia per te: la soluzione ai nostri problemi esiste e la troverai nelle prossime righe!*



Il segreto per vincere la **lotta contro il tempo** è... un semplice **timer da cucina a forma di pomodoro!**

Proprio così, il nome della *Pomodoro technique* deriva da questo simpatico strumento, che Francesco Cirillo utilizzò durante la sua carriera universitaria per **imporre il giusto ritmo alle sue sessioni di studio**, riuscendo a diminuire non solo le distrazioni ma soprattutto l'ansia di non riuscire a gestire il proprio tempo.

Ti avviso subito, questo metodo di *time management* è così semplice che ti sembrerà quasi impossibile che possa davvero funzionare!  
Ma ricorda:

**spesso la soluzione più semplice è quella più corretta**

(che è semplicemente la mia versione rivisitata del famoso [rasoio di Occam](#)).

A questo punto quindi... rullo di tamburi!

È il momento di svelare i **5 passi della Tecnica del Pomodoro**:

1. **Decidi un obiettivo** da portare a termine.
2. **Imposta un timer a 25 minuti** (se non hai il “timer pomodoro”, va bene uno qualsiasi, più in basso troverai l’alternativa che utilizzo io).  
Per semplicità definiamo quindi **1 Pomodoro = 25 minuti**.
3. **Lavora sul tuo obiettivo** senza distrarti fino a quando sentirai il suono del timer, a quel punto fermati e segna una spunta per indicare che hai terminato un Pomodoro (ovvero un’attività di studio di 25 minuti).



4. Se hai segnato meno di 4 Pomodori, **fai una pausa di 5 minuti** e poi ricomincia dal punto 2. Se sei arrivato al quarto Pomodoro, continua al punto 5.
5. Bravo hai completato 4 Pomodori! Ora ti meriti **una pausa di 15 minuti**. Cancella tutte le spunte dei Pomodori e dopo la pausa ricomincia il ciclo dal punto 2.

*...and that's all folks!*

*Ma come, tutto qua? Ti capisco, anche io ero **scettico all'inizio**.*

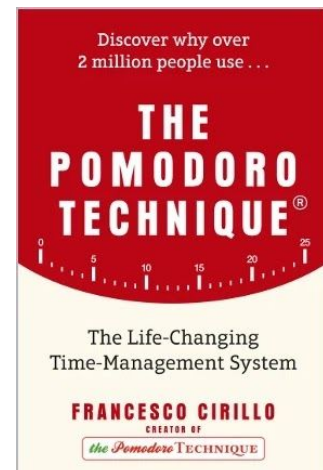
Del resto la rete è piena di articoli di blog che promettono di mostrarci *“il metodo definitivo per”* o *“la soluzione migliore per”* e che spesso deludono le nostre aspettative, perché ci troviamo di fronte all'ennesima idiozia del *guru* di turno.

*Della serie tutto fumo e niente arrosto!*

Questa tecnica però rientra in uno di quei casi in cui **la soluzione più semplice è proprio quella che ci consente di ottenere i risultati migliori**, come ho già scritto sopra scomodando il caro Occam e il suo rasoio.

Non è un caso infatti che, da quando il buon Francesco Cirillo ha deciso di condividere il suo metodo di studio universitario, **oltre 2 milioni di persone abbiano apprezzato la Tecnica del Pomodoro**, come recita anche la copertina del [libro dedicato!](#)

*(sì, il metodo ha avuto tanto successo da meritarsi addirittura un intero libro, incredibile!)*



Nonostante tutto ciò, mi rendo conto che potresti ancora avere domande di questo genere:

- perché questa tecnica funziona?
- come faccio a non distrarmi?
- se qualcuno mi interrompe durante un Pomodoro che succede?
- cosa devo fare durante le pause?

- davvero questo metodo di studio può aiutarmi ad aumentare concentrazione e produttività?

Lo capisco molto bene, anche io mi sono fatto le stesse domande e oggi posso darti delle risposte chiare proprio perchè ho provato questa tecnica in prima persona.

*Ti dirò di più: la sto usando anche adesso, mentre scrivo queste righe!*

Quindi andiamo avanti, adesso ti spiegherò più in dettaglio **perchè la Tecnica del Pomodoro funziona** e alcuni **piccoli accorgimenti per massimizzare la sua efficacia!** *Move on!*

## Un passo alla volta, un Pomodoro alla volta



Come ti ho già detto **la Tecnica del Pomodoro è davvero efficace** *-ha funzionato addirittura su un caso disperato come me!*- ma per dare il meglio, ha bisogno di alcuni piccoli accorgimenti, che la renderanno **un metodo di studio facilissimo da applicare** e utile per qualsiasi tipo di attività in cui vorrai **mantenere alto il focus**.

Scopriamo insieme quindi **perché questa tecnica funziona** e quali **trucchi** ci aiutano a **evitare le distrazioni**.

## Perchè funziona

Credo sarebbe troppo semplice rispondere alla domanda:

*“Come posso diventare più produttivo?”*

semplicemente dicendo:

*“Gestendo meglio il tuo tempo!”*

Ma il segreto è proprio questo (*ora hai capito perchè sono un fan del rasoio di Occam?*) e la Tecnica del Pomodoro ci aiuta a **migliorare l'utilizzo che facciamo del nostro tempo** per diversi motivi, che ti elenco brevemente qui di seguito:

- Quando *spezzi* il tuo lavoro in *micro-attività* della durata di 25 minuti, stai dettando Tu le regole e in questo modo **la tua ansia nei confronti dello scorrere del tempo diminuisce**.

*Insomma comincerai a dominare il tempo come Doctor Strange.*

- I 25 minuti di tempo del Pomodoro sono una durata relativamente breve e questo **ti spingerà a dare il massimo** per raggiungere il tuo obiettivo, **augmentando la tua motivazione**.

*Immagina di essere un corridore e di scorgere il traguardo: cosa fai?  
Semplice, acceleri!*

- Segnare i Pomodori completati, ti darà una **misura concreta del tuo impegno** e questo magicamente porterà due conseguenze: una **maggiore autostima** per i risultati ottenuti e una **migliore consapevolezza** delle tue potenzialità.

*Come dice Buzz Lightyear: “Verso l'infinito e oltre!”*

- I 5 minuti di riposo dopo ogni Pomodoro (che diventano 15 al termine del quarto Pomodoro) fanno tutta la differenza del mondo. Sarà come avere **costanti ricariche alle batterie del tuo cervello** e questo avrà due benefici immediati: una **diminuzione dell'affaticamento** e una **maggiore resa**, visto che affronterai ogni blocco di 25 minuti con la **mente riposata**.

*Studio-riposo-studio-riposo-studio-riposo... di' la verità quando mai hai  
approcciato in questo modo le tue sessioni?*

- Definire in anticipo i tuoi obiettivi ti aiuta a **evitare l'abitudine del multitasking** in contesti in cui questa è controproducente.

**Stimolerai quindi la concentrazione nei confronti di un'attività specifica** e solo una volta conclusa passerai alla successiva.

Questo personalmente è il punto che, assieme alla suddivisione del tempo in Pomodori, ha avuto per me **il maggiore impatto nella riduzione dello stress.**

*Un passo alla volta, un Pomodoro alla volta appunto.*

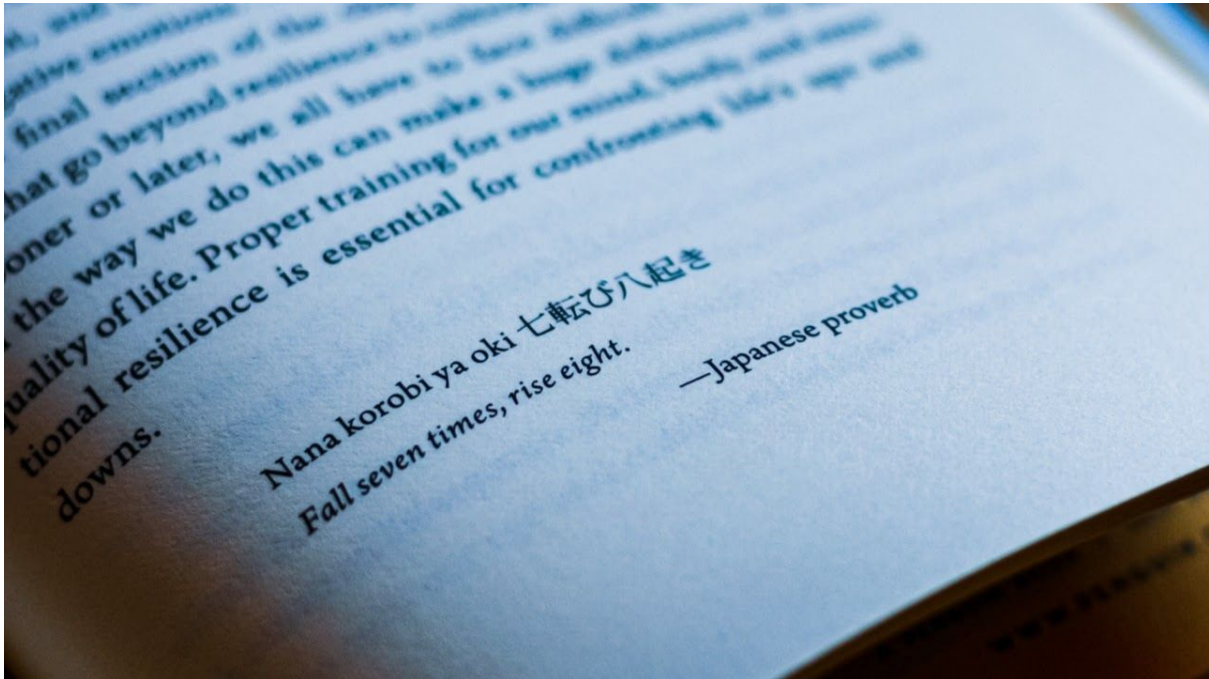


Ora conosci i motivi che rendono veramente valida la **Tecnica del Pomodoro** come **strumento di gestione del tempo** per qualsiasi tipo di attività in cui vogliamo mantenere alto il focus ed essere super-produttivi.

Affrontiamo adesso quello che probabilmente è uno dei principali motivi che ti hanno spinto a leggere questo articolo e che necessita sicuramente di qualche **trucchetto** per essere risolto: **le distrazioni.**

## Come evitare le distrazioni

Voglio essere sincero con te, senza usare tanti giri di parole: all'inizio *fallirai*.



Forse durerai 10 minuti, magari 15, ma in ogni caso sarà molto difficile arrivare alla fine dei 25 minuti di un Pomodoro senza cedere alla distrazione.

Quando accadrà non deprimerti: **è del tutto normale!**

**Allenare la mente è un po' come imparare a camminare:** non so te, ma io non ho iniziato subito a stare su due gambe, prima ho dovuto fare un bel periodo di rodaggio gattonando!

Chiaro il concetto? Alla giusta *forma mentis* si arriva per gradi e con il tempo (che stiamo imparando a gestire, per cui *metti da parte l'ansia e rilassati!*).





**Affrontiamo quindi il problema della distrazione**, con diversi consigli che possono fare la differenza, ricordando ancora una volta che, per quella interiore, i nostri migliori amici saranno comunque la **costanza** e l'**allenamento**.

*...e fidati, non avrai bisogno di isolarti in un bunker antiatomico, anche se sono sicuro che sarebbe un sistema piuttosto valido!*

Cominciamo dalla soluzione alla problematica più diffusa: quella delle **interruzioni esterne**, a cui ha già pensato Francesco Cirillo, il creatore della Tecnica del Pomodoro:

- Utilizza il **metodo “informa-negozia-richiama”**.

Semplicemente, quando qualcuno dall'esterno (amici, parenti, partner, colleghi... *ti avviso con gli animali domestici ho provato ma non funziona!*) ci interrompe durante la nostra attività (ad esempio quando riceviamo una telefonata), ci comportiamo nel seguente modo:

1. **informiamo** la persona che siamo impegnati nella nostra attività (*con gentilezza! Soprattutto se è il partner a interromperci*)
2. **negoziame** rapidamente per trovare un altro momento in cui poter parlare
3. **richiamiamo** la persona al termine della nostra attività

Ragionandoci, si tratta di rimandare il motivo dell'interruzione al termine di un Pomodoro, quindi di attendere al massimo 25 minuti!

Il controllo del proprio tempo passa anche da questo aspetto: saper gestire le distrazioni che provengono dall'esterno è importante tanto quanto dominare quelle interiori.

*Questo lo specifico per avere la coscienza a posto: se si tratta di una REALE urgenza, puoi anzi DEVI fare uno strappo alla regola!*



Personalmente **ho arricchito la modalità “informa-negozia-richiama”**, aggiungendo ulteriori **piccoli accorgimenti** che per me funzionano molto bene. Il mio consiglio è prendere spunto e decidere da solo quale di questi **trucchetti** implementare per **personalizzare il tuo metodo di studio** e aumentare così concentrazione e produttività.

- **Disattivare tutte le notifiche dello smartphone.**

Suona *brutale* e lo è, ma solo dopo averlo fatto mi sono reso conto di quante volte **il flusso della mia concentrazione veniva interrotto** dalla notifica dell'app di turno.

Inoltre rifletti: ogni volta che **controlliamo le notifiche**, abbiamo subito **l'istinto di aprire l'app relativa**, che ci risucchia come un vortice al suo interno, facendoci **perdere una quantità di tempo ENORME**.

Noi vogliamo imparare a gestirlo il tempo, non a perderlo!

- **Capovolgere il cellulare.**

Mi rendo conto che questa potrebbe essere una soluzione molto personale, ma per me va in parallelo con quella dell'eliminazione delle notifiche. Avere il **cellulare capovolto verso il tavolo**, mi ha infatti aiutato a **mantenere alto il focus**, non avendo più lo stimolo di guardare lo schermo.

**Qualsiasi mezzo è utile se porta alla giusta forma mentale.**

- **Ascoltare il suono della pioggia.**

No, non la sto *buttando* né sullo *zen* né sul *poetico*, ma questo è davvero uno di quegli accorgimenti che mi ha aiutato molto a **diminuire lo stress** ed entrare più facilmente in uno **stato di pura concentrazione**.

In natura esistono i *rumori bianchi* che hanno un suono di ampiezza costante e il potere di **annullare tutti gli altri rumori**, ovvero possiedono un effetto di *sound masking*. Il suono della pioggia è proprio uno di questi e ha pertanto un **effetto rilassante sulla mente**.

L'utilizzo di questo accorgimento può essere quindi **particolarmente utile se volete concentrarvi ma vi ritrovate in contesti piuttosto rumorosi** (lavori nell'appartamento al piano di sopra o in strada, il vicino che ha deciso di organizzare un concerto rock in casa, un fratello preso dal suo nuovo videogioco sparato a tutto volume, ecc...).

Ovviamente per ottenere i benefici di questo metodo non devi imparare la *danza della pioggia*, ti basta prendere un paio di auricolari e cercare dei brani con i suoni della pioggia su **Youtube** o **Spotify** (io tra le tante utilizzo questa [playlist qui](#)). Anche **Noisli** è una valida alternativa che permette di creare il proprio mix di rumori bianchi.



Adesso conosci anche tutti i piccoli extra con cui ho personalizzato la **Tecnica del Pomodoro** e da cui puoi prendere spunto per creare il *mix perfetto* per le tue esigenze personali .

Rimane un ultimo punto che merita particolare attenzione.

## Cosa fare durante le pause

**Le pause brevi di 5 minuti** dopo ogni Pomodoro, così come quelle **lunghe da 15 minuti** al termine di 4 Pomodori, sono **fondamentali per ricaricare le pile del nostro cervello** e ci aiutano a **mantenere alto il livello di energie e il focus** durante le attività.

Ma le pause rappresentano anche del **tempo prezioso** e quindi come possiamo sfruttarle?





Partiamo da una lista di **cose da NON fare durante le pause**:

- accedere ai **social network** o controllare la **posta elettronica**
- **controllare le notifiche** sullo smartphone (*se segui il mio consiglio di disattivarle completamente, questo non sarà più un problema!*)
- continuare a **pensare all'attività** che stiamo svolgendo
- dedicarsi ad **attività impegnative a livello mentale**

Credo sia facilmente intuibile il motivo per cui dobbiamo **evitare questo tipo di attività** durante le nostre pause, ricordati che dobbiamo focalizzarci su come **abituare la nostra mente al ritmo dei Pomodori** e allo stesso tempo su come **allentare lo stress e mantenere alta la concentrazione** (e da questo punto di vista *i social network sono i nostri peggiori nemici*).



Passiamo quindi a dei validi esempi di **attività che possiamo svolgere durante i nostri break più brevi**, per favorire il processo alla base della Tecnica del Pomodoro:

- bere dell'**acqua**, un **caffè** o mangiare un **piccolo snack**
- andare in **bagno**
- se siamo in casa, svolgere delle **piccole attività domestiche** (lavare i piatti, ordinare la stanza, caricare la lavatrice, ecc...)
- **tenersi in movimento** e in generale **non rimanere sulla sedia**

per quanto riguarda le **pause più lunghe**, il principio è lo stesso, quindi possiamo impiegare il nostro tempo per **attività di questo tipo**:

- fare una **piccola passeggiata** sotto casa
- se ne abbiamo, giocare un po' con i nostri **animali domestici**
- fare dei **piccoli lavori manuali** purché siano semplici
- fare **esercizi fisici**, ma senza esagerare

In sintesi **il segreto per far riposare la mente è proprio quello di far lavorare il corpo.**

Io personalmente sfrutto le pause con delle brevi sessioni di esercizi fisici (ad esempio facendo serie di piegamenti o squat), l'importante anche qui è non strafare: è vero che **vogliamo ricaricare le batterie del cervello**, ma **non possiamo farlo scaricando completamente quelle del corpo!** Ci vuole sempre il giusto **equilibrio**.



Arrivati fin qui abbiamo quindi visto:

1. Da dove nasce e come funziona la Tecnica del Pomodoro
2. Quali sono i punti di forza di questo metodo di studio
3. Come evitare le distrazioni e mantenere alto il focus
4. Come sfruttare nel migliore dei modi le pause

Capisco però che potresti ancora pensare qualcosa del tipo:

*“Wow Francé, bellissima questa Pomodoro Technique, ma quanto tempo ci vorrà prima di riuscire a padroneggiarla?”*

La risposta a questa domanda è ovviamente soggettiva, ma come ti ho già detto ho un motivo molto valido per consigliarti di provare: io ero davvero un caso disperato e con me ha funzionato subito!

Vuoi sapere quindi quali risultati sono riuscito a ottenere con questa tecnica? Perfetto, è giunto il momento di mostrarteli! *Follow me!*

## I miei risultati con la Tecnica del Pomodoro



Come ti ho già detto amo davvero poco quando mi vengono proposte formule magiche e soluzioni miracolose per i miei problemi, senza un minimo di prove che possano confermare le promesse che vengono fatte.

Per questo motivo, immaginando che anche tu sia come me, ho pensato di mostrarti concretamente come l'utilizzo di questa metodologia di *time management* sia davvero *niente fumo e tutto arrosto!*

Prima di tutto ricordi che ti avevo parlato di un'**alternativa al pomodoro-timer?**

Ecco io utilizzo un'**app dedicata alla Tecnica del Pomodoro**, che, oltre ad avere la **funzione di timer per i Pomodori**, ha anche un comodo sistema per tenere traccia dei propri **obiettivi giornalieri, settimanali e mensili**.

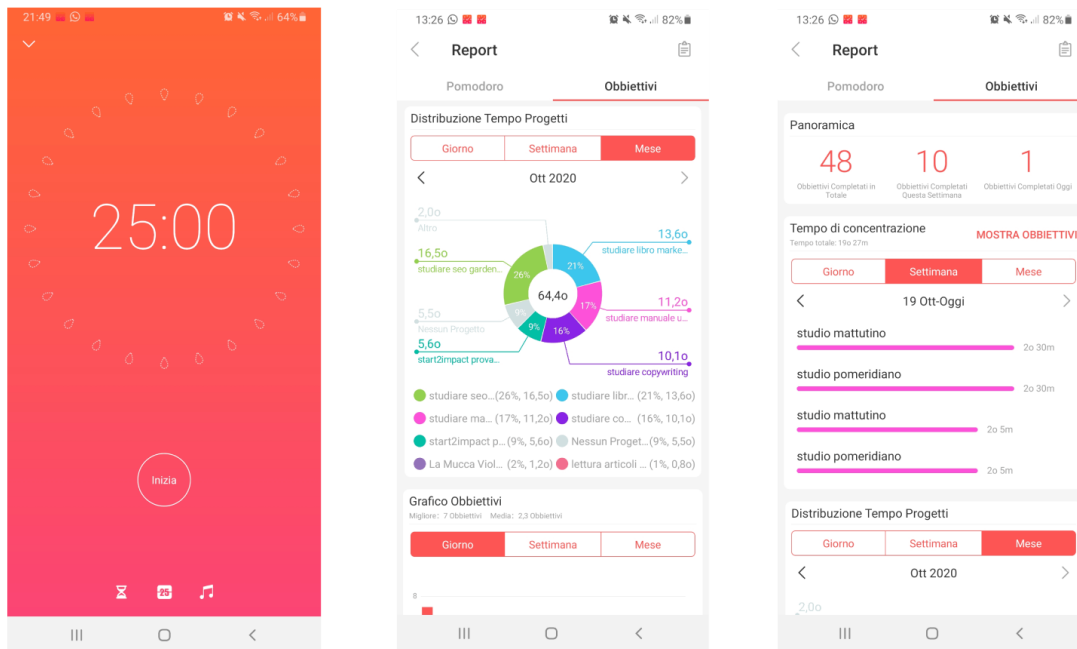


L'app si chiama [Focus to-Do](#) ed è disponibile per Android e iOS (ha anche un'estensione per chrome, oltre alle versioni desktop per Windows e Mac).



Quest'app vanta **oltre un Milione di download** e diverse **migliaia di recensioni positive** (ha una media di stelle superiore al 4.5 sia su App Store che su Google Play) e in questo articolo ti spiego in dettaglio tutte le sue funzioni.\*

Queste sono **alcune schermate** dell'app Focus To-Do:



A breve ti spiegherò cosa rappresentano, ma prima voglio raccontarti la mia esperienza.

A fine settembre, dopo alcune **disavventure legate al mondo del lavoro**, tra cui in particolare **la chiusura del mio locale** dopo 3 anni di attività, ho deciso di rimettermi in gioco e intraprendere un **nuovo percorso di crescita personale e professionale**.

Per questo motivo ho deciso di avventurarmi nel **mondo digital** che mi ha sempre affascinato e oggi è florido più che mai e pieno di opportunità.

Da subito mi sono ripromesso una cosa: **non avrei dovuto perdere tempo**. Conoscendomi sapevo che non sarebbe bastato partire con lo spirito giusto, ma **avevo bisogno di uno strumento di time management**, così da riuscire a raggiungere i miei obiettivi nel minor tempo possibile.



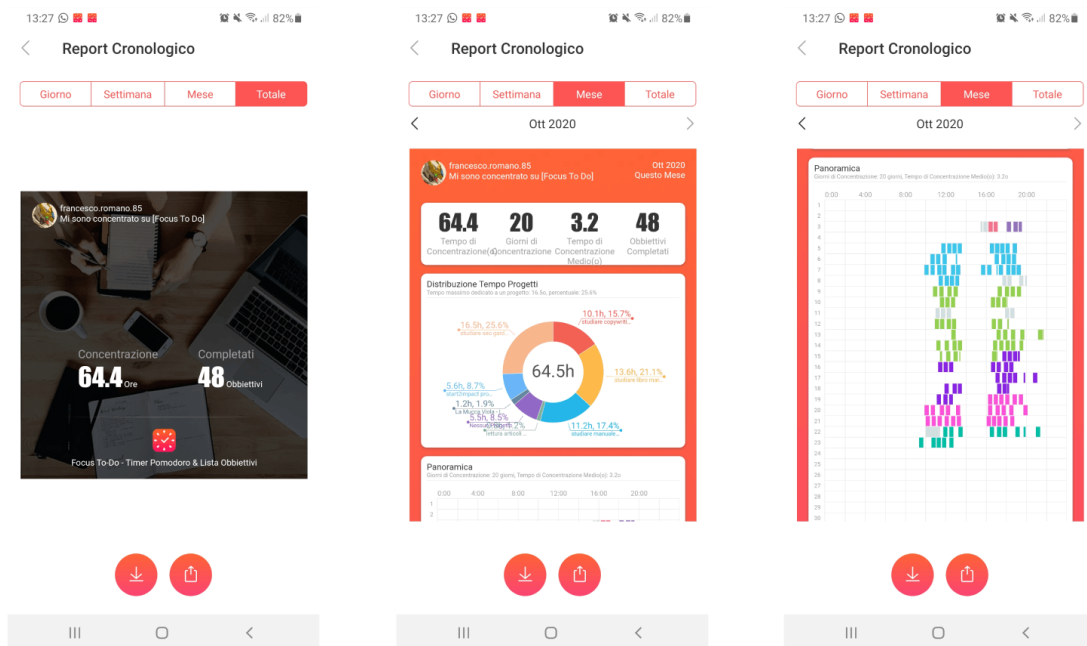
Ed è qui che entra in gioco **la Tecnica del Pomodoro!**

Dopo aver effettuato delle ricerche, ho scoperto l'esistenza di questo metodo che mi ha **attratto per la sua semplicità** e ho voluto **provarlo in prima persona**.

Beh i risultati del mio esperimento li hai già visti!

Hai presente gli *screenshot* che hai trovato poco più sopra?

Quelle sono le immagini dei **miei risultati**, che ho ottenuto utilizzando la Pomodoro Technique per **20 giorni durante il mese di Ottobre**.

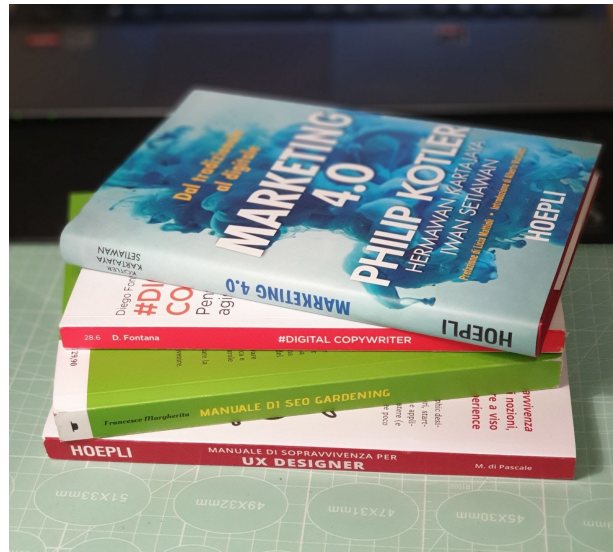


**Sono riuscito a studiare ben 4 manuali** e ad acquisire così delle conoscenze di base riguardanti diversi ambiti del mondo digital **in meno di un mese!**

*4 manuali in 20 giorni! Adesso mi aspetto una chiamata dal comitato per il Guinness World Record!*

Tra l'altro se anche tu sei curioso di saperne di più sul digital marketing e su tutto quello che lo circonda, ti consiglio di dare uno sguardo ai libri che ho *divorato* nel mese di Ottobre, perchè sono davvero interessanti:

- [“Marketing 4.0”](#) - Philip Kotler, Hermawan Kartajaya, Iwan Setiawan
- [“Manuale di SEO Gardening”](#) - Francesco Margherita
- [“#Digital Copywriter”](#) - Diego Fontana
- [“Manuale di sopravvivenza per UX Designer”](#) - Mattia di Pascale



Capisci ora? Sono stato così sorpreso e allo stesso tempo così felice per gli obiettivi raggiunti, che ho pensato che questo metodo di studio meritasse davvero di essere condiviso. *Se ce l'ho fatta io, puoi farcela anche tu!*

Siamo giunti così alla conclusione, manca solo un'ultima fermata. *Next Stop: FocusLand!*

## The End?



La fine di questo articolo sicuramente, ma anche **l'inizio del tuo viaggio verso il reame della Concentrazione e della Produttività!**

Adesso che conosci tutti i segreti per applicare la mistica **Tecnica del Pomodoro**, devi semplicemente **scegliere il tuo primo obiettivo e cominciare!**

Devi sapere però che questo metodo non è l'unico strumento con cui sono riuscito a migliorare la mia produttività, infatti ce ne sono davvero tanti per **migliorare ogni fase dello studio e portare il rendimento allo step successivo!**

Da quando ho iniziato il mio percorso di crescita personale ho deciso infatti di condividere **in esclusiva con la community** tutte le mie piccole scoperte su **nuove app per la produttività e metodologie di apprendimento**, pubblicando le migliori ogni settimana nella **newsletter gratuita** del blog.

Perciò nel caso non fossi ancora iscritto e volessi **rimanere aggiornato su tutti i migliori strumenti** da affiancare alla Tecnica del Pomodoro per **aumentare ulteriormente la tua produttività**, ti basta cliccare il bottone qui sotto:



**VOGLIO ISCRIVERMI !**

e nel frattempo ti auguro un **buono studio e tanti Pomodori!** A presto!