



SALUT | Redacció | Actualitzat el 25/02/2021 a les 06:00

La regla dels 2-5 minuts que t'ajudarà a relaxar la ment

[inicentrareport]Estem vivint una època intensa mentalment. Les restriccions i les conseqüències de la pandèmia fan que cada dia tinguem un estat d'ànim diferent.

En aquest context, ha nascut el mètode GTD, sigles de *Getting things Done*, que explica que **la ment necessita alliberar-se** de les coses pendents, organitzant-les d'alguna manera, i així **ens sentirem millor**.

Aquest mètode suggereix un truc interessant per gestionar la mandra i fer les feines: la regla dels dos minuts. En què consisteix?

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz] [ficentrareport]