



MESE 1 • PROPOSITO #1 SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE

Secondo 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/>

Secondo Esercizio di Presenza per **SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE**

Una volta che abbiamo **compreso le ragioni** della nostra procrastinazione, siamo anche pronti ad accettarla. Sapere che c'è, non vederla come qualcosa da combattere ma come uno **stato da superare**, ci aiuta a considerarla un'**espressione di noi** e non un nemico, limitando quel carico oppositivo che spesso ci impedisce di affrontarla efficacemente.

Non sempre infatti condurre una **guerra contro noi stessi** aiuta. Anzi, quasi mai. La **strategia vincente** è quella di **essere pazienti** anche con gli aspetti di noi che viviamo come meno piacevoli.

Il nostro obiettivo adesso sarà quindi **agire su azioni molto piccole** con questa **nuova consapevolezza**. Ma attenzione! Anche se piccole, sono azioni che richiedono un importante **investimento**: di **fermezza**, di **costanza**, in qualche modo di una sorta di **autodisciplina** che non dovrà essere punitiva, ma **esortativa**.



Il nostro Esercizio di Presenza numero 2

Nel momento esatto in cui senti che stai per procrastinare, prova a invertire la rotta...

#Incentiva la tua azione con la promessa di una ricompensa

Accettare la procrastinazione senza viverla con frustrazione e senso di colpa rende più facile averci a che fare perché diventa un **meccanismo familiare e non ostile**. Ogni volta che provi l'istinto di voler rimandare qualcosa, promettiti di **concederti una ricompensa** per la tua azione, qualcosa che possa realmente **gratificarti** rispetto all'azione che devi compiere. Non solo prometterla, ma anche pianificarla: **decidi il tipo di gratificazione e il momento in cui la realizzerai**. Un'azione piccola ma che innesca molti **meccanismi positivi**: troverai nuova energia e motivazione per portare a termine ciò che devi fare in quel momento senza costringerti o forzarti, ma esortandoti. **Sentirai non di combattere una parte di te, ma di aiutarla a superare una resistenza**: riducendo il conflitto sentirai tutto convergere verso i tuoi obiettivi.

#Concentrati sul mettere in atto il primo passo. Solo quello.

Pensare alla mole dell'azione nel suo complesso può avere un effetto inibitorio, frenante. Che sia un'azione o un obiettivo, **la parte più complicata è sempre cominciare**, ma fatto quello tutto il resto viene da sé. Rendi meno titanico ciò che devi fare **“scomponendolo” in azioni** e concentrandoti solo sulla **prima, la piccolissima scintilla** che dà il via: non pensare all'impegno intero, crea dei piccoli “task” su cui concentrarti **uno alla volta** e da portare a termine **uno alla volta**. Gestire piccoli sotto-obiettivi aiuta a mantenere la **sensazione del controllo** e ci offre una **gratificazione** e un **solievo** "per step" che ci dà **energia e motivazione per proseguire** con il task successivo. Identificato il primo passo, **concentrati, chiudi gli occhi, fai un bel respiro e iniziolo**. Noterai che dopo due o tre minuti, quell'azione risulta già normalizzata. Vorrai addirittura passare alla successiva!



#Costruisci delle piccole abitudini

Quando ciò che rimandi è un'azione abituale, sai anche che dall'eterno ritorno di quella procrastinazione non si può scappare. Ci sono azioni che proprio non ci vanno giù ma che non possiamo evitare o eliminare, né delegare. Anche quello stato di opposizione deve essere compreso e accettato e non combattuto come un nemico. Avendo consapevolezza di ciò, **associare un'azione** percepita come sgradevole ad una che invece ci piace è un grande aiuto per portarla a termine comunque. Basta poco per costruire una **routine piacevole** e non fatta solo di doveri. Sappiamo di non poterci sottrarre ad alcune attività, ma non dobbiamo fare l'errore di focalizzarci solo su quelle, ingigantendole. **Collochiamole in un contesto di abitudini più ampio** e improvvisamente saranno solo uno dei dettagli di un quadro più grande.



Partendo dalle **piccole cose di tutti i giorni** diventa sempre più facile entrare in contatto con la parte di noi più esposta alla procrastinazione. Impegnati ad applicare questi esercizi in **modo scalare**: partendo dalle cose più piccole e via via verso quelle più grandi...Vedrai che sarà più semplice **raggiungere obiettivi piccoli e grandi**, e attraverso ciò **costruire il cambiamento che desideriamo e prepararci a viverlo appieno**.

Se non ora, quando?

Human Touch **PROGRESS BOARD**



**SEI
QUI!**

PRONTO AL PROSSIMO OBIETTIVO?
Hai ancora qualche giorno per esercitarti.
Presto riceverai un nuovo proposito!



Human Touch Training & Coaching

Prato, Via Giotto 49

0574 603222

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