

PHITNESS

Laboratorio filosofico di allenamento cognitivo

"The cognitive equivalent of
aerobic activity is
contemplation and the
equivalent of cardio is
reading"

C. Newport, *There's a Good Reason You Can't
Concentrate*, The New York Times

Un laboratorio dedicato al tempo necessario per **pensare**, per **leggere** e per **scrivere**.

Un esercizio lento, individuale. **50 minuti** di riflessione e produzione.

1. Analisi

Siamo sempre meno abituati a concentrarci su un argomento e ad analizzarlo nel dettaglio.

Per **20 minuti** ci dedichiamo a una domanda della storia della filosofia come esercizio di focalizzazione del pensiero.

2. Lettura

Scorriamo senza fermarci e darci il tempo di capire veramente.

Per **10 minuti** ci dedichiamo a leggere un breve testo e a pe(n)sarlo.

3. Scrittura

Produciamo testi di continuo ma pensiamo molto meno di quanto serva per scrivere.

Per **20 minuti** ci dedichiamo a produrre un testo (con il computer, con l'IA, a penna, sul telefono) su un *topic* indicato al momento.

Zero performance, solo esercizio

Phitness non è una gara. Non è necessario rispondere a domande, non si viene interrogati e non bisogna scrivere più o meglio di altri.

Phitness è una occasione per recuperare del tempo da dedicare al pensiero e alla produzione di contenuti, nel rispetto dei propri ritmi di approfondimento, comprensione e scrittura.

Vuoi fare Phitness in azienda o con la tua comunità?

www.armandobisogno.it/phitness