

LUGLIO
2020



QUADERNO DI ESERCIZI PER ALLENARE LA TENACIA

#yourcolorfulchoice

Scritto da Sefora Rosa

HR&Account Manager, Psicologa per il benessere



LUGLIO
2020

Place & People Hub

La tenacia è un costrutto strettamente legato alla definizione degli obiettivi.

(per approfondire https://www.placehub.it/wp-content/uploads/2020/05/Ebook-Il_Coaching.pdf).

Quindi non possiamo parlare o ragionare dello sviluppo di uno spirito tenace, se non abbiamo fatto prima i conti con la nostra capacità di individuare gli obiettivi "che vale la pena di raggiungere con tutto/a me stesso/a".

Trovati gli obiettivi, può partire la fase 2 del processo - che ancora NON è lavorare sulla tenacia - bensì sull' autodisciplina.

LUGLIO
2020

Essere disciplinati

- Chi di noi non ha in memoria la voce di mamma (o papà, o altri) che si raccomanda: "ricorda fai il bravo/a. Sii disciplinato/a, etc..." ?
- O ancora, quante volte abbiamo intrapreso un nuovo progetto (il famoso buon proposito), ma che poi è sfumato, sparito...
- Quante volte abbiamo sentito o letto di strategie e strumenti per "stare meglio"? Di quali routine per aumentare la propria efficacia personale?

Questi e molti altri esempi ci raccontano quanto vero sia il detto: "tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare!". Qualche volta anche oceani.

Comprendere, accettare ed accettare l'autodisciplina può richiedere anche anni. Perché richiede **impegno**, tanto impegno.

LUGLIO
2020

Impegnarsi

Formulare un contratto, un patto con se stessi è fondamentale.

Esercizio

Poniti un obiettivo (ricorda **smart**). Predi carta e penna e scrivi il **contratto con te stesso**. Definisci, tempi, costi/retribuzione, clausule, diritti di recesso, motivi di cessazione, periodo di preavviso, etc. Tutto proprio come se fosse un vero e proprio contratto di lavoro.

L'esercizio aiuterà a focalizzare ancora di più l'obiettivo e ad ingaggiarsi ad esso.

Nonchè a sentirsi più sicuri di sè.

LUGLIO
2020

Ispirarsi

Il contratto di impegno con se stessi non è da solo garanzia di "successo 100% garantito".

Potrebbe essere utile capire come darsi lo slancio di partenza. O che possibile direzione seguire.

Esercizio

Chi ammiri? Chi vorresti essere se potessi rinascere? Chi saresti voluto/a essere?

La risposta a questa riflessione è uno strumento chiave per costruire la tua "disciplina per il successo"

Individua la tua "persona modello", studiane la vita, i risultati raggiunti, gli scritti. Cerca - se ve ne sono - interviste, biografie, autobiografie, immagini. osserva i comportamenti. Tutto quanto può aiutare a scoprire il suo mondo.

Questo "apprendimento e coaching indiretto" è oro!

LUGLIO
2020

Allenarsi

La frequenza dell' "agito del comportamento chiave" è un indicatore da monitorare.

Esercizio

Individuati gli obiettivi e le azioni per raggiungerli, costruiamo la nostra "**scheda di allenamento**".

Proprio come se andassimo in palestra. Quale è il programma settimanale? Quante volte a settimana mi alleno? A che ora? Per quanto tempo?

Questo ci permetterà di non "autosabotare il piano", rafforzerà il contratto con noi stessi.

Iniziare con piccoli passi e appuntamenti con il cambiamento, ci farà sentire più sicuri e faciliterà l'adozione di nuove routine.

LUGLIO
2020

Divertirsi

Auto-disciplina e divertimento non si escludono a vicenda. Anzi, si attraggono. Soprattutto se siamo stati efficaci del cercare gli obiettivi che autenticamente ci interessano e motivano. E questo aspetto sarà importantissimo soprattutto quando ci si troverà a fare qualcosa di non gradito, ma necessario.

Esercizio

Dai un nome all'impegno ed uno alla fatica. Quando gli senti fare capolino parlagli. Come fosse un dialogo tra noi e loro.

"Ehi ciao! So cosa sei venuto/a a fare. Ma sono pronto/a a difendere".

La tensione così viene normalizzata e scaricata. Attiviamo la nostra immaginazione e creatività. E chissà che alla fine non ne venga fuori un libro-ebook di storie, dialoghi e novelle.

LUGLIO
2020

Separarsi

Auto-disciplina è anche sviluppare la consapevolezza che alcune abitudini dovranno necessariamente essere modificate, sostituite, abbandonate. Ma non spaventiamoci! Quante volte lo abbiamo fatto e non è poi andata così male!

Esercizio

Carta, penna e memoria.

Riportate alla mente quelle abitudini/routine che avete modificato. Qualcosa che mangiavate con piacere e ora non più. Come vi vestivate e ora non più. Cosa vi piaceva leggere, vedere, ascoltare e ora non più. Come reagivate a qualcosa o qualcuno e come reagite ora. E così via ...

Vi stupirete a riconoscere cambiamenti inaspettati, quasi ovvi e scontati. Della serie "Ma come ho fatto/facevo prima?!"

Quanta fatica è costata?

LUGLIO
2020

Fidarsi

Abbiate fiducia in voi stessi. Siate pazienti con voi stessi. Cercate di non lamentarvi. Celebrate anche il più piccolo dei risultati che conseguite. Siate grati a voi stessi (non agli altri o alla fortuna o alle situazioni!!!!) e curiosi nei riguardi dei prossimi passi.

Esercizio

Alleniamo il pollice verde!

Che sia appartamento o casa indipendente; che ci sia giardino o no, balcone o terrazzo; che tu sia uomo o donna; giovane o adulto. Una pianta è per tutti!

"Si può fare!"

Alcune piante impiegano giorni, altre mesi o anni per crescere. E alcune fioriscono, altre no. Altre sono resistenti, altre meno.

Piantare, prendersi cura, godere della nascita e crescita, annusarne il profumo (se c'è), osservarne i colori...che bello!

LUGLIO
2020



GRAZIE!



#yourcolorfulchoice

Scritto da Sefora Rosa

HR&Account Manager, Psicologa per il benessere

www.placehub.it