SCHEDA OPERATIVA

Sleeping-dreaming on it

Finalità

Serve nell'identificazione di soluzioni a problemi.

Descrizione della tecnica

Si tratta di una delle prime tecniche ad essere state individuate; consiste nel concentrarsi su di un problema e nel pensare fortemente ad esso prima di andare a dormire. In questo modo al risveglio vi è una elevata probabilità di aver individuato una serie di alternative utili per la soluzione dei problemi. Questo accade in quanto l'inconscio continua a lavorare al problema anche mentre si dorme.

Modalità operative

01 Pensare a lungo al problema che si intende risolvere prima di addormentarsi.

02 Se durante la notte ci si sveglia con un'idea, scriverla su un block notes da tenere sempre sul comodino.

03 Al mattino, ripensare ai sogni effettuati e cercare di capire se in questi si nascondono idee innovative.

04 Scrivere le soluzioni individuate.

Materiali

Block-notes, materiale di cancelleria.