



## MESE 1 • PROPOSITO #1 SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE

### Primo Esercizio di Presenza

Impara a cogliere l'attimo, tutti i giorni



**Human Touch Training & Coaching**

Prato, Via Giotto 49

0574 603222

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

## Il nostro Esercizio di Presenza numero 1

*Nel momento esatto in cui decidiamo di procrastinare, da oggi in poi, esercitiamoci nel porci alcune domande e nel trovare le risposte...*

### #Cosa ho procrastinato?

**Fare attenzione** a cosa abbiamo deciso di rimandare può dirci molto anche delle nostre **motivazioni**: una cena? Forse allora sono scarico e ho bisogno di stare un po' da solo. Una faccenda domestica? Forse ho bisogno di usare quel tempo per fare qualcosa per me. L'iscrizione in palestra? Forse ho paura di assumermi un impegno costante e faticoso...

Potremmo scoprire che la nostra procrastinazione si indirizza verso **azioni simili tra loro**, dandoci la possibilità di capire cosa queste azioni hanno in comune. Oppure ci informa che può esserci qualche **bisogno più profondo** di cui dobbiamo prenderci cura prima di pensare al resto. **Senza sentirci in colpa.**



## #Come mi faceva sentire ciò che ho procrastinato?

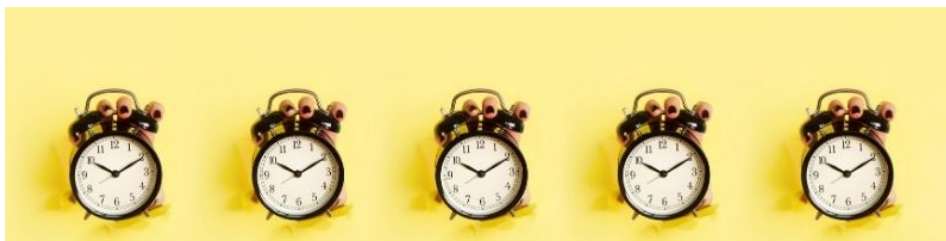
Magari non ne eravamo del tutto consapevoli, ma c'era qualcosa che premeva forte dentro di noi per farci rimandare quell'azione... Chiederci **cosa proviamo** rispetto all'azione che rimandiamo può darci molti indizi utili. Forse ci dà ansia e non ci sentivamo pronti ad affrontarla; forse ci fa paura perché tocca una sfera molto sensibile per noi o perché non sappiamo bene a cosa ci porterà; forse ci obbliga a una serie di altre azioni per le quali abbiamo bisogno di maggiore calma...

Potremmo renderci conto che non sempre si procrastina per pigrizia, ma perché abbiamo **bisogno di più tempo** per affrontare tutti gli aspetti di quell'azione e delle sue conseguenze. **Imparando ad essere pazienti con noi stessi.**

**Comprendere i perché** della nostra procrastinazione è fondamentale per conoscerla, accettarla ed **evitare sentimenti spiacevoli** come la vergogna, i sensi di colpa, l'ansia, la frustrazione che possono scaturire dal "subirla" senza rifletterci. Liberato il campo da queste sensazioni spiacevoli, avremo **serenità sufficiente per il prossimo esercizio...**

## Picasso diceva che cercava sempre di fare ciò che non era capace di fare, per imparare come farlo. Sei pronto a proseguire l'allenamento?

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



## COME RICEVERE I PROSSIMI AGGIORNAMENTI?

Semplicemente aspettandoli! Ne riceverai uno ogni mese sulla tua mail.