



MESE 1 • PROPOSITO #1 SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE

Prepararsi agli Esercizi di Presenza

Impara a cogliere l'attimo, tutti i giorni



MESE 1 • PROPOSITO N. 1 SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE

E anche ieri abbiamo detto "domani"...

Rimandiamo **impegni, decisioni, cose da fare**, a volte solo di qualche ora, altre di anni. Eppure **non ci sembra di stare meglio**, se non nell'immediato: tutto ciò che spostiamo in avanti resta poi lì a guardarci, quasi ad aspettarci al varco e in questa soggezione aumenta la resistenza al muoversi verso ciò che dobbiamo fare. E altrettanto spesso ci diciamo: **"Quanto vorrei smettere di rimandare sempre tutto!"**. Oppure ci chiediamo: **"Ma perché faccio così?"**. Con un solo risultato: aumentare il **senso di frustrazione** che proviamo davanti alla nostra incapacità di forzare un po' la mano sulla nostra pigrizia, colpevole di impedirci di fare le cose che vorremmo.

Tra gli aspetti più frustranti della procrastinazione c'è proprio il fatto di non comprendere, spesso, il **perché la mettiamo in pratica**. A volte, ammettiamolo, vorremmo che tutto fosse **assolutamente perfetto** prima di cominciare. Ma nulla può esserlo, e così non cominciamo mai. Altre volte siamo terrorizzati all'idea di sbagliare qualcosa...pensando che non ci sia più modo poi di **tornare indietro! Restando bloccati** lì, a un passo dalle nostre azioni.

La pila delle **cose da fare** cresce a dismisura, la sensazione di non potercela fare si amplifica, assieme a quella di **non riuscire ad essere produttivi**, portando a termine **efficacemente e nei tempi giusti** le cose che abbiamo nella nostra lista.

Superare la procrastinazione non ha solo a che fare con la **produttività**, come tanti dicono, ma anche e soprattutto con lo **star bene con se stessi**...che è preconditione fondamentale per essere **anche** produttivi.

Viviamo bombardati da contesti che percepiamo come performativi: il **lavoro**, le **commissioni quotidiane**, le **relazioni sociali**, la **famiglia**, perfino gli **hobby** spesso ci fanno sentire di dover **soddisfare uno standard**, talvolta perdendo il **senso più profondo** del nostro dedicare energie a quelle attività. Spesso sentiamo che ormai sia quello standard ad aver preso il **controllo** su di noi e che non ci sia quasi più il nostro **arbitrio**: allora, per rimarcarlo, procrastiniamo.

Carpe diem, diceva il poeta latino Orazio...sei pronto ad allenarti a cogliere l'attimo?

Nella prossima newsletter ti aspetta il **primo esercizio di presenza** per imparare a **superare la procrastinazione**

COME RICEVERE I PROSSIMI AGGIORNAMENTI?

Semplicemente aspettandoli! Li riceverai sulla tua mail.



Human Touch Training & Coaching

Prato, Via Giotto 49

0574 603222

Sito web: <https://www.polopsicodinamiche.com/corsi/>