

Start!

La guida pratica per sconfiggere la *procrastinazione*. Adesso.



Andrea Giuliodori



SOMMARIO (cliccabile)

INTRODUZIONE	10		
Cosa devi aspettarti da questa guida	11		
1. CONSAPEVOLEZZA	17	3. AZIONE	85
Introduzione	18	Introduzione	86
1.1 10 cose da sapere sulla procrastinazione	20	3.1 I 5 errori da non fare	87
1.2 Perché procrastiniamo	31	3.2 Ridurre l'attrito	93
1.3 Procrastinazione, Ritorno al Futuro e le balle spaziali che ci raccontiamo	37	3.3 DistrAzione = Distruggi + Azione	94
1.4 I costi della procrastinazione	40	3.4 Meno scelte, più azione	106
1.5 Quando procrastinare fa bene	44	3.5 Rendere facile ciò che è difficile	110
1.6 Test: che procrastinatore sei?	48	3.6 9 abitudini per battere la procrastinazione	117
Mappa concettuale del 1° capitolo	56	Mappa concettuale del 3° capitolo	126
2. MOTIVAZIONE	57	Stringi, stringi: le conclusioni	127
Introduzione	58	Credits	128
2.1 La fisica della "rimandite": procrastinazione statica e dinamica	60		
2.2 Il segreto è sotto i tuoi occhi	64		
2.3 La trappola dei risultati	69		
2.4 Ritrovare la motivazione con la visualizzazione creativa	75		
2.5 L'esercizio dei 10 perché	81		
Mappa concettuale del 2° capitolo	84		

Start!

9

Copyright © 2012 EfficaceMente.com

1 CONSAPEVOLEZZA

"Se conosci il nemico e conosci te stesso, nemmeno in cento battaglie ti troverai in pericolo. Se non conosci il nemico, ma conosci te stesso, le tue possibilità di vittoria sono pari a quelle di sconfitta. Se non conosci né il nemico né te stesso, ogni battaglia significherà per te sconfitta certa".

Sunzi – L'arte della Guerra.



Start!

17

Copyright © 2012 EfficaceMente.com

 **fficaceMente**
Crescita personale | Esempi pratici

1.2 Perché procrastiniamo

Se stai leggendo questa guida sono sicuro che ti sei posto almeno una volta nella vita la fatidica domanda:

“Perché procrastiniamo?”

A ben pensarci, piuttosto che usare questa forbita espressione dal vago sapore retrò, molto più probabilmente, colto da un raro momento di lucidità, avrai pensato tra te e te...

*“Domani devo consegnare il progetto della mia vita e tra 5 giorni ho quel maledetto esame, eppure nell’ultima ora: ho controllato l’e-mail 227 volte, ho piantato 4 ettari di barbabietole nane su Farmville e ho scoperto che tutti i miei amici hanno stretto amicizia con tale... Sara Jevò! Che ca**o sto facendo?!?”*

Ci sono andato vicino? ;-)

Bene, ora potrei annoiarti per ore con decine di elaborate teorie psicologiche che spiegano nel dettaglio il perché ed il per come di questo nostro comportamento, ma la verità è che nella maggior parte dei casi, se procrastiniamo, lo stiamo facendo per queste **4 ragioni**:

a. Preferiamo il piacere immediato alla felicità

Controllare la posta elettronica o la nostra pagina Facebook ci da una *gratificazione immediata*. Una nuova e-mail o un nuovo “like” sono in grado di apportare quel pizzico di *novità* ed *autostima* di cui sentiamo “bisogno come dell’aria”.

Un manipolo di *nerds* americani hanno compreso questi bisogni e sono stati in grado di costruire imperi miliardari (Microsoft, Facebook, Twitter, etc.). Non c’è nulla di male nel soddisfare queste nostre piccole debolezze, fintantoché non mettiamo a repentaglio la nostra *felicità futura*.

Cedere continuamente a queste gratificazioni immediate significa spesso rimandare i nostri impegni, i nostri progetti, i nostri sogni nel cassetto e, in fin dei conti, la nostra **felicità**.

Continuiamo a ripeterci che in fondo non è così grave, che abbiamo ancora tempo e sicuramente *domani* ci impegneremo di più.

Balle!

Start!

31

32

b. Abbiamo paura

A volte rimandiamo i nostri impegni perché abbiamo paura; abbiamo paura di fallire, abbiamo paura di avere successo, abbiamo paura di assumerci nuove responsabilità, abbiamo paura dei cambiamenti, abbiamo paura di fare la figura del fesso, abbiamo paura dell'incertezza.

Potrei riempire l'intero e-book con le nostre paure, il punto è che paura e procrastinazione sono due *fuochi* che si alimentano a vicenda: più abbiamo paura e più procrastiniamo; più procrastiniamo e più abbiamo paura.

La paura, infatti, è come una **tigre di fumo**: finché non ci scagliamo contro di lei, dissolvendola, ci terrorizza e ci blocca. La procrastinazione ha il potere di *ingrossare* questa tigre di fumo, rendendola sempre più densa e spaventosa.

Le prime volte che rimandiamo un impegno che ci mette a disagio, sentiamo infatti una piacevole sensazione di sollievo; ma sono proprio queste piccole rinunce, a cui diamo poco peso, a trasformare una semplice collina in un Everest invalicabile.

c. Non abbiamo le idee chiare

Anche la vaghezza dei nostri obiettivi può rappresentare un basamento importante per la nostra tendenza a rimandare sempre a domani.

Quando sappiamo di dover lavorare su un dato progetto, ma non sappiamo esattamente da dove iniziare, è come se ci scontrassimo con un muro invisibile, che inesorabilmente ci invoglia a svolgere attività più semplici, immediate e gratificanti.

Così, senza neanche accorgercene ci ritroviamo a curare le nostre belle barbabietole nane su Farmville.

In questi casi la soluzione potrebbe apparire semplice, ma in realtà, chi procrastina per questo motivo spesso riesce a sabotare se stesso passando da un estremo all'altro: inizia così a pianificare ogni singola micro-attività, perdendo ore ed ore a creare il piano perfetto, che immancabilmente rimarrà sulla carta.

E' inutile che giri lo sguardo dall'altra parte e fai tanto l'indifferente, so perfettamente che lo hai fatto! ;-)

Start!

33

34

Copyright © 2012 EfficaceMente.com

 **fficaceMente**
Crescita personale | Esempi pratici

d. Siamo troppo ottimisti (nel breve termine)

Spesso, quando si tratta di completare una lunga lista di attività, sovrastimiamo le nostre capacità, dando per scontato che più tardi o domani ci trasformeremo magicamente in studenti e lavoratori superproduttivi in grado di completare in un batter d'occhio attività che abbiamo rimandato per giorni.

Questa convinzione lenisce i nostri sensi di colpa e ci illude di poter continuare a rimandare i nostri impegni senza dover pagare, prima o poi, un conto salato.

Alcuni interessanti studi¹ hanno dimostrato che tendiamo a sottovalutare la durata di attività future: insomma, siamo dei pessimi pianificatori.

Questo *bug* mentale ci porta ad essere ingiustificatamente ottimisti sulle nostre reali capacità di completare determinate attività; ed ecco che ci ritroviamo a procrastinare fino all'ultimo minuto disponibile, convinti che ce la possiamo fare, ma costringendoci di fatto ad estenuanti maratone di studio/lavoro per rispettare le scadenze.

¹ Michael M. Roy e Nicholas J. S. Christenfeld:
["Bias in memory predicts bias in estimation of future task duration"](#).

Questa ultima causa di procrastinazione è particolarmente importante e vorrei consolidare la tua *consapevolezza*, spiegandoti un concetto chiave legato alla "rimandite".

L'**"Io Futuro"**: il nostro peggior *nemico*.

Pensi di procrastinare anche questa volta?

Beh?! Ti sei ritrovato in almeno una di queste 4 cause della "rimandite" cronica? Adesso che hai scoperto *perché* stai procrastinando, non sarebbe anche ora che la smettessi?! Clicca il pulsante qui sotto e scarica subito la tua copia di **Start!**

Start! è disponibile al ~~prezzo di 29€~~ in offerta a **19€** (IVA inclusa) ancora per pochi giorni! *Clicca il pulsante e smettila di rimandare i tuoi sogni!*



Start!

35 36

Copyright © 2012 EfficaceMente.com

 **fficaceMente**
Crescita personale | Esempi pratici