

OGGI SÌ!

TROVA IL CORAGGIO DI AGIRE ORA

Francesco Bonomelli

OGGI SÌ!

TROVA IL CORAGGIO DI AGIRE ORA

Superare la Procrastinazione

Dopo i 50 Anni

03

Sommario

INTRODUZIONE	7
Comprendere la Procrastinazione	9
Cos'è la Procrastinazione	10
La Psicologia dietro la Procrastinazione	12
Procrastinazione vs. Pigrizia	16
L'Impatto della Procrastinazione sulla Vita	18
La Procrastinazione come Abitudine	21
Strumenti e Tecniche per Identificare la Procrastinazione	24
Test Scopri il Tuo Stile di Procrastinazione.....	27
Le Cause della Procrastinazione	31
Paura del Fallimento e Perfezionismo	32
Overwhelm e Decision Fatigue.....	34
La Sindrome del "Troppo Tardi"	37
L'Influenza delle Esperienze Passate	40
La Procrastinazione e la Salute	43
La Procrastinazione nelle Relazioni.....	46
Esercizio Vincere il Perfezionismo e la Paura del Fallimento	50
Tecniche per Superare la Procrastinazione	53
Metodi di Time Management	53
L'Arte del "Just Do It" Piccoli Passi per Grandi Risultati	56
La Regola dei 2 Minuti.....	58
Tecniche di Respirazione e Mindfulness	61
Strategie per Superare la Paralisi dell'Analisi	64

Utilizzo della Tecnologia per Combattere la Procrastinazione	68
Esercizio Il Piano di Azione Anti Procrastinazione	73
La Mentalità Giusta per Vincere la Procrastinazione	75
Riscoprire la Motivazione e la Passione.....	76
L'Importanza dell'Autocompassione e dell'Autoaccettazione	79
Visualizzazione e Affermazioni Positive	81
L'Importanza della Resilienza	86
La Forza della Determinazione e dell'Impegno	89
Creare un Piano d'Azione Personalizzato	91
Piano d'Azione Personalizzato.....	95
Storie di Successo	97
Aneddoti e Testimonianze di chi ha Superato la Procrastinazione dopo i 50 anni.....	98
Lezioni Apprese e Consigli Pratici.....	108
Storie di Trasformazione e di Crescita	113
L'Influenza Positiva delle Comunità e dei Gruppi di Supporto.....	117
Esercizio Diario delle Ispirazioni	121
Creare Abitudini Anti Procrastinazione	123
La Forza delle Routine Quotidiane.....	123
Come le Abitudini Possono Diventare Automatiche .	126
La Regola dei 21 Giorni	129
L'Importanza dell'Ambiente nel Formare Abitudini ...	132
Strategie per Sostituire Vecchie Abitudini con Nuove	134
Monitorare e Valutare le Abitudini nel Tempo	136
Esercizio L'Elenco delle Azioni Giornaliere	138

CONCLUSIONE	141
Guardare al Futuro con Ottimismo e Determinazione	141
Invito all'Azione Non Rimandare la Tua Vita	145
Risorse aggiuntive e letture consigliate	148

Ciao, sono Francesco.

Nel corso della vita, ciascuno di noi si trova ad affrontare una varietà di storie, sfide, sconfitte e vittorie. Una di queste sfide, particolarmente comune ma spesso sottovalutata, è la lotta contro la procrastinazione. Superati i 50 anni, questa battaglia assume una dimensione differente, arricchita dall'esperienza e dalla saggezza acquisite nel tempo.

Durante il mio percorso professionale e personale, ho imparato che superare la procrastinazione non è un traguardo statico, ma un viaggio continuo di crescita e miglioramento. Ho osservato, sia nel mio ambiente lavorativo che nella vita di tutti i giorni, come il nostro approccio alle attività e alle decisioni influenzi profondamente ogni aspetto della nostra vita.

Questo libro, parte integrante della collana "Occupati di Te 50+", nasce dalle mie osservazioni e riflessioni su questo tema. È pensato per essere una guida per chi, nella maturità della propria vita, cerca di navigare le acque a volte turbolente della procrastinazione e del rinnovamento personale.

Tra queste pagine, troverai non solo le mie riflessioni, ma anche esercizi pratici, storie motivazionali e consigli utili. Sono stati creati per stimolare la tua riflessione, accendere la tua motivazione e, soprattutto, aiutarti a superare la tendenza a procrastinare. Questo libro è un invito a esplorare il tuo modo di agire, a riconoscere e superare le

barriere che ti impediscono di intraprendere passi decisivi verso la realizzazione dei tuoi obiettivi e desideri.

Il viaggio per superare la procrastinazione richiede coraggio, onestà e impegno, ma è anche un percorso ricco di ricompense. Ti permetterà di vivere con maggiore intenzionalità, gioia e soddisfazione.

INTRODUZIONE

Nella seconda metà della vita, ci troviamo spesso a riflettere sui sentieri percorsi e quelli ancora da esplorare. È un periodo di bilanci, di realizzazioni ma anche di rimpianti. Uno dei rimpianti più comuni e subdoli che molti di noi affrontano è quello legato alla procrastinazione – quell'abitudine di rimandare a domani ciò che potrebbe essere fatto oggi.

In questo libro, "Procrastinazione - Domani? No, Oggi! Superare la Procrastinazione nella Seconda Metà della Vita", ci immergiamo nell'universo complesso e sfaccettato della procrastinazione, esplorando non solo le sue manifestazioni, ma anche le sue radici psicologiche profonde. Il nostro viaggio non è solo una diagnosi del problema, ma una mappa per navigare verso soluzioni pratiche e trasformazioni personali.

Molto più che un semplice elenco di consigli e tecniche, questo libro è un invito a un viaggio di auto-scoperta. Attraverso storie, aneddoti e riflessioni, cercheremo di comprendere perché procrastiniamo, quali sono gli impatti emotivi e pratici di questo comportamento e come possiamo, passo dopo passo, iniziare a invertire questa tendenza.

È importante sottolineare che la procrastinazione non è solo un fenomeno limitato ai giovani o alle prime fasi della

vita. Al contrario, nella seconda metà della vita, assume sfumature e implicazioni diverse. Il tempo sembra scorrere più velocemente e la consapevolezza di questo fatto può sia alimentare la procrastinazione che fungere da catalizzatore per superarla.

Questo libro è stato scritto per te, che hai superato i 50 anni e sei alla ricerca di un cambiamento positivo. Che tu sia un procrastinatore cronico o semplicemente desideroso di ottimizzare il tuo tempo e le tue energie, troverai in queste pagine spunti di riflessione e strategie concrete per trasformare il "domani" in "oggi".

Preparati quindi a esplorare i meandri della procrastinazione, a sfidare vecchie abitudini e a scoprire come sfruttare al meglio il tempo prezioso che hai. La tua seconda metà della vita può essere il palcoscenico di alcune delle tue più grandi realizzazioni – e il viaggio inizia ora.

Comprendere

la Procrastinazione

La procrastinazione è un fenomeno che tutti abbiamo sperimentato almeno una volta nella vita. È quella tendenza a rimandare ciò che potremmo e dovremmo fare oggi a un "domani" indefinito. Ma perché lo facciamo? E come possiamo superare questa barriera che ci impedisce di realizzare i nostri obiettivi, soprattutto quando entriamo nella seconda metà della nostra vita?

In questo capitolo, esploreremo la natura del perché indughiamo, cercando di comprendere le sue radici psicologiche e le differenze con altri comportamenti simili, come la pigrizia. Analizzeremo l'impatto che la procrastinazione può avere sulla nostra vita quotidiana, specialmente per chi ha superato i 50 anni, un'età in cui il tempo sembra scorrere più velocemente e ogni momento diventa prezioso. Esamineremo anche come il continuo rimandare possa diventare un'abitudine radicata e quali strumenti e tecniche possiamo utilizzare per identificarla e combatterla. Se ti sei mai chiesto perché posticipi sempre le cose e come puoi iniziare a cambiare, sei nel posto giusto.

Cos'è la Procrastinazione e Perché Procrastiniamo

La procrastinazione è quella vecchia "compagna di viaggio" che ci fa dire: "Lo farò domani", e poi il domani diventa dopodomani, e il dopodomani... beh, capisci dove voglio arrivare. Se sei arrivato a leggere questo paragrafo, probabilmente hai già una vaga idea di cosa sia la tendenza a rimandare ma andiamo a definirla in modo più preciso, specialmente ora che abbiamo raggiunto una certa "saggezza" con l'età.

La procrastinazione, in termini semplici, è l'atto di rimandare o evitare compiti o decisioni che dovremmo affrontare. È quel momento in cui guardi la pila di documenti sulla tua scrivania e pensi: "Posso occuparmene domani, oggi ho già abbastanza da fare". O quando il tuo giardino inizia a somigliare sempre più a una giungla incolta, e ti convinci dicendo: "Il fine settimana prossimo avrò più tempo e energia per prendermene cura". Questi sono i pensieri che spesso ci attraversano la mente quando scegliamo di procrastinare, posticipando i compiti in attesa di un momento "migliore" o più "opportuno" che, tuttavia, sembra non arrivare mai.

Ma perché lo facciamo? Perché, nonostante sappiamo che rimandare non fa altro che aumentare lo stress e la sensazione di colpa, continuiamo a farlo? Ecco alcune ragioni:

Paura del Fallimento. Molti di noi rimandano perché hanno paura di non riuscire a fare bene qualcosa. Questo vale per tutti, indipendentemente dall'età.

Perfezionismo. Spesso, vogliamo che tutto sia perfetto e, se sentiamo che non possiamo raggiungere quella perfezione, preferiamo non iniziare affatto. Ma ricorda:

Il meglio è nemico del bene
Voltaire

Questo aforisma, attribuito a Voltaire, ci ricorda che inseguire la perfezione può impedirci di fare qualcosa di buono.

Mancanza di Motivazione. A volte, semplicemente, non ci "va" di fare qualcosa. E va bene, siamo umani. Ma se questo diventa la norma piuttosto che l'eccezione, potrebbe essere il momento di scavare un po' più in profondità e capire cosa ci sta trattenendo.

Decision Fatigue. Dopo una certa età, abbiamo preso così tante decisioni nella vita che a volte ci sentiamo stanchi solo al pensiero di doverne prendere altre.

Prendiamo, ad esempio, Marco, un uomo di 55 anni che ha sempre sognato di imparare a suonare il pianoforte. Ogni anno, per il suo compleanno, si promette di iscriversi a lezioni di pianoforte. Ma ogni volta trova una scusa:

"Sono troppo vecchio", "Non ho tempo", "Forse l'anno prossimo". La verità? Marco ha paura. Paura di non essere all'altezza, paura di fallire, paura di cosa penseranno gli altri. Ma, come dice un altro aforisma:

*Non rimpiangerai le cose che hai fatto,
ma quelle che non hai fatto*
Mark Twain

La procrastinazione è un comportamento che tutti noi abbiamo sperimentato. Ma comprendere le sue cause e riconoscere i momenti in cui tendiamo a rimandare è il primo passo per superarla. E ricorda, non importa quanti anni hai, è sempre il momento giusto per iniziare qualcosa di nuovo. Quindi, che ne dici di smettere di rimandare e iniziare a vivere appieno? Dopo tutto,

Meglio tardi che mai!
Tito Livio

La Psicologia dietro la Procrastinazione

La mente umana è un meraviglioso e complicato labirinto che ci fa fare le cose più strane, come, ad esempio, rimandare qualcosa che sappiamo essere importante. Sì, sto parlando di te e di quella volta in cui hai rimandato la

sistemazione del garage perché "non era il momento giusto". Ma andiamo a capire cosa si nasconde dietro questo comportamento, perché, ammettiamolo, tutti noi abbiamo i nostri momenti di procrastinazione.

Rimandare le cose da fare non è solo una questione di pigrizia o mancanza di disciplina. C'è molto di più sotto la superficie e, dato che abbiamo superato i 50, abbiamo il diritto di sapere cosa bolle in pentola nella nostra mente, vero?

Radici Evolutive. Per comprendere la procrastinazione, è utile fare un salto indietro nel tempo e guardare alle nostre origini evolutive. Nell'epoca in cui la sopravvivenza quotidiana era la nostra preoccupazione principale, reagire istintivamente alle minacce era vitale. Questo poteva significare prendere decisioni rapide di fronte a pericoli imminenti, come un leone affamato o un vicino di caverna ostile. Tuttavia, in alcune situazioni, l'azione immediata non era la scelta più saggia. "Oggi potrebbe non essere il giorno migliore per sfidare quel leone", potremmo aver pensato, decidendo di posticipare un confronto per una situazione più favorevole.

Sebbene i tempi moderni siano privi di leoni alla porta, la nostra psiche mantiene tracce di quel passato. La mente umana, evolutasi per sopravvivere in un mondo pieno di pericoli tangibili, continua a rispondere con meccanismi simili anche alle sfide contemporanee. Questa eredità evolutiva spiega, in parte, perché tendiamo a procrastinare: in certi contesti, il nostro cervello interpreta ancora la posticipazione come una strategia di sopravvivenza. La sfida

oggi sta nel riconoscere quando questo antico meccanismo non serve più ai nostri interessi moderni e imparare a rispondere in modo più produttivo.

La Gratificazione Immediata vs. La Gratificazione a Lungo Termine. Questo è un grande punto. La nostra mente è cablata per cercare la gratificazione immediata. Ecco perché è così facile rimandare l'allenamento per guardare un altro episodio della nostra serie TV preferita.

*La capacità di resistere alla tentazione
è il vero segno di un carattere perfetto*
Oscar Wilde

E, dato che siamo in tema di aforismi, aggiungerei:

*La tentazione di rimandare è forte oggi,
ma mai come domani*
Proverbio

La Paura. Sì, la paura. Paura del giudizio, paura del fallimento, paura di non essere all'altezza. Queste paure possono diventare paralizzanti, specialmente quando abbiamo vissuto abbastanza per aver sperimentato qualche fallimento nella vita.

Prendiamo, ad esempio, Lucia. Lucia aveva sempre voluto scrivere un libro. Ma ogni volta che ci pensava, si

bloccava. "E se nessuno lo legge?", "E se lo leggono e non piace?", "E se...?". Lucia è caduta nella trappola della paura. Ma, una volta che ha riconosciuto questo ostacolo, ha potuto lavorare su di esso e, indovina un po'? Ha scritto quel libro!

L'Autoefficacia. Questo è un termine tecnico per descrivere la nostra fiducia nella capacità di completare un compito. Se pensiamo di non essere in grado di fare qualcosa, è probabile che lo rimandiamo.

La Sovraccarica Decisionale. Siamo bombardati da decisioni da prendere ogni giorno. Dalle piccole cose, come cosa indossare o cosa mangiare per colazione, a decisioni più grandi, come dove investire i nostri risparmi. Questo può diventare estenuante e portarci a rimandare decisioni per evitare l'ansia.

La procrastinazione va oltre la semplice cattiva abitudine; essa affonda le sue radici profondamente nella nostra psicologia. Comprendere le cause che stanno alla base di questo comportamento è il primo passo fondamentale per superarlo. Fortunatamente, avendo raggiunto e superato i 50 anni, disponiamo di un bagaglio di esperienza e saggezza che si rivela inestimabile in questo processo. Con queste risorse a nostra disposizione, abbiamo non solo la capacità, ma anche la prospettiva necessaria per affrontare e superare la tendenza alla procrastinazione. Allora, perché non iniziare oggi stesso questo percorso di trasformazione?

Procrastinazione vs. Pigrizia

Conoscere la Differenza

Procrastinazione e pigrizia sono due termini che spesso vengono usati come sinonimi, ma che, in realtà, sono come il vino e la birra: entrambi possono dare una sensazione piacevole ma sono decisamente diversi. E, dato che siamo nella fascia d'età over 50, possiamo sicuramente apprezzare una buona distinzione, proprio come sappiamo distinguere un buon vino da uno mediocre.

Procrastinazione: L'Arte del Rimandare

La procrastinazione non è semplicemente l'atto di rimandare qualcosa. È un comportamento complesso, spesso legato a emozioni come l'ansia, la paura del giudizio o la mancanza di autostima. Quando procrastiniamo, sappiamo esattamente cosa dobbiamo fare, ma troviamo mille scuse per non farlo. "Oggi non è il giorno giusto", "Mi sento stanco", "Lo farò domani quando avrò più energia". Ti suona familiare? Ecco, questo è il cuore della procrastinazione.

Pigrizia: L'Arte del Non Fare

La pigrizia, invece, è una mancanza di azione dovuta a una mancanza di motivazione. Quando siamo pigri non abbiamo alcun desiderio di fare qualcosa. Non è che rimandiamo; semplicemente non vogliamo farlo. È come quando sappiamo che dovremmo alzarci dal divano e fare una passeggiata, ma quel divano è così comodo e quel programma TV così interessante...

*La pigrizia viaggia così lentamente che
la povertà la raggiunge facilmente*
Benjamin Franklin

E, se mi permetti di aggiungere un tocco di ironia, potremmo dire che la procrastinazione è quella che dice: "Oh, guarda, la povertà sta arrivando. Dovrei davvero iniziare a muovermi. Ma... forse domani".

Immagina di avere un giardino. Sì, quel giardino che hai promesso a te stesso di sistemare da mesi. Se continui a dire: "Lo farò domani, quando il tempo sarà migliore", o "Lo farò quando avrò comprato quei nuovi guanti da giardinaggio", allora stai procrastinando. Ma se guardi il giardino e pensi: "Mhhhh... non ho voglia di fare giardinaggio. Preferisco stare seduto qui a prendere il sole", allora sei semplicemente pigro. Entrambi sono comportamenti che possono impedirti di avere un giardino fiorito ma le ragioni sono diverse.

Potresti chiederti: "Perché dovrei preoccuparmi della differenza? Alla fine il risultato è lo stesso?" Ebbene, no. Conoscere la differenza tra procrastinazione e pigrizia è fondamentale per affrontare il problema alla radice. Se il problema è la procrastinazione, potresti aver bisogno di lavorare sulle tue emozioni, sulla tua autostima o sulla tua paura del giudizio. Se il problema è la pigrizia, potresti aver bisogno di trovare nuove motivazioni o di cambiare la tua routine.

Ecco un piccolo trucco che potrebbe aiutarti a capire se stai procrastinando o se sei semplicemente pigro: chiediti "Perché?". Perché non vuoi fare quella cosa? Se la risposta è legata a una paura, a un'ansia o a una preoccupazione, probabilmente stai procrastinando. Se la risposta è "Non ho voglia", allora sei pigro.

Sia la procrastinazione che la pigrizia rappresentano barriere significative sul cammino verso il successo e la realizzazione dei nostri sogni personali. Tuttavia, come abbiamo esplorato, le radici e le soluzioni di questi due ostacoli sono notevolmente diverse. Fortunatamente, nella nostra fascia d'età oltre i 50 anni, possediamo una saggezza e un'esperienza uniche, strumenti preziosi per affrontare e superare efficacemente queste sfide. Allora, perché non cogliere l'opportunità di iniziare oggi stesso? Sebbene la natura umana possa spingerci a rimandare fino a domani, ricordiamoci le sagge parole di questo proverbio:

*Non lasciare a domani
ciò che puoi fare oggi
Proverbio*

L'Impatto della Procrastinazione sulla Vita Quotidiana

La procrastinazione è quella subdola "compagna" che fa capolino proprio quando ci troviamo di fronte a compiti di vitale importanza.

*Procrastinare è come coprire un debito
creandone un altro*

Riflettiamoci: dopo i 50 anni, abbiamo già navigato attraverso così tante sfide e "debiti" della vita, quindi perché dovremmo sovraccaricarci ulteriormente? È giunto il momento di saldare questi debiti, anziché accumularne di nuovi.

L'Intreccio tra Procrastinazione e Vita di Tutti i Giorni

La nostra vita quotidiana si snoda attraverso una serie di routine, impegni e scadenze, costellata anche da quelle piccole cose che sistematicamente rimandiamo. "Domani chiamo l'idraulico", "La prossima settimana inizio la dieta", "Un di questi giorni faccio quella passeggiata nel parco" - queste frasi risuonano in molti di noi. È proprio così che la procrastinazione si insinua sottilmente nella nostra vita di ogni giorno. Ma cosa accade esattamente quando la procrastinazione diventa un ospite abituale delle nostre giornate? Esaminiamolo da vicino per capire meglio come influisce sul nostro modo di vivere.

L'Effetto Domino della Procrastinazione

Quando rimandiamo una cosa, spesso finiamo per rimandare anche altre cose. È come un effetto domino. Pensiamoci: se rimandiamo di fare la spesa, probabilmente rimanderemo anche di cucinare quella ricetta che volevamo provare. E se rimandiamo di cucinare, finiremo per mangiare qualcosa di poco salutare, il che potrebbe influire sul nostro umore, sulla nostra energia e, alla fine, sulla nostra

salute. E tutto questo perché abbiamo rimandato di fare la spesa!

Il Tempo Perduto

Il tempo è una risorsa preziosa, specialmente dopo i 50 anni. Ogni momento che passa è un momento che non tornerà indietro e ogni volta che rimandiamo qualcosa, stiamo in realtà rubando tempo a noi stessi.

L'Impatto Emotivo

La procrastinazione non ha solo un impatto pratico sulla nostra vita, ma anche un impatto emotivo. Quando rimandiamo qualcosa, spesso ci sentiamo in colpa, frustrati o ansiosi. E queste emozioni possono influire sulla nostra autostima, sul nostro umore e sulle nostre relazioni con gli altri. Chi non si è mai sentito in colpa per non aver chiamato un vecchio amico o per non aver fatto quell'attività che avevamo promesso di fare?

Prendiamo, ad esempio, Luca. Luca ha promesso a sua moglie di sistemare il giardino. Ma ogni weekend trova una scusa per rimandare. Ogni volta che guarda il giardino, si sente in colpa e frustrato e ogni volta che sua moglie glielo ricorda, si sente ancora peggio. Questo suo continuo rinviare sta avendo un grande impatto sulla sua autostima e sulla sua relazione.

La Procrastinazione e le Relazioni

Parlando di relazioni, la procrastinazione può influire anche su di esse. Quando rimandiamo qualcosa che

riguarda un'altra persona, stiamo in realtà trasmettendo un messaggio. Un messaggio che dice: "Questo non è importante per me". E, anche se non è quello che intendiamo, è quello che l'altra persona potrebbe percepire. Quindi, la prossima volta che pensi di rimandare quella chiamata o quella visita, chiediti: "Qual è il messaggio che voglio trasmettere?"

La procrastinazione può avere un grande impatto sulla nostra vita quotidiana. Può influire sul nostro tempo, sulle nostre emozioni, sulle nostre relazioni e, alla fine, sulla nostra felicità. Ma la buona notizia è che, una volta che ne siamo consapevoli, possiamo iniziare a fare qualcosa al riguardo. E, dato che abbiamo superato i 50 anni, abbiamo la saggezza e l'esperienza per affrontare questo "nemico" con determinazione e coraggio. Quindi, che ne dici di iniziare oggi? O, conoscendo la natura umana, forse domani? Ma, come diceva un altro grande pensatore: "Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi". E, se me lo chiedi, oggi è un ottimo giorno per iniziare.

La Procrastinazione come Abitudine

Alcune abitudini ci fanno sentire come supereroi mentre altre... beh, diciamo che ci rendono più simili a quei personaggi dei cartoni animati che continuano a cadere nella stessa trappola, episodio dopo episodio. E se ti dicessi che la procrastinazione è in realtà un'abitudine radicata? Sì, hai capito bene. E come ogni abitudine, può essere

difficile da spezzare ma non impossibile. Soprattutto alla nostra età.

L'Inizio di un'abitudine

Tutto inizia in modo innocente. "Oggi sono troppo stanco, lo farò domani". E poi il domani diventa dopodomani, e il dopodomani diventa la prossima settimana, e così via. Prima che te ne accorga, quella piccola scelta di rimandare si è trasformata in un'abitudine.

*Siamo ciò che facciamo ripetutamente.
L'eccellenza, quindi, non è un atto,
ma un'abitudine
Aristotele*

Il Ciclo della Procrastinazione

La procrastinazione, come ogni abitudine, ha un suo ciclo. Inizia con un trigger, come una sensazione di disagio o paura. Questo trigger ci porta a rimandare, il che ci dà un senso di sollievo temporaneo. Ma poi, quando ci rendiamo conto che abbiamo rimandato, ci sentiamo in colpa, il che ci porta di nuovo al trigger. E così il ciclo continua. È come quella soap opera che guardavamo anni fa, dove gli stessi personaggi continuavano a fare gli stessi errori, episodio dopo episodio e noi, seduti sul divano, ci chiedevamo: "Ma perché continua a farlo?". Ecco, è lo stesso con la procrastinazione.

L'Impatto delle Abitudini sulla Nostra Vita

Le abitudini hanno un grande impatto sulla nostra vita. Possono determinare come ci sentiamo, come agiamo e, alla fine, chi siamo. La procrastinazione, essendo un'abitudine, non fa eccezione. Ogni volta che rimandiamo, stiamo in realtà rinforzando quella abitudine, rendendola più forte e più difficile da spezzare e, come se non bastasse, stiamo anche rinforzando l'idea che non siamo in grado di fare ciò che ci siamo proposti di fare. È come se ogni volta che rimandiamo, mettessimo un altro mattoncino su quel muro che ci separa dai nostri obiettivi.

Spezzare il Ciclo

Ma, come ogni abitudine, anche la procrastinazione può essere spezzata. E non è necessario essere un supereroe o avere poteri magici. Tutto ciò che serve è consapevolezza, determinazione e, ovviamente, un po' di strategia.

Prendiamo, ad esempio, Elena. Elena ha sempre avuto l'abitudine di rimandare le cose ma un giorno, ha deciso di fare un esperimento. Ha iniziato a prendere nota di ogni volta che rimandava e dei motivi per cui lo faceva e ha scoperto che, nella maggior parte dei casi, rimandava perché aveva paura di non essere all'altezza. Questa consapevolezza l'ha aiutata a spezzare il ciclo della procrastinazione e a iniziare a prendere azioni concrete verso i suoi obiettivi.

La procrastinazione non è solo un fastidioso comportamento che ci fa sentire in colpa. È un'abitudine radicata che può avere un grande impatto sulla nostra vita ma, con

la giusta strategia e un po' di determinazione, può essere spezzata.

Strumenti e Tecniche per Identificare la Procrastinazione

Ma come possiamo davvero sapere se stiamo procrastinando o se, invece, stiamo semplicemente dando priorità ad altre cose? E come possiamo identificare i momenti in cui la procrastinazione prende il sopravvento?

Il Diario della Procrastinazione

Un metodo efficace che ti propongo per affrontare la procrastinazione è l'utilizzo di un diario. Potresti storcere il naso all'idea, pensando che un diario sia un retaggio adolescenziale, ma lascia che ti spieghi: non si tratta di un diario qualunque. L'idea è quella di un registro specificamente dedicato a monitorare i tuoi momenti di procrastinazione. Ogni volta che posticipi un'azione, annota l'attività rimandata, esplora le ragioni di questo rinvio e rifletti su come ti senti in seguito. Questo esercizio può rivelarsi sorprendentemente illuminante, aiutandoti a identificare e comprendere i pattern ricorrenti dietro la tua tendenza a procrastinare.

*Conosci te stesso
Socrate*

E quale modo migliore per farlo se non attraverso un diario?

L'Allarme del "Lo Farò Dopo"

Un altro strumento utile è l'allarme del "lo farò dopo". Ogni volta che ti dici questa frase, fai suonare un allarme mentale. Questo ti aiuterà a prendere consapevolezza del momento esatto in cui inizi a procrastinare e ti darà l'opportunità di fermarti e riflettere sul motivo per cui lo stai facendo.

La Tecnica del "Perché?"

Un altro strumento utile per identificare la procrastinazione è la tecnica del "perché?". Ogni volta che rimandi qualcosa, chiediti "perché?". E poi, quando hai trovato una risposta, chiediti di nuovo "perché?". Continua a farlo fino a quando non arrivi alla radice del problema. Potresti scoprire che, in realtà, non stai rimandando le cose perché sei pigro, ma perché hai paura, o perché non sei sicuro di come procedere, o perché sei sopraffatto.

Il Test della Procrastinazione

Un altro strumento che potresti trovare utile è il test della procrastinazione. Questo test, che troverai alla fine di questo capitolo, ti aiuterà a identificare il tuo stile di procrastinazione e a scoprire le strategie più efficaci per combatterlo.

La Mappa della Procrastinazione

Infine, ti suggerisco di creare una mappa della procrastinazione. Prendi un foglio di carta e disegna una mappa

delle tue attività quotidiane. Ogni volta che rimandi qualcosa, segnalo sulla mappa. Questo ti aiuterà a visualizzare i tuoi comportamenti di procrastinazione e a identificare le aree in cui tendi a rimandare di più.

Identificare la procrastinazione può sembrare un compito arduo ma con gli strumenti e le tecniche giuste, può diventare un gioco da ragazzi.

*La consapevolezza è il primo passo
verso il cambiamento
Nathaniel Branden*

Test

Scopri il Tuo Stile di Procrastinazione

Questo test è progettato per aiutarti a esplorare in modo più approfondito le tue tendenze procrastinatorie. Le domande sono formulate per riflettere situazioni quotidiane con risposte che potrebbero non essere immediatamente ovvie. Scegli l'opzione che meglio descrive il tuo comportamento o reazione tipica.

- 1) È lunedì mattina e hai una lista di compiti da completare. Cosa fai per primo?**
 - a) Inizio con un compito piccolo o piacevole per entrare nel ritmo.
 - b) Dedico del tempo a organizzare e pianificare i miei compiti.
 - c) Mi prendo un momento per leggere le notizie o controllare i social media.
- 2) Devi iniziare un progetto complesso che ti intimorisce. Come ti approcci?**
 - a) Cerco informazioni e risorse per capire meglio il progetto.
 - b) Chiedo consigli a un collega o a un amico per avere una prospettiva diversa.
 - c) Rimando l'inizio, pensando che sarò più preparato/a domani.
- 3) Quando sei di fronte a una scadenza imminente, come ti comporti?**
 - a) Lavoro meglio sotto pressione, quindi uso la scadenza come motivazione.
 - b) Mi sento un po' ansioso/a, ma questo mi spinge ad agire.

- c) Mi distraigo con altre attività meno stressanti.
- 4) Pensi spesso a un hobby o attività che vorresti iniziare, ma non hai ancora fatto. Perché?**
- a) Non sono sicuro/a di dove o come iniziare.
b) Sto aspettando il momento giusto o l'ispirazione giusta.
c) Ho altre priorità o impegni al momento.
- 5) Come gestisci le attività quotidiane o le faccende domestiche?**
- a) Le faccio regolarmente, ma senza fretta.
b) Tendo a rimandarle fino a quando non diventano necessarie.
c) Le faccio solo quando non ho più scelta.
- 6) Quando consideri di iniziare un'attività che hai rimandato a lungo, quale pensiero ti passa per la mente?**
- a) Devo prima finire alcune cose meno importanti.
b) Sarò più preparato/a e motivato/a se aspetto ancora un po'.
c) Probabilmente non è così importante se l'ho rimandata fino ad ora.
- 7) Se hai un'idea per un nuovo progetto o hobby, come procedi?**
- a) Inizio facendo ricerche dettagliate sull'argomento.
b) Parlo dell'idea con gli amici, ma raramente vado oltre.
c) Rimango entusiasta per un po', ma poi passo ad altro.
- 8) Come reagisci se ti senti sopraffatto/a da molteplici compiti?**
- a) Suddivido i compiti in parti più gestibili.
b) Mi prendo una pausa, sperando di sentirmi più chiaro/a dopo.

c) Mi occupo di attività meno stressanti o piacevoli per evitare di pensare al carico di lavoro.

9) Se ti viene assegnato un compito che non ti piace, come ti comporti?

a) Cerco di sbarazzarmene il prima possibile.

b) Rimando, sperando in qualche cambiamento che mi esoneri dal compito.

c) Mi concentro su altri compiti più gratificanti, lasciando quello spiacevole per ultimo.

10) Quale affermazione descrive meglio il tuo approccio ai tuoi sogni e obiettivi a lungo termine?

a) Creo un piano d'azione e lavoro costantemente verso i miei obiettivi.

b) Sogno spesso, ma trovo difficile fare il primo passo.

c) Spesso penso che ci sia ancora molto tempo per iniziare, quindi posso aspettare.

Risultati

Maggioranza di risposte A

Tendi a procrastinare in modo "Produttivo". Trovi modi per essere attivo/a anche quando rimandi, ma potresti migliorare focalizzandoti su compiti più importanti.

Maggioranza di risposte B

Sei un procrastinatore "Evitativo". Rimandi le cose perché cerchi di evitare lo stress o l'ansia, ma questo può creare più pressione a lungo termine.

Maggioranza di risposte C

Rappresenti il procrastinatore "Distratto". Le distrazioni e le attività meno impegnative tendono a deviare la tua attenzione dai compiti più urgenti.

Fai che Oggi Sia il Tuo Nuovo Inizio

Grazie per aver intrapreso i primi passi con "Oggi Sì! - Trova il Coraggio di Agire Ora". Se ti sei ritrovato/a a risuonare con le parole del primo capitolo e desideri continuare a scoprire come fare dell'azione il tuo mantra, sei sulla strada giusta.

Questo è solo l'inizio di un viaggio che ti porterà a superare la procrastinazione e a vivere la vita che desideri. Con l'acquisto del libro completo, avrai a disposizione una guida completa, piena di strategie concrete, esercizi trasformativi e insight motivazionali per aiutarti a prendere in mano le tue giornate.

Non aspettare un altro giorno per essere la persona che vuoi essere. Completa il tuo viaggio acquistando il libro intero su Amazon e abbraccia la vita con il coraggio di agire ora.

<https://occupatidite.it/codt50+3>

"OGGI SÌ!" non è solo un titolo, ma una promessa di cambiamento. È il momento di lasciarsi alle spalle le esitazioni e fare spazio a un'esistenza ricca di azione e soddisfazioni.

È ora di dire "sì" alla vita e "no" alla procrastinazione. Unisciti a noi nell'esplorare tutto ciò che puoi essere.

Con incoraggiamento per il tuo percorso di crescita,
Francesco

Copyright © 2023

Oggi Sì! Trova il Coraggio di Agire Ora

Superare la Procrastinazione Dopo i 50 Anni

©2023, Francesco Bonomelli

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia, la registrazione o altri metodi elettronici o meccanici, senza il previo consenso scritto dell'autore o del detentore dei diritti, tranne nei casi permessi dalla legge sul copyright. Le richieste di permesso di copiare parti dell'opera devono essere indirizzate a info@occupatidite.it.