



**STUDIA SENZA STRESS**

# **PROCRASTINAZIONE? NO, GRAZIE**

Strategie pratiche per smettere di procrastinare



**Serena Sava e Davide Catalano**

# SOMMARIO

<b>Introduzione</b> .....	pag. 3
<b>Modulo I - Perché una guida per eliminare la procrastinazione?</b> .....	pag. 7
<b>Modulo II - Prendere consapevolezza</b> .....	pag. 15
<b>Modulo III - La motivazione</b> .....	pag. 35
<b>Modulo IV - L'azione</b> .....	pag. 49
<b>Modulo V - Scegli un piano d'azione</b> .....	pag. 58

# INTRODUZIONE

Le masterclass di Studia Senza Stress sono un programma formativo con l'obiettivo di divulgare e promuovere un continuo e costante miglioramento di noi stessi. Il principio che seguiamo si chiama **Kaizen**, dal giapponese *continuo e costante miglioramento*.

Questo principio è uno stile di vita che ci permette essere ogni giorno la miglior versione di noi stessi. Questo significa che stiamo cambiando. Il cambiamento, nella vita, è naturale.

Il cambiamento, infatti, può essere sia positivo che negativo. Noi non possiamo *non cambiare*. Il cambiamento, succede sempre. Verificalo tu stesso: guarda una foto del tuo volto di 5 anni fa e una di oggi. Noti delle differenze? Questo perché tutto cambia. Anche noi!

Visto che il cambiamento succede per forza, anche perché qualcosa che non cambia è qualcosa di inanimato, qual è il nostro potere? Scegliere. Cosa? Possiamo decidere se il nostro cambiamento è un miglioramento o un peggioramento.

Il nostro obiettivo è che con gli strumenti che imparerai in queste pagine sia il più semplice e facile possibile e che sia rivolto al miglioramento.

## Se OGGI non stai vivendo la vita che desideri, è perché IERI hai deciso di rimandare a DOMANI

Qual è il miglior modo per iniziare un percorso di miglioramento e di formazione? Il miglior inizio è imparare a intraprendere le azioni. Imparare a dare quel primo passo così difficile. Imparare a cambiare le nostre cattive abitudini, trasformandole in buone.

Pensaci: quante volte ti è capitato di sapere che dovevi iniziare a studiare, ma ti sei fermato a fissare il libro (aperto o chiuso non ha importanza)? Oppure al lavoro, guardi lo schermo o inizi a dedicarti a cose inutili, giusto per far vedere che sei occupato?

Questo è normale. Succede a tutti. Così come succede a tutti di avere degli alti e dei bassi.

Ed è proprio perché è così comune e frequente vivere queste situazioni che abbiamo scritto questo manuale "*Procrastinazione? No, grazie!*": per darti strategie pratiche e semplici da applicare, che ti servono a eliminare questi tempi morti che non fanno altro che aumentare la tua ansia e le perdite di tempo. Imparare a fare quel **primo passo** fondamentale per iniziare un cammino, qualunque esso sia.

Un principio del successo è “L’Universo ricompensa l’azione”. Per questo è arrivato il momento di imparare come eliminare la *rimandite* acuta, che ti fa rimandare ogni cosa importante. Imparare come smettere di procrastinare ogni cosa.

La domanda che mi sorge spontanea in questo momento è: ***pronto per iniziare?***

Hai con te tutto ciò che ti serve per leggere questo manuale e fare gli esercizi? Sì, esatto. Gli esercizi. È un manuale pratico con strategie da applicare fin da subito. Per far sì che siano efficaci, ci sono degli esercizi che abbiamo preparato per aiutarti a essere ancora più efficace e guarire dalla rimandite!

Se con te hai tutto ciò di cui hai bisogno (acqua, tempo, matita, se vuoi un caffè, ecc), puoi iniziare. Comunque, pensaci. Non sarebbe un po’ ridicolo procrastinare l’inizio di un manuale dedicato all’eliminazione della procrastinazione? Per questo che è meglio iniziare subito!

Sai qual è il miglior momento per iniziare con una nuova abitudine sana? Adesso. Esatto. *Adesso* è il momento per iniziare quel cambiamento che si trasformerà in un miglioramento delle tue abitudini.

# MODULO I

## PERCHÉ UNA GUIDA PER ELIMINARE LA PROCRASTINAZIONE?

L'etimologia latina del verbo procrastinare è *procrastinàre*, ed è composto da *pro* (avanti) e *crastinàre* (da *cràstinus* "domani"), quindi significa *rimandare a domani*.

Esatto, rimandare a domani è qualcosa che sicuramente, anche te, avrai fatto almeno una volta, magari hai rimandato la lettura di un libro, partecipare a quel corso che ti interessava, iniziare un nuovo progetto, imparare una lingua straniera.

Ci succede anche con azioni che riguardano le relazioni. A volte rimandiamo quella chiamata che vogliamo fare a una persona importante, iniziare l'attività sportiva, iniziare la dieta il lunedì...

Sono certo che ti sia successo più di una volta di procrastinare. Per qualcuno è anche uno stile di vita! È come se *domani* ci fosse tutto il tempo necessario per fare tutto, quindi perché farlo oggi?

Quando finisco le conferenze per far conoscere i corsi che tengo, chiedo alle persone di prendere una decisione, perché? Perché se si inizia a procrastinare e rimandare delle decisioni importanti per noi, alla fine rimandare diventerà un'abitudine. Sai quando si realizzerà questo cambiamento? Domani. E domani lo rimanderemo al prossimo domani, finché lo faremo doMAI!

Esatto, continuare a rimandare alla fine ti porta a non farlo mai. Non inizierò mai quel progetto importante per me, non studierò mai quella lingua straniera, non imparerò quelle skills necessarie per il mio lavoro, non dedicherò tempo a sufficienza alla mia famiglia, non mi prenderò mai cura di me e della mia salute.

La **procrastinazione** è alla base di molti dei nostri fallimenti. Se imparo a cambiare e gestire questa cattiva abitudine, la vita sarebbe molto più piena di successi. Per questo che questa guida, è molto importante per qualunque percorso formativo si voglia intraprendere.

Vincere il *domai* significa realizzare i nostri sogni e vivere la vita che desideriamo. O almeno essere impegnati nel farlo!

## COM'È STRUTTURATO QUESTO MANUALE?

Per iniziare, ti anticipo cosa troverai tra queste pagine. Ciò che faremo sarà seguire le 3 fasi fondamentali per

creare un cambiamento efficace, duraturo nel tempo e per cui ne valga la pena impegnarsi!

Ciò che manca per ottenere questo risultato è percorrere questo cammino diviso in tre tappe:

1. Consapevolezza
2. Motivazione
3. Azione

Queste sono le tre fasi per avere un cambiamento duraturo nel tempo. Saltarne una, non ti garantisce il successo e non crea il cambiamento.

Questo succede perché non è sufficiente la consapevolezza di un problema, c'è bisogno anche di una fonte di motivazione e di ragioni che ci mantengano motivati e una forte dose di azioni per cambiare veramente.

Ti faccio un esempio.

*Mi sono reso conto che per ascendere nel mio lavoro, ho bisogno di una certificazione che al momento non ho (consapevolezza).*

*Lo voglio fare perché mi permetterà guadagnare di più per garantire un percorso di studi migliore per i miei figli ed eliminare le preoccupazioni riguardanti la scarsità di denaro (motivazione).*



*Non mi metto a studiare per avere questa certificazione.*

Come vedi, se manca l'azione, non realizzerai il tuo obiettivo. O se non sapessi di quale certificazione avessi bisogno (mancanza di consapevolezza) o se inizi e poi abbandoni (mancanza di motivazione) non ascenderai nel tuo lavoro.

Come puoi renderti conto da questo esempio, molto semplice, ognuna delle fasi è fondamentale per garantirti il raggiungimento dell'obiettivo desiderato. Se manca una di queste, non lo raggiungerai.

In questo manuale, troverai esercizi pratici e tecniche efficaci e semplici da applicare per far sì che tu possa superare finalmente la procrastinazione, seguendo un processo efficace.

La parola pratica è una parola molto importante e che mi piace molto. Dal 2009 mi dedico al mondo della formazione e divulgazione, trattando temi relazionati con la gestione dello stress, tecniche d'apprendimento efficaci, comunicazione autentica, efficienza mentale e gestione delle emozioni. Leggendo molti libri, partecipando a svariati corsi e tenendo molti corsi, sia dal vivo che online.

Ciò che mi è sempre piaciuto, è che alle parole devono susseguirsi le azioni, la pratica. Senza pratica, non impariamo veramente. Ciò che ha sempre dato risultati,

sia a me che ai miei alunni, è stato quando si faceva tanta pratica.

Ad esempio, quando ho memorizzato 750 parole di spagnolo in 3 ore (dopo una settimana che vivevamo in Spagna nel 2013) ho fatto una full immersion che mi ha permesso di essere molto più veloce applicando le tecniche di memorizzazione.

Fare pratica è fondamentale. Per questo, anche in questo manuale, ci sono gli esercizi che ti servono per seguire questo processo di tre fasi. Vediamole nel dettaglio.

## **1. PRENDERE CONSAPEVOLEZZA**

Questa fase è necessaria per capire bene cosa desideriamo e cosa no. Ti è mai successo di sentirti frustrato, inadeguato o insoddisfatto?

Magari ti è anche successo di recente. O lo vivi quotidianamente, ma non sai neanche il perché. Quando ci sentiamo così, è come se qualcosa stesse cambiando. Però è come se mancasse ancora chiarezza su cosa vogliamo cambiare.

Nel prossimo modulo parleremo di come *prendere consapevolezza* che ti permetterà di capire meglio cosa “nutre” la tua procrastinazione.

## 2. LA MOTIVAZIONE

Essere consapevoli di ciò che dobbiamo affrontare, è come rendersi conto di avere fame al ristorante. Solo che devi ancora leggere il menù e ordinare.

Se vogliamo sconfiggere la procrastinazione definitivamente, dobbiamo trovare dentro di noi la giusta *motivazione*.

Prendere consapevolezza può sembrare una fonte di motivazione, ma è troppo effimera, si spegne troppo velocemente.

Per realizzare un cambio profondo, dobbiamo imparare a **ricostruire la nostra motivazione quotidianamente**.

Nel modulo dedicata a “*la motivazione*” vedremo alcune tecniche per **trovare, mantenere e rinforzare** costantemente la tua motivazione.

## 3. L'AZIONE

Quando si parla di procrastinazione, capita di pensare:

Ho preso consapevolezza, sono motivato, **adesso posso concedermi una pausa!**”

Per questo, nell'ultimo modulo, troverai una spiegazione semplice e chiara di come creare un piano d'azione. Ci sarà un elenco di abitudini per far sì che non ci siano

possibilità di procrastinare durante la parte più importante di questo cambiamento.

Quindi, smettiamo di procrastinare e iniziamo subito con questo cambiamento!

## **NIENTE SI CREA. NIENTE SI DISTRUGGE. TUTTO SI TRASFORMA.**

Questo principio della fisica, afferma che niente può essere distrutto e creato. Noi possiamo solo trasformare.

Quindi, secondo te, a una cattiva abitudine, cosa le possiamo fare? Possiamo distruggerla? No. Possiamo solo trasformarla.

Stai leggendo queste pagine perché desideri un cambiamento, perché cerchi di essere migliore. Siamo qui per ottenere un miglioramento nel migliore dei modi (scusa il gioco di parole!).

Non possiamo eliminare un'abitudine. Se eliminassi un'abitudine, nella mia routine si creerebbe un vuoto.

Conosci qualcuno che ha smesso di fumare? Ci sono tante persone che smettono di fumare e, generalmente gli succede una tra queste due cose:

1. Smettono di fumare ma diventano dipendenti dalle caramelle

2. Smettono di fumare, ma questo vuoto le riporta a fumare dopo 6-12 mesi al massimo.

Se non dai alla tua mente una nuova abitudine con cui *intrattenersi*, si tornerà alla vecchia abitudine.

Ma quando si crea un'abitudine? Creiamo un'abitudine quando, di fronte alla situazione A, la nostra mente deve dare una risposta B.

Ripetendo questa risposta più volte, si crea l'abitudine.

Di fronte a questa situazione, avresti potuto dare una risposta diversa? Sì, certo. Noi abbiamo la possibilità, a differenza degli animali, di scegliere la risposta. C'è sempre una possibilità. Mentre per gli animali non funziona così. Se mamma cinghiale vede un umano avvicinarsi ai suoi cuccioli, non si chiederà se è vegano. Lo attaccherà per difendere i suoi cuccioli. Lei non ha altra scelta.

**SITUAZIONE → SCELTA → RISPOSTA**

Solo che se decido più volte di dare questa risposta, nella mia mente si crea un automatismo. Questo automatismo, per darvi un'immagine, può essere rappresentato in questo modo:

Di fronte a una situazione siamo come di fronte a un bivio. Sulle strade di questo bivio ci sono due foreste. Decidendo ancora e ancora di seguire un solo percorso

(una sola risposta) sto disboscando un percorso e creando un'autostrada.

Quale strada è più facile seguire? Foresta o autostrada? Ovviamente l'autostrada. Allora per me sarà normale continuare ad agire con questa risposta di fronte a questa situazione.

Se voglio creare un cambiamento, significa che devo osare di nuovo attraverso la foresta, lasciando la strada sicura a cui sono abituato, che è l'autostrada.

È così che creo una nuova abitudine. Cambiando un'abitudine che avevo con una nuova.

Per creare questa nuova abitudine di agire, là dove eravamo abituati a rimandare, significherà creare un nuovo percorso, una nuova risposta a queste situazioni.

Per farlo, dobbiamo prendere coscienza, vedere la nostra motivazione, avere chiare le azioni da fare.

Cominciamo con il primo passo. La presa di coscienza.

# MODULO II

## PRENDERE CONSAPEVOLEZZA

L'obiettivo di questa parte del manuale è far luce sul *perché* stai procrastinando e quanto ti stia costando procrastinare.

Come abbiamo già detto, la *consapevolezza* è il primo passo imprescindibile per iniziare un cambiamento.

Quando ti rendi conto di ciò che stai vivendo, senza indorare la pillola e assumendoti la propria responsabilità, puoi iniziare la *rivoluzione* della tua vita.

Per far sì che sia il più semplice possibile, ti fornirò gli strumenti necessari per capire:

- Le **cause** della procrastinazione
- Le **conseguenze** negative che ha
- La differenza tra procrastinazione **buona e cattiva**.

Alla fine di questo capitolo, c'è anche un test per capire che *tipo di procrastinatore sei*.

Capire a quale categoria di procrastinatore appartieni è importante per scegliere la strategia, tra quelle che ti proporrò in questo manuale, saranno le più efficaci per te.

Iniziamo con sincerità. Sincerità e consapevolezza vanno a braccetto. Se ti inganni, raccontandoti una realtà diversa da quella che senti, non raggiungerai quel livello di consapevolezza necessario per realizzare un cambiamento efficace.

Ti sei mai chiesto dove o quando iniziasti a procrastinare?

D'altronde, la procrastinazione è un'abitudine che abbiamo acquisito nel tempo. Non siamo nati procrastinatori. Nessuno nasce con la *procrastinite acuta!* S'impara col tempo. Non è inclusa nel nostro DNA. Renderci conto di questo, è utile per capire che si può cambiare.

Forse hai iniziato quella volta che ti sei detto per la prima volta "*domani lo faccio*" e senza rendertene conto, hai iniziato a rimandare, trasformando questa affermazione in un'abitudine.

Ma perché una persona inizia a rimandare in questo modo?

Possiamo farlo per vari motivi. Ad esempio, perché si ha paura di sapere qual è il risultato di un'azione, perché si ha paura di non ottenere il risultato tanto desiderato, perché non ci sentiamo all'altezza di questo obiettivo, ecc.

Vediamo ora nel dettaglio, 9 menzogne che ci raccontiamo per *giustificare* questo atteggiamento.



# LE 9 MENZOGNE CHE CI DICIAMO PER PROCRASTINARE

Chiarire bene perché procrastiniamo è fondamentale. Hanno identificato nella procrastinazione la prima causa di fallimento nella vita.

So che può sembrare una brutta notizia, ma per te che stai leggendo questo manuale e che stai imparando a superare la procrastinazione non lo è. Sì, forse è una cattiva notizia per tutte quelle persone che non hanno ancora accesso a questo manuale!

Ma perché penso che sia una buona notizia?

Questa è una buona notizia perché a volte non otteniamo ciò che vogliamo e non sappiamo nemmeno il perché.

Capire che possa dipendere dalla nostra capacità di rimandare i nostri appuntamenti e compiti ci dà il potere di cambiare questo aspetto.

Vediamo quindi quali sono le 9 *menzogne* che servono a giustificare la procrastinazione.

## 1. Procrastinare ti fa compiere i tuoi compiti

Immagina di non rimandare nulla. Studiare prima del tempo, preparare la riunione con qualche giorno di

anticipo, acquistare i regali con 2-3 settimane d'anticipo. Che tristezza vivere così, vero?

Ci vuole un po' di adrenalina che ti smuovere velocemente e ti spinge a prendere l'azione.

Ti fa sentire libero di decidere QUANDO fare le cose, in modo da poterle fare quando ti senti meglio, più ispirato e più energico.

Ok, queste sono alcune delle sciocchezze che ci diciamo così possiamo continuare a procrastinare senza sentirci in colpa.

E se qualcuno pensa "*io non mi sento colpevole, io così rendo davvero meglio*" è perché **non ricorda come si lavora meglio senza stress e con la tranquillità** di poter dedicare il giusto tempo ai vari compiti che hai.

**2. Non è che non voglio farlo, è che non succede nulla se lo faccio dopo.**

Forse sai che procrastinare è un problema, che continuare a rimandare i tuoi appuntamenti e i tuoi compiti può creare problemi, ma so che non consideri la procrastinazione una vera tragedia. Sì, d'altronde cosa succede se rimando di un giorno?!

Continuare a procrastinare, infatti, è un problema di responsabilità. Quando continuiamo a rimandare, stiamo

evitando la responsabilità di ciò che dobbiamo fare. Per questo è importante fare oggi quello che puoi fare oggi.

### **3. Non so organizzarmi efficacemente**

Volevo farlo oggi, ma non ho avuto tempo.

Mi dispiace, ma procrastinare non è un problema di gestione del tempo. Per questo imparare a gestire la procrastinazione ha la priorità rispetto alla gestione del tempo. Se prima di tutto imparo a svolgere i miei compiti, sarà più facile organizzare efficacemente il mio tempo.

Inoltre, se fosse semplice come aggiungere un'agenda, non leggeresti questo manuale.

Ma a volte mi dicono "bene, ora cambio". Onestamente, se non l'hai fatto finora, sei sicuro che inizierai? Essendo un procrastinatore, probabilmente lo rimanderai.

Quindi aggiungere un'agenda è inutile. Potrebbe semplicemente significare aggiungere qualcosa che ti stressa di più perché c'è qualcos'altro che non stai rispettando o che ti richiederà ancora più tempo.

#### **4. Io sono nato procrastinatore**

Mi dispiace. Ma non sei nato così. Non è nel tuo DNA. Lo hai imparato. Forse è stato utile esserlo in alcune situazioni, ma non sei nato così. Probabilmente almeno una volta nella tua vita, sei stato puntuale e non hai rimandato nulla.

La procrastinazione, come altre cattive abitudini, nasce da un ambiente familiare non molto buono. Secondo gli studi del professor Joseph R. Ferrari (nel suo libro *Procrastination and Task Avoidance - Theory, Research and Treatment*) afferma che spesso chi ha avuto genitori troppo autoritari, possono inibire la tendenza ad agire in funzione dei propri desideri e obiettivi.

Ma questo non deve essere una scusa per dare la responsabilità della tua procrastinazione ai tuoi genitori. Alla fine la vita è tua e tu hai la responsabilità di ciò che fai e di ciò che posticipi.

#### **5. Non è colpa mia se ho sempre imprevisi!**

Un procrastinatore è spesso un abile bugiardo. Sanno mentire agli altri e a loro stessi. Sono straordinari in questo.

Le scuse per giustificarsi sono fondamentali, quindi ti sentirai spesso dire frasi come

*se lo faccio domani non succede niente*

sotto pressione lavoro meglio

alla fine non è così importante

Se smettessi di raccontarti queste bugie, immagina come si sentirebbe il tuo subconscio. Si sentirebbe malissimo. Per questo ha imparato a dirsi queste scuse (che stiamo gradualmente eliminando!).

## **6. Non mi sto distraendo. È importante per il mio lavoro**

Questo è quello che a volte ti dici quando, con buone intenzioni, apri Instagram. Sì, esatto, Instagram.

Forse stai cercando informazioni utili, ma poi ti ritrovi a guardare il profilo del tuo ex, del tuo amico e di quelli che odi.

Un procrastinatore professionista è un esperto nella ricerca di distrazioni. Quando parlo di distrazioni, dico sempre che fino al 2011 era facile concentrarsi, poi è nato WhatsApp.

Pensa a quanti messaggi mandi ogni giorno. Quante ore passi con il cellulare in mano. Quante volte controlli se hai ricevuto un'email.

Queste distrazioni diventano la droga del procrastinatore che ne avrà bisogno sempre di più e a cui non potrà rinunciare nemmeno per un giorno.

## **7. Non so bene cosa fare**

Al procrastinatore piace pensare. E lo fa un sacco di volte al giorno. Invece di prendere un'azione è molto meglio pensare.

Pensare a che cosa? A tutto. A qualunque cosa. A volte sono anche pensieri utili, che sono collegati con ciò che sta facendo. E di concentrarsi su come migliorare questo lavoro, eccetera.

Ma si ferma lì. Pensa. Pensa molto. Solo che più si ferma a pensare, più i problemi e le situazioni da risolvere diventano grandi e insormontabili.

## **8. Sto aspettando che *qualcosa* sia perfetto per iniziare**

Questa è una delle scuse più usate.

*Finché non è perfetto non comincio.*

Ti dici che non stai procrastinando, ma stai creando un capolavoro. Il progetto perfetto, la mail perfetta, il lavoro perfetto, ecc.

Secondo il Professor Steel nel *Psychological Bulletin* 133, nel 2007, ha fatto un'analisi su 71 studi di procrastinazione e ha dimostrato che chi è un vero perfezionista, ha la tendenza a procrastinare di meno.

Questa della perfezione è una scusa che usiamo per nasconderci da una paura. La paura di fallire o la paura che non sia abbastanza bravo per portarlo a termine.

## **9. Chi procrastina vive più rilassato**

Questa è una grande bugia. Non è vero che chi procrastina vive più rilassato.

Lavoratori che tendono a procrastinare hanno anche una maggiore predisposizione ad ammalarsi, problemi gastrointestinali e insonnia.

E anche problemi relazionali. Chi vorrebbe avere come collega uno che non porta a termine il suo compito e incolpa te per non aver finito? Nessuno, ovviamente.

Quindi, chi procrastina non è vero che vive più rilassato perché non si stressa per tutto quello che deve fare. Viceversa. Il livello di stress aumenta molto di più per la paura di tutto ciò che non viene soddisfatto.

Ora che abbiamo visto nel dettaglio le nove bugie che ci diciamo sulla procrastinazione, vediamo perché procrastinare.

## **LE 4 RADICI DELLA PROCRASTINAZIONE**

Se volessimo, potremmo scrivere almeno mille pagine sul perché procrastiniamo. Ma preferiamo al dunque e parlare delle 4 radici, i 4 atteggiamenti di base che ci spingono a procrastinare continuamente.

### **1. Preferiamo un piacere immediato alla felicità a lungo termine**

Abbiamo bisogno di soddisfare una gratificazione immediata invece di pensare agli obiettivi a lungo termine e alla felicità che potrebbe portare a raggiungerli. Pensa al piacere di vedere un like su Facebook, un cuore su Instagram, che abbiamo ricevuto una mail, un messaggio ricevuto, sono distrazioni che ci provocano un sentimento di gratificazione immediata.

Perché aspettare il tempo necessario per raggiungere un obiettivo, se abbiamo la possibilità di gratificarci immediatamente con tutto questo?



E questa gratificazione, tutti questi momenti, ci distraggono dai nostri obiettivi e ci portano a rimandare compiti importanti da svolgere.

## **2. Abbiamo paura**

La paura ti paralizza. È fisico. Non puoi controllarlo. E se sei paralizzato non puoi andare avanti e ti costringi a rimandare.

Ci sono molte paure che possiamo citare. Abbiamo paura di fallire. Non ci piace per niente sbagliare e avere la certezza di aver fallito è qualcosa che ci fa molta paura. Meglio continuare con il dubbio. Posso farlo o no? Che importa. Se non lo faccio, non lo saprò mai.

La paura, alleato straordinario della procrastinazione, mi sta vincendo.

Abbiamo paura di non essere sufficienti. Abbiamo paura di sbagliare. Abbiamo paura del ridicolo. Abbiamo paura della critica. Cosa penseranno di me se mi sbaglio? Meglio non dire niente.

Come puoi vedere abbiamo un sacco di paure che sono lì pronti ad allearsi con la procrastinazione. Quindi per sconfiggere la procrastinazione, dobbiamo imparare a gestire le nostre paure (che è un argomento importante di cui parlo in un percorso che ho creato).

### **3. Non abbiamo le idee chiare**

Non avere chiarezza sui nostri obiettivi, su ciò che abbiamo o vogliamo fare, tutta questa incertezza ti fa cercare distrazioni in modo da non sentirti come se stessi perdendo tempo.

Quindi inizi a fare attività che non ti aiutano a raggiungere il tuo obiettivo, che invece di avvicinarti ti allontanano. Ecco perché nella parte delle azioni vedremo come semplificare e chiarire meglio questa fase. Così non ti succederà più di procrastinare perché non sai come andare avanti.

### **4. Siamo troppo ottimisti**

Nel breve termine siamo troppo ottimisti.

Ora, non voglio dire che devi essere pessimista ovviamente. Solo che questo atteggiamento ti fa sottovalutare i compiti che devi svolgere in futuro. Tutto questo ottimismo ti fa essere un pessimo pianificatore.

Ti fa fidare troppo del tuo "io" del futuro. Ti fa pensare che in futuro sarai più ricco, avrai un livello di salute più alto, sarai una persona molto più di successo di adesso.

Non voglio che mi fraintenda. Non devi credere di non poter migliorare. Devi solo considerare che il tuo "io" del futuro è la somma di TUTTE le decisioni che prendi da

oggi in poi, proprio come il tuo io di oggi è la somma di tutte le decisioni che hai preso finora.

Essere così ottimista non ti aiuta perché limita la tua responsabilità e ti fa sperare che, chissà perché, la tua vita migliorerà solo con il tempo. Come il vino. Solo che la tua vita non è come il vino. La tua vita migliora con le tue scelte migliori. La tua vita migliora perché TU la rendi migliore.

Questo è ciò che ci insegna anche il film *Ritorno al Futuro* sul lo del futuro.

Nel secondo episodio, si vede un aspetto chiave nella lotta contro la procrastinazione: il Sé Futuro. Si vede il protagonista Marty McFly (Michael J. Fox) che è andato dal 1985 al 2015.

Immagina di avere la possibilità di sapere come sarà la tua vita tra 30 anni, non guarderesti qualcosa? Marty, ovviamente, decide di farlo.

La sua aspettativa era di essere un uomo d'affari di successo o una rockstar.

Niente di tutto questo. Scopre di essere un uomo medio (più vero il sentirsi un fallito) di 50-60 anni.

Vedere il Sé Futuro in questo modo ti fa capire quanto siamo convinti che il nostro Sé Futuro sia

eccessivamente motivato, produttivo, carismatico, concentrato.

In effetti il nostro *lo Futuro* sarà esattamente distratto, demotivato e pigro come lo siamo ora. A meno che OGGI non decida di prendere una decisione diversa. A meno che OGGI non cambi qualcosa nella tua vita.

Come abbiamo detto, siamo la somma delle nostre decisioni passate. Se vuoi cambiare qualcosa nel tuo futuro, devi iniziare a cambiare le tue decisioni.

Delegare al nostro *lo Futuro* lo stile di vita che avremo dopo 1 giorno, 1 settimana, 1 mese, 1 anno o 10 anni è un modo per toglierci la responsabilità dei nostri risultati. Ma i nostri risultati devono dipendere solo da noi, perché altrimenti non abbiamo il potere di cambiarli da soli e dobbiamo aspettare il particolare allineamento della Luna con la Terra e il Sole, una vincita alla lotteria, Venere e Marte nella stessa casa, ecc. (erano esempi per dire che aspettare che qualcun altro faccia quello che devi fare tu è un po' inutile per i nostri risultati!).

## **QUANTO CI COSTA PROCRASTINARE?**

Questo capitolo non serve a spaventarti. Neanche farti credere che se non avessi mai procrastinato nella tua vita, oggi avresti una Ferrari. Ma voglio che tu capisca che la procrastinazione ti è costata molto.

Non si parla solo di soldi. Perché probabilmente qualcosa che hai procrastinato ti sarà costato, ad esempio, un costo extra per non essere stato puntuale. Ci sono anche alcuni costi maggiori che hai dovuto sostenere a causa della procrastinazione.

Procrastinare ti costa la serenità. Il disagio di non essere puntuale, di dover affrontare questo con altre persone o di dover fare un sacrificio per non essere stato puntuale e dover recuperare tempo, ti fa sentire a disagio e poco sereno. Anche se solo questo non ti spinge all'azione, è una prima spesa da considerare.

Procrastinare ti consuma vita. Se oggi non compisci qualcosa, nascerà in te un malessere e una paura che poi ti renderanno più complicato questo compito.

Questo significa che sarà più lungo fare la stessa cosa.

Ci vorrà più tempo.

Tempo che avresti potuto dedicare ai tuoi sogni, alla tua famiglia, a te stesso. Quel tempo che dici di non avere, lo butti via ogni volta che procrastini.

Procrastinare ti abbassa l'autostima. Ogni volta che rimandiamo, troviamo un riferimento che SIAMO pigri, inconcludenti, demotivati. Stiamo attaccando queste etichette alla nostra identità. Come puoi ben immaginare, questo ti fa credere sempre meno in te stesso.

Procrastinare ruba i tuoi sogni. Siamo nati ambiziosi e abbiamo obiettivi ambiziosi. Solo che se continuiamo a rimandare le azioni necessarie per i nostri sogni, alla fine ce ne dimentichiamo. Rimandiamo perché abbiamo paura di fallire, che saboteremo noi stessi. Rimandiamo fino a quando non sarà chiaro che questa opportunità è già passata.

Forse in questo momento ti senti come se avessi un nodo allo stomaco. Significa che comprendi perfettamente il danno che ti crea procrastinare nella tua vita. Ma non sempre procrastinare è qualcosa di cattivo, di sbagliato.

### **La procrastinazione sana**

Possiamo paragonare la vita alla respirazione. La respirazione è divisa in due fasi:

- Inspirare (inalare)
- Espirare (espirare)

Sono entrambe fondamentali. Non puoi solo inspirare o solo espirare. Se provi a inalare e basta, puoi farlo solo 3-5 volte più o meno e saranno sempre più corti. Poi avrai un bisogno fisico di espirare. Così come se provassi a espirare e basta, succederebbe lo stesso.

Questo significa che dobbiamo seguire entrambe le fase.

Se paragonassimo il respiro al lavoro, potremmo dire che:

- Inspirare = momenti di attività
- Espirare = momenti di relax e riposo

Per essere efficienti, bisogna fare entrambe le attività.

Bisogna anche riposare. È fisico. Non puoi essere solo produttivo, come non puoi solo ispirare. Quindi devi seguire un ritmo naturale, tra momenti di produttività e momenti di riposo. Ad esempio fare pause di 10-15 minuti ogni 60-90 minuti di lavoro.

Alternare i giorni di lavoro con i giorni di riposo.

Ora che hai così tanta conoscenza della procrastinazione, è giunto il momento di renderci conto di che *tipo di procrastinatore sei*.

## **TEST: CHE PROCRASTINATORE SEI?**

Se cerchi *procrastinare* in internet, noterai che ci sono migliaia di classifiche. Ognuno ha elaborato la propria teoria con i suoi profili.

C'è uno studio del 1984 che mi ha molto colpito. In questo studio, Laura J. Solomon e Esther D. Rothblum, dividono i procrastinatori in 2 gruppi.

Ho pensato che (come vedrai nel capitolo delle azioni), le persone iniziano a procrastinare quando tutto è troppo complicato. Per questo ho deciso di dare un'occhiata a questo. Perché se si distribuiscono solo su 2 profili, sarà più semplice e si farà subito con tranquillità.

Essi dividono i procrastinatori in:

- **procrastinatori rilassati**
- **procrastinatori preoccupati.**

Vediamo come funziona il test e poi, quando calcoli i risultati, guardiamo la descrizione di ciascuno.

Il test funziona così. Hai 10 affermazioni (le ho adattate ai nostri tempi). Di queste 10 affermazioni devi sceglierne le 5 (non 4 o 6, ma 5) che senti vere per te.

Una volta fatto, devi sommare il totale dei numeri della tua risposta. (ad esempio se scegli 3, 4, 6, 8 e 9 il tuo totale sarà  $3+4+6+8+9=30$ ).

Non stare troppo a pensare quali sono le migliori, quelle giuste. Non ci sono risposte giuste e risposte sbagliate. Ci sono affermazioni che raccontano meglio la tua realtà. Scegli queste.

Ovviamente questo test non ha alcuna valenza scientifica, ma sarà un'ottima guida per capire meglio come agire per sconfiggere la procrastinazione.



1. La vita è troppo complicata
2. Per chiedere un appuntamento al ragazzo/alla ragazza che ti piace, devi forzarti e obbligarti
3. Spesso ti manca l'infanzia, in cui tutto era più semplice
4. Preferisci non essere al centro dell'attenzione e non avere troppe responsabilità
5. Sei disposto a impegnarti seriamente solo se sei sicuro di ottenere il risultato desiderato
6. Ti chiedi spesso quale sia la tua missione nella vita
7. Ti distrai facilmente con social network, messaggi, mail
8. Hai molte passioni ma nessuna è così sorprendente per te
9. I tuoi buoni propositi iniziano a Capodanno e finiscono intorno al 15 gennaio
10. Lavori meglio sotto pressione. Se non sei così vicino alla scadenza fai fatica a iniziare e non senti la pressione necessaria per raggiungere l'obiettivo

**TOTALE DELLE TUE RISPOSTE:** \_\_\_\_\_

Leggendo le descrizioni probabilmente capirai da solo qual è il tuo profilo, ma ti dico anche che se la tua

somma totale è inferiore a 25 potresti essere un *Procrastinatore Preoccupato*, mentre se il tuo punteggio è superiore a 25, Ci sono buone probabilità che tu sia un *Procrastinatore Rilassato*.

Vediamo bene cosa significano.

### **Il procrastinatore Preoccupato**

È quella persona che evita con tutte le sue risorse le situazioni che gli provocano troppo stress. Preferisce la strada semplice alla strada tortuosa e ogni problema, anche se molto piccolo, è una tragedia. Quando deve consegnare qualcosa, arriva all'ultimo minuto e il suo livello di ansia è altissimo. Tuttavia continua con le sue pause rilassanti.

Spesso ha paura del fallimento ma anche del successo. Si pone obiettivi irrealistici e tende al perfezionismo.

### **Il procrastinatore rilassato**

È una persona che evita le attività poco chiare, che la annoiano o che la costringono a uscire dalla sua zona di comfort. Il suo motto preferito è "prima il piacere e poi il dovere". Si distrae continuamente per non dover affrontare i suoi obblighi.

Vuole tutto subito e tende a demotivarsi rapidamente se non vede risultati quando inizia un nuovo progetto.

# MODULO III

## LA MOTIVAZIONE

La motivazione potrebbe essere paragonata alla benzina per l'auto. Puoi avere l'auto migliore, la più potente, la più veloce, ma se non fai benzina non si muove.

Lo stesso vale per noi. La motivazione è fondamentale. Se sei completamente demotivato, non avrai nemmeno l'energia per alzare un dito e iniziare una piccola azione pur piccola e semplice che sia.

Quindi la motivazione è quella forza che ti spinge ad agire.

A volte però, nei corsi di molti "guru", si confonde la motivazione con l'entusiasmo eccessivo. Non bisogna mai limitare l'entusiasmo, ma in questi corsi è un entusiasmo finto, costruito. Non è un entusiasmo che nasce da uno stato di felicità e gioia interiori.

La vera motivazione trova il suo significato più profondo nella parola stessa:

**MOTIVAZIONE= MOTIV + AZIONE**

Significa che la motivazione è la somma di tutti quei motivi che ti spingono all'azione. È molto importante che

questi motivi siano tuoi. Li devi sentire tuoi, perché servono a te. Non devono essere motivi *imposti* da altri.

Quando inizio qualcosa, un nuovo progetto, un percorso verso un obiettivo, un cambiamento, devo avere chiaro un elenco di PERCHÉ sia così importante per me.

Devono essere quelle ragioni che ti fanno sentire entusiasta di iniziare, con le farfalle nella pancia, eccitato per quello che stai facendo.

Questo è ciò che si chiama ESSERE MOTIVATI. Tutto questo insieme di sensazioni e chiarezza delle ragioni.

Una parte fondamentale del processo che porta all'AZIONE. Non posso sentirmi veramente motivato se questo non mi spinge ad agire. Se non sto facendo una quantità di azioni necessarie per raggiungere il mio obiettivo, manca qualcosa.

Forse le ragioni che mi sono iscritto non sono mie, o non le ho molto chiare, o magari non mi è ben chiaro cosa devo fare.

Ovviamente, l'azione ha un ruolo fondamentale. È quella parte del processo. Perché? Perché l'azione è l'unico mezzo che abbiamo per ottenere i RISULTATI. Senza azione non possiamo ottenere i nostri risultati.

Se mi sento motivato e non agisco è perché non sono davvero motivato, non ho motivo di agire. Mi sento semplicemente più entusiasta e allegro di altri giorni e mi

comporto come se fossi un fan di questo progetto, senza iniziare nessuna azione.

Sulla motivazione si potrebbe dire molto.

Ma l'aspetto più importante è la ricerca delle vere ragioni che senti tue, che ti fanno battere il cuore più forte, che catturano la tua attenzione e ti fanno emozionare.

## I NEMICI DELLA TUA MOTIVAZIONE

La tua motivazione combatte costantemente contro due forze. La fisica ci aiuta a capire meglio questo concetto.

Abbiamo detto che la motivazione spinge all'azione. Quindi al movimento.

In fisica, un corpo che si muove, ha un ostacolo da superare che è l'attrito.

Per una persona che deve iniziare a fare delle azioni, possiamo paragonare la procrastinazione alla **Forza di Attrito**.

La forza di Attrito è la forza che esiste fra due superfici in contatto, che si oppone al movimento relativo fra le due superfici (forza di attrito dinamica) o alla forza che si oppone all'inizio dello scivolamento (forza di attrito statica)

L'attrito statico è maggiore dell'attrito dinamico. Un esempio è quando sposti i mobili in casa. Quanto è più difficile spostarli all'inizio?

La procrastinazione funziona allo stesso modo. Ci sono due tipi di procrastinazione che combattono contro la tua motivazione:

- **la procrastinazione statica**
- **la procrastinazione dinamica**

Queste si manifestano al l'inizio di un nuovo progetto (quella statica) e mentre stiamo già lavorando (la dinamica).

## **Procrastinazione statica**

Ogni giorno, dopo ogni pausa, ogni volta che inizi qualcosa o ricominci dovrai combattere contro questa forza. Richiede uno sforzo mentale molto alto.

Ti blocca completamente da ciò che vuoi o devi fare. Solo che visto che i vuoti ci fanno paura, non può lasciarti in *stand by*.

Ti spinge, infatti, a riempire questi momenti di vuoto assoluto. Ad esempio, guardando l'email, controllando se qualcuno ha guardato e commentato il tuo post su Facebook, o anche a mettere in ordine la tua casa! Esatto, la procrastinazione statica è più forte della

mancanza di voglia di occuparsi della pulizia. Pensa a quanto è forte!

## **La procrastinazione dinamica**

La somma di TUTTE le distrazioni che stanno assediando la tua mente durante il lavoro è uguale alla procrastinazione dinamica.

È vero che è meno forte della statica a livello di intensità, ma è più costante.

Più ci distraiamo, più sarà difficile tornare al lavoro.

Come puoi vedere, hai queste due forze nemiche che si oppongono alla tua motivazione.

La tua motivazione deve essere MOLTO FORTE.

Quando ti senti demotivato quello che devi fare è vedere bene la tua lista di motivi e fare la prima azione.

Se hai difficoltà ad iniziare, puoi usare una parola magica: **NONOSTANTE**.

Se davanti ai bivi della vita, invece di arrenderti, deciderai di andare avanti:

*Nonostante il sapore amaro dei fallimenti.*

*Nonostante la sfortuna continua.*

*Nonostante l'incertezza di chi ti circonda.*

*Nonostante la demotivazione insostenibile.*

*Nonostante la stanchezza.*

*Nonostante il compito sgradevole.*

*Nonostante l'incertezza su come procedere.*

*Nonostante il passare degli anni.*

*Nonostante le paure.*

Se nonostante tutto questo avrai saputo andare avanti, non c'è obiettivo irraggiungibile per te.

## **L'INGANNO DEI RISULTATI**

Quando siamo impegnati in qualcosa, vogliamo vedere i risultati. I risultati ci incoraggiano, ci motivano. Solo che a volte i risultati possono essere visti solo alla fine di un processo.

Succede che se non vedo i risultati, difficilmente arriverò fino alla fine. Smetterò prima. Arriverà un momento in cui metterò in dubbio se sono abbastanza bravo, se è un obiettivo importante per me, se voglio effettivamente realizzarlo e mi spingerà ad abbandonare quest'obiettivo che mi ero fissato.



Dato che i risultati non sono sempre visibili, puoi usare due metodi per misurarli:

- **La catena**
- **L'arrampicata**

La **catena** è quando, ad esempio, nel tuo calendario gli punti le X nei giorni ogni volta che hai fatto azioni per raggiungere i tuoi obiettivi.

Visto che il vuoto ci infastidisce, invece di non agire e vedere un vuoto in una casella del calendario, faremo azioni ogni giorno. Inoltre saremo più disposti a vedere i piccoli risultati che ti fanno sentire che stai procedendo nel cammino.

**L'arrampicata** consiste nel disegnare un triangolo e puntare le date su un lato dalla base verso l'alto. La base rappresenta l'inizio, dove ti trovi oggi. La cima rappresenta il punto di arrivo, l'obiettivo raggiunto. La regola che devi seguire è che ogni volta che vai avanti, metti la data del giorno.

Se un giorno sei tornato indietro con il tuo obiettivo, devi metterlo sotto. L'idea di non andare avanti e indietro non ci piace e questo ti farà sforzare di più la prossima volta. Questi due strumenti sono molto utili per mantenere un ritmo verso il tuo obiettivo e mantenere alta la motivazione dovuta all'azione.

Vediamo ora un altro metodo per aumentare la motivazione con la visualizzazione.

## LA METAFORA DEL CUBETTO DI GHIACCIO

Supponiamo che tu abbia un obiettivo che ti motiva molto. Sciogliere un cubetto di ghiaccio.

Questa è la cosa più importante per te in questo momento. È l'unica cosa che ti importa, che conta veramente (ricorda che è una metafora!).

Il ghiaccio ha una caratteristica. È ghiaccio da  $0^{\circ}\text{C}$  a  $-273,15^{\circ}\text{C}$  (o zero assoluto).

Se hai una fonte di calore, puoi usarla per sciogliere questo cubetto di ghiaccio. L'unica cosa che non hai è un termometro. Quindi, non sai nemmeno la temperatura di partenza (se il tuo cubetto è a  $-250^{\circ}\text{C}$  o  $-100^{\circ}\text{C}$ . Non conosci la temperatura iniziale e non puoi nemmeno misurarla).

Quello che fai è iniziare con il tuo asciugacapelli, per esempio, a riscaldare questo cubetto. Solo che non vedi subito un risultato. E potresti iniziare a pensare a frasi come:

*Ma a me, importa veramente sciogliere i cubetti di ghiaccio?*

*Siamo sicuri che il ghiaccio si possa sciogliere?*

*Credo che questo non sia un cubetto di ghiaccio.*

E poi molli.

Perché abbandoni? Perché non vedi un risultato.

Se però durante il processo vedi una goccia d'acqua,

che rappresenta un segnale che il tuo metodo funziona. Che lo stai facendo. E questo piccolo risultato ti incoraggerà a perseguire il tuo obiettivo.

# LA VISUALIZZAZIONE

La visualizzazione è un metodo molto utilizzato nello sviluppo personale. Può essere usato per condizionarci, per cambiare le emozioni legate a un ricordo e anche alla visualizzazione degli obiettivi.

La potenza della visualizzazione e il suo effetto positivo sulla nostra vita, è stato dimostrato molto bene dai russi nel 1980, con un esperimento che hanno fatto con 4 gruppi di atleti olimpici.

Sono stati organizzati diversi regimi di allenamento:

- Gruppo 1: 100% allenamento fisico
- Gruppo 2: 75% allenamento fisico e 25% allenamento mentale di visualizzazione
- Gruppo 3: 50% allenamento fisico e 50% allenamento mentale di visualizzazione
- Gruppo 4: 25% allenamento fisico e 75% allenamento mentale di visualizzazione

Chi ha ottenuto i risultati migliori?

Il gruppo 4.

La visualizzazione ha permesso loro di superare le barriere fisiche che con l'allenamento classico non puoi superare, perché ogni volta che non riesci a ottenere qualcosa, è un riferimento negativo che rinforza questa tua sensazione di incapacità.

Con la visualizzazione sono stati in grado di testare molte volte mentalmente i movimenti e di vedersi superare le limitazioni con maggiore facilità.

*Letteralmente, visualizzare significa creare immagini nella nostra mente.*

Come utilizzare la visualizzazione per recuperare la motivazione?

1. Chiudi gli occhi, per visualizzare più facilmente, e concentrati sul ritmo del tuo respiro

2. Concentrati sui tuoi obiettivi e immagina quanti più dettagli possibili
3. Visualizza il percorso che ti porta a raggiungerli.

Questo ti permette di creare immagini chiare di ciò che devi fare e di come devi farlo. Ti dà una maggiore chiarezza mentale, una sensazione di serenità e la carica necessaria per iniziare subito.

## **IL POTERE DEI *PERCHÉ***

Come abbiamo detto prima, nella parola motivazione abbiamo le parole

### **MOTIVO e AZIONE**

Visto che abbiamo già visto qual è l'importanza dei motivi, per aumentare e mantenere nel tempo la motivazione necessaria, devi fare una lista di almeno 10 motivi per agire con questo obiettivo.

Prima di tutto, rispondi sinceramente, vuoi davvero questo obiettivo? Se la risposta è sì, ovviamente continua con il prossimo esercizio. Se la risposta è no, devi capire bene cosa vuoi realizzare.

Un altro passo importante per mantenere alta la motivazione è avere un obiettivo chiaro, concreto, misurabile e raggiungibile. Quindi nel prossimo esercizio,

quello che dovrai fare sarà enunciare chiaramente il tuo obiettivo e creare un elenco di almeno 10 motivi per cui raggiungere questo obiettivo è importante per te.



**Il mio obiettivo è:**

---

---

**Voglio raggiungerlo perché:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

# MODULO IV

## L'AZIONE

Per rendere sempre più facile eliminare la procrastinazione, dobbiamo seguire alcuni passi:

1. Definire nuove abitudini produttive
2. Eliminare le distrazioni
3. Limitare le opzioni
4. Semplificare le azioni
5. Scegliere un piano di azione

Questo è ciò che dobbiamo fare in questo capitolo.

## DEFINIRE NUEVE ABITUDINI PRODUTTIVE

Le abitudini sono le risposte automatiche che abbiamo. Quindi bisogna creare abitudini migliori per dare un cambiamento.

- **"5' e comincio"** questa frase è tipica. La diciamo un sacco di volte. Quando ci svegliamo o quando

dobbiamo iniziare un'attività. Se hai deciso di iniziare a quest'ora o di alzarti a quest'ora, devi mantenere la parola data, anche se a te stesso.

- Cercare la **perfezione** è un'altra abitudine cattiva. Chi si ferma finché non è perfetto sta cercando una scusa per non agire. Non potrà mai essere perfetto. Ci sarà sempre qualcosa che non ti piace. Se non lo fai, di sicuro non sarà perfetto! Fatto *benino* è meglio che non fatto.
- Attendere le **giuste condizioni**. Da chi dipende se sei pronto ad iniziare? Da te e basta. Nessun altro. Se però vuoi sapere tutto, sentirti preparato al 100%, non inizierai mai perché c'è sempre qualcosa di nuovo da imparare. Prima inizia e poi, mentre agisci, migliora la tua *traiettoria*. Nei corsi, quando parliamo di agire, dico sempre "prima spara e poi correggi la mira". È più importante iniziare che iniziare alla perfezione.
- Cercare risposte alla domanda **perché procrastino?** Questo è un modo per giustificarci, in modo che non ci sentiamo in colpa. Ad esempio, non ho consegnato in tempo perché mio figlio ha voluto trascorrere più tempo con me e mi ha distratto di più. Non sono andato in palestra oggi perché ero stanco. Sono tutte scuse che usiamo. Sii sincero: non ci sei andato perché sei un procrastinatore!

- Scambia i momenti da **dedicarsi alla produzione con quelli di pausa**. Fare piccole pause ti permette di mantenere alto il tuo livello di energia. Se non ti fermi mai, ti stancherai troppo e sarà più difficile resistere alle distrazioni e recuperare l'energia.
- **Limita il tempo disponibile**. Imposta un limite di tempo per ogni attività. Chi si dà più tempo, userà più tempo. Quindi, è importante definire dei limiti di tempo che ti permettano di finire i tuoi compiti e che ti permettano di mantenere un ritmo sufficientemente veloce.

## ELIMINA LE DISTRAZIONI

Le distrazioni sono un grande nemico dell'essere umano. Ci distraiamo in continuazione. Se la parola motivazione è la somma di motivo e di azione, la parola distrazione è la somma tra *distrugge* e *azione*.

La distrazione ti interrompe e ti fa affrontare prima la procrastinazione statica quando devi riprendere un'attività. E poi anche la procrastinazione dinamica, mentre lotti per non distrarti.

Vediamo alcune azioni che puoi fare per limitare le distrazioni:

- **Elimina le notifiche.** Perdiamo un sacco di tempo per vedere chi ci ha scritto e se ci ha risposto a un messaggio o a una mail. Decidi in quali momenti puoi dedicarti a guardare se ti hanno scritto, ecc. In questo modo, sarai tu a decidere quando puoi *farti distrarre*.
- **Sistema le icone sul desktop** del computer. Avere troppe applicazioni, file, documenti sul desktop ti distrae. Devi avere proprio le cartelle necessarie nel tuo lavoro. Nient'altro.
- **Riordina la tua scrivania.** Se hai troppi oggetti, alla fine ti distrai e ci vuole più tempo per trovare quello che ti serve. Sul tavolo, è meglio avere solo quello che ti serve per i vari compiti che devi svolgere in quel momento.
- **Indossa gli auricolari** durante il lavoro. Anche se non ascolti nulla perché hai paura che ti possa distrarre, stai dando un messaggio molto chiaro a chi sta per distrarre: "*Non voglio ascoltarti*". Non è essere cattivo, ma quando devi fare attività che richiedono un livello di concentrazione molto alto, è fondamentale non farsi distrarre!

Ora che hai cambiato le tue abitudini ed eliminato le distrazioni più comuni, è arrivato il momento di rimuovere il blocco che abbiamo di fronte a troppe opzioni.

## LIMITA LE OPZIONI

Quando andiamo al ristorante, ad esempio, hai notato quanto sia difficile scegliere se ci sono molti piatti sul menù?

L'incertezza è una grande scusa per non agire e noi vogliamo limitarla.

**Elimina le opzioni extra, quelle che non puoi fare oggi.**

Hai fatto un elenco di compiti molto lungo per oggi? Il solo pensiero di TUTTO quello che devi fare ti blocca? Fai così! Scegli le 3 azioni (3, non 5 o 6 o più perché hai molto da fare) che farai oggi.

**Eliminare le opzioni significa creare un contesto con solo le opzioni utili al raggiungimento del nostro obiettivo.**

In questo modo sarà più facile scegliere da quale iniziare. Se invece ne hai troppe, dopo un'ora corri il rischio di rimanere fermo a pensare con quale iniziare.

Lo psicologo americano Barry Schwartz nel suo best-seller "*The Paradox of Choice: Why More is Less*" ha studiato il rapporto tra felicità e scelte.

Secondo i suoi studi, il maggior numero di opzioni offerte nella società consumistica, è una delle cause legate all'aumento della depressione negli Stati Uniti.

Avere molte opzioni di fatto crea un effetto "opportunità mancata", riducendo la soddisfazione che otteniamo dalle decisioni che abbiamo preso, anche se sono state le migliori scelte possibili.

## SEMPLIFICA LE AZIONI

Un altro blocco lo abbiamo quando i compiti sono poco chiari o troppo complessi. Vediamo meglio come funziona questa strategia.

Quando fai un piano d'azione, quello che devi fare è avere ben chiaro quali sono tutte le azioni che devi fare.

Devi averle scritte tutte e devi sapere da quale devi iniziare.

Ti fai la tua lista e scegli quell'azione con cui sei sicuro non procrastinerai. Fatto questo, devi solo INIZIARE.

Altro consiglio, quando lavori a un progetto, è meglio che ti interrompi quando sai come andare avanti, in modo che il giorno dopo sarà più facile ricominciare.



## IL SEGRETO DI HEMINGWAY

Ernest Hemingway, scrittore americano, premio Pulitzer nel 1953 con *"Il vecchio e il mare"* e premio Nobel per la letteratura nell'anno successivo, aveva un segreto per superare il blocco dello scrittore.

"Il modo migliore [per evitare il blocco dello scrittore] è fermarsi quando tutto va bene, quando sai esattamente quale sarà il prossimo passo".

Se lo fai ogni giorno, non ti bloccherai mai.

Fermati sempre quando tutto va bene e non pensarci più fino al giorno dopo quando dovrai riprendere a scrivere.

In questo modo il tuo subconscio lavorerà per te senza che tu te ne accorga.

Se inizi a preoccuparti e a pensarci coscientemente, sarà impossibile continuare. Il tuo cervello sarà già stanco ancora prima di iniziare.

# MODULO V

## SCEGLI UN PIANO D'AZIONE

Ora vediamo una serie di azioni che puoi fare d'ora in poi, in modo che non ti dica "ok, ora da dove comincio?".

Ecco alcune azioni che puoi scegliere. Quello che devi fare è:

1. scegli un'azione nella categoria "*Consapevolezza*"
2. ripeti per 21 giorni
3. scegli un'azione nella categoria "*Motivazione*"
4. ripeti per 21 giorni
5. scegli un'azione nella categoria "*Azione*"
6. ripeti per 21 giorni.

Così facendo nei prossimi 63 giorni avrai trasformato in abitudine 3 azioni produttive per te, seguendo il processo che abbiamo descritto in questo manuale.

Nella pagina successiva hai le azioni che puoi scegliere.

# CONSAPEVOLEZZA

## 1. Non dire sciocchezze

Ogni volta che ti accorgi di pensare frasi come "oggi credo di non poterlo fare", "sotto pressione rendo meglio", "non è nemmeno così importante", apri un taccuino e annota **NELLA VITA CI SONO DUE COSE: SCUSE O RISULTATI**. E lo scrivi con la data e l'ora. Ripetilo **OGNI** volta che fai un pensiero come quelli che ho scritto prima.

## 2. Non fidarti del tuo *io Futuro*

Ogni volta che pensi che il tuo *io del futuro* sia migliore, scrivi (sempre con data e ora) **ORA È IL MOMENTO**.

## 3. Crea momenti di divertimento ogni giorno

Dedica del tempo ad altre attività che ti possono fare bene e ti fanno riposare come meditare, leggere, ascoltare musica, fare sport. Il riposo deve essere una parte importante della tua vita.

Dedica a queste attività almeno 15'.

SCELGO L'AZIONE \_\_\_\_\_  
LA RIPETERÒ DAL \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
AL \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

# MOTIVAZIONE

## 4. Agisci in ogni caso

Nonostante tutto, sei la persona migliore in quel momento per poterlo fare. Tu e nessun altro potrà farlo come faresti tu. Non aspettare il momento migliore. L'unico momento migliore in cui agire è ADESSO.

## 5. Evita la trappola dei risultati

Usa uno dei metodi di cui abbiamo parlato prima (Catena o Arrampicata) per registrare tutti i progressi che hai fatto per raggiungere il tuo obiettivo. Cerca di essere ogni giorno più vicino a ciò che vuoi realizzare.

## 6. Utilizzare la visualizzazione creativa

Ti consiglio di farlo ogni giorno, per 10 minuti al giorno. Ti renderai conto di quanto ti aiuti a concentrarti meglio su ciò che vuoi e su come realizzarlo.

SCELGO L'AZIONE \_\_\_\_\_  
LA RIPETERÒ DAL \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
AL \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

# AZIONE

## 7. Elimina Le DistrAzioni

Riduci il numero di ore trascorse di fronte al telefono, social network, messaggi e scegli alcuni momenti specifici della giornata in cui li guardi.

## 8. Limita le troppe opzioni

Riduci il numero di possibilità o scelte che hai. Concentrati su quelle più importanti e finiscile. Non te ne renderai conto ora, ma saranno le azioni che saranno alla base dei maggiori successi dei tuoi prossimi 5 anni.

## 9. Sviluppa la tua To Do List

Annota le azioni nei dettagli, semplifica le attività, chiarisci da dove iniziare ogni volta scegliendo quell'azione che sei sicuro non procrastinerai.

SCELGO L'AZIONE \_\_\_\_\_  
LA RIPETERÒ DAL \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
AL \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## IN CONCLUSIONE

Bene, abbiamo finito. Non è male per essere persone abituate a procrastinare. Ti è tutto chiaro cosa devi fare ora?

Fai gli esercizi del manuale se non li hai ancora fatti, prendi consapevolezza del tuo obiettivo, definisci almeno 10 motivi perché valga la pena raggiungerlo, scrivi tutte le azioni necessarie e inizia dalla prima.

Inoltre, nell'elenco di queste 9 azioni che hai nelle pagine precedenti, scegli la prima dal gruppo "*Consapevolezza*" e ripetila per 21 giorni, quindi fai lo stesso per un'azione di "*Motivazione*" e una della categoria "*Azione*".

È così che si vince la procrastinazione.

Un passo alla volta, un tassello alla volta.

Le abitudini si cambiano con calma e tranquillità. Pazienza e costanza.

Vedrai che, seguendo questi passaggi costantemente riuscirai a superare la *procrastinite* acuta!

Diffida da chi ti offre soluzioni veloci, bacchette magiche e risultati senza pratica. Per raggiungere un risultato ci vuole impegno.

Avere un processo chiaro da seguire (come quello che hai trovato in questo manuale) ti aiuta per sapere come e cosa fare.

Rileggi il manuale anche più volte, ti aiuterà a interiorizzare meglio i concetti espressi.

Inoltre, essendo arrivato a questo punto, puoi scriverci una mail e prenotare una sessione personalizzata.

Abbiamo tanti strumenti che possiamo usare per raggiungere i nostri obiettivi.

Noi possiamo aiutarti a:

- Migliorare il tuo metodo di studio
- Aumenta la tua efficienza mentale
- Tecniche di gestione di ansia e stress
- Public Speaking
- Gestione del tempo
- Efficienza del gruppo

Per il momento, ci auguriamo che le strategie che ti abbiamo esposto in queste pagine ti risultino utili e che siano un acceleratore per i tuoi obiettivi!

A presto,

**Serena Sava e Davide Catalano**

Fondatori del metodo *Studia Senza Stress*