

AZIONE IMMEDIATA

GUIDA ALL'AZIONE

THIBAUT MEURISSE

Traduzione di
CINZIA NOVI

Giorno 1 — Riordinare la mente

1. Porta a termine i compiti principali.

Qual è il compito più grande su cui devi lavorare?

2. Riordina la mente.

Oltre al tuo compito più grande, elenca tutte le altre attività che sai di dover svolgere:

Giorno 2 — Identificare il motivo per cui si procrastina

Per ogni affermazione qui sotto, valutati su una scala da 1 a 10 (uno è falso, dieci è vero). Sii onesto! Lo stai facendo per te.

Mi manca la chiarezza su ciò che devo fare o su come farlo.

0 _____ 10

Aspetto che arrivi la motivazione.

0 _____ 10

Sono distratto e incapace di portare a termine compiti difficili.

0 _____ 10

Ho paura di non fare un lavoro abbastanza buono.

0 _____ 10

Non ho una scadenza chiara o un senso di urgenza.

0 _____ 10

Non ho una routine quotidiana che mi aiuti a iniziare a lavorare.

0 _____ 10

Il mio ambiente incoraggia comportamenti improduttivi o tossici.

0

10

Ho troppe cose da fare e mi sento bloccato.

0

10

Ora cerca di riflettere su tutti i motivi per cui procrastini.

1. Annota tre attività su cui hai procrastinato nell'ultimo mese/anno.

1.

2.

3.

2. Ora, scrivi tutti i motivi per cui credi di aver procrastinato. Approfondisci e sii onesto con te stesso. È la paura di non fare un buon lavoro? È perché non eri abbastanza motivato? È perché non sapevi esattamente come affrontare il compito?

3. Quindi, fa' un brainstorming. Pensa a tutto ciò che potresti fare per smettere di procrastinare o almeno ridurre la tendenza a farlo.

Giorno 3 — Approfondire la comprensione della procrastinazione

1. Per ogni affermazione qui sotto, valuta te stesso su una scala da 1 a 10 (uno è falso, dieci è vero).

So esattamente perché procrastino.

0 _____ 10

Capisco esattamente come funziona la motivazione.

0 _____ 10

Capisco che la procrastinazione deriva da un pensiero imperfetto.

0 _____ 10

2. Sulla base di ciò che hai imparato oggi, scrivi due cose specifiche che metterai in atto oggi stesso per evitare di procrastinare i compiti più importanti o le cose che sai che dovresti fare.

1.

2.

3. Scrivi quali saranno le conseguenze a lungo termine se continui a procrastinare. Pensa agli scenari peggiori. Quali sogni rimarranno insoddisfatti? Quali obiettivi non riuscirai a raggiungere? Cosa succederà alla tua salute?

Prenditi un momento per visualizzare in dettaglio il costo reale della procrastinazione nella tua vita. Rendilo doloroso.

Scenari peggiori

Giorno 4 — Acquisire chiarezza

Ora, dato che hai capito come funziona la procrastinazione, seleziona uno dei tre esempi che hai menzionato il giorno 1 e rispondi alle seguenti domande:

1. So esattamente perché ho bisogno di completare quell'attività o progetto? Perché dovrebbe importare? E come potrei renderlo più importante e urgente per me?

2. So esattamente come deve essere il risultato finale? In caso contrario, quali misure specifiche adotterò per comprenderlo?

3. Conosco il modo migliore per affrontare il compito? In caso contrario, quali passi concreti potrei intraprendere per comprenderlo?

Giorno 5 — Sviluppare una superconcentrazione

1. Cosa potresti fare in particolare per ridurre il livello di stimolazione a cui sei esposto durante la giornata? Proponi almeno tre idee.

2. Quale cosa farai oggi per ridurre le distrazioni e gli stimoli e rendere più probabile il lavoro sul tuo compito più importante?

Giorno 6 — Lasciare andare la paura

1. **Accetta e abbraccia i tuoi sentimenti.** Accetta completamente la tua paura di non essere abbastanza bravo.

2. **Pratica l'auto-compassione.** Annota tutte le cose che potresti realizzare in futuro facendo ciò che devi fare indipendentemente da come ti senti (invece di procrastinare).

3. **Smettila di farla tanto lunga con quello che devi fare.** Suddividi i tuoi compiti. Per lavorarci, rendili più facili possibile.

4. **Considerati uno studente permanente.** Non si può mai essere abbastanza bravi o perfetti, perché la vita è un processo sempre in divenire. Impara a godertelo.

Utilizza i seguenti suggerimenti per aiutarti a riformulare il modo in cui ti percepisci:

- Potrei non essere ancora abbastanza bravo come vorrei, ma sto migliorando e mi sto godendo appieno il processo.
- Amo sfidarmi e portare a termine compiti difficili perché so che mi aiutano a migliorare.
- Sono uno studente e mi piace scoprire cose nuove su di me e sul mondo che mi circonda.
- Sto perfettamente bene dove sono attualmente e non vedo l'ora di crescere e imparare di più.

Giorno 7— Mettere in atto una routine quotidiana ed essere costanti

Lavoriamo ora sulla creazione di una fantastica routine quotidiana. Procedi come segue:

1. Decidi quando e dove svolgerai la tua routine quotidiana. Come prima cosa al mattino è preferibile.

Quando svolgerò la mia routine quotidiana?

Dove la metterò in pratica?

2. Decidi esattamente cosa farai. Rendila semplice in modo da poterla mantenere per un lungo periodo di tempo (la costanza è molto più importante dell'intensità).

Quali sono le abitudini specifiche che implementerò nella mia routine quotidiana?

3. Iniziare

4. Lavorare senza interruzioni.

Le attività importanti dovrebbero essere più facili possibile da affrontare, mentre – al contrario – farsi prendere dalle distrazioni dovrebbe essere difficilissimo.

Limita il rischio di essere distratto:

- spegnendo il telefono,
- spegnendo la Wi-Fi e
- utilizzando dei software per bloccare siti web specifici, come i social media.

Potresti anche facilitarti il lavoro sulle attività chiave:

- rendendo facilmente accessibili i file su cui stai lavorando,
- evitando di andare su Internet prima di lavorare al tuo compito

Note:

Note: