

grateful

EMPOWER KIT

**UN PERCORSO PRATICO PER CHI
HA UN BLOCCO E NON RIESCE A
INIZIARE**

Questo Empower Kit propone degli esercizi guidati e strategie semplici per capire cosa ti frena, contrastare la procrastinazione e iniziare a muoverti, un passo alla volta

EMPOWER KIT – Procastinazione ed efficacia nel raggiungimento degli obiettivi

La **procastinazione** è un **comportamento umano** che consiste nel **rimandare attività o compiti** che si presuppone **si debbano o si desidera svolgere**. Questo fenomeno può riguardare diversi comportamenti di complessità crescente considerando lo sforzo mentale ed emozionale richiesto per portare a termine quell'azione.

Rimanendo su un piano osservativo, la procastinazione può essere descritta come un comportamento di evitamento di una certa situazione legata al raggiungimento di un proprio obiettivo o scopo. L'evitamento non riguarda solo il contesto, ma anche la messa in atto di azioni necessarie al raggiungimento di ciò che ci si era prefissato.

Le modalità con le quali ognuno di noi può procastinare possono essere tra le più disparate. Ad esempio, è possibile, *attraverso diversi processi mentali*, evitare di svolgere un compito che si era ipotizzato di fare. Immagina di esserti dat* l'obiettivo di studiare una certa mole di materiale per un esame. In termini comportamentali, si può rimanere sedut* per ore a fissare il materiale che si è identificato. Mentalmente le fughe che possono emergere potrebbero essere diverse: **distrarsi con altri pensieri o fantasie a occhi aperti, rimuginare su complicate strategie di pianificazione dello studio che vengono ripetutamente smontate e rivisitate, anticipare possibili scenari (spesso catastrofici)** legati all'esame o degli effetti che l'esito dell'esame potrebbe avere sui nostri rapporti o nel modo in cui potremmo auto-valutarci come persone.

Altre volte, invece, le **forme di evitamento possono implicare anche dei comportamenti**. Per cui, le azioni che si possono compiere potrebbero andare dall'occuparsi di qualunque altra cosa che non sia studiare, con qualità più o meno gradevole, *come ad esempio guardare un video che poi diventano 100*, vedere una puntata di una serie per poi finire nel vedere l'intera stagione, o iniziare a sistemare la scrivania, salvo poi ritrovarsi a riordinare tutta la casa.

Utilizzando un approccio puramente razionale, nessuno ha difficoltà nel concludere che procastinare o evitare sia un atteggiamento poco efficace se si vuole raggiungere un certo scopo. Ciò nonostante, diventa una **modalità molto difficile da sradicare** e modificare in quanto *tende ad automantenersi nel tempo*.

Per comprendere meglio come tale fenomeno tende a strutturarsi è necessario tirare in ballo alcuni principi del comportamentismo, in particolare il concetto di condizionamento alla luce degli effetti di ciò che viene chiamato **rinforzo negativo**.

Il rinforzo negativo consiste nell'**eliminazione o nella rimozione attraverso azioni osservabili o processi mentali di ciò che viene percepito come sgradevole**. Tale relazione tra azioni e conseguenze **aumenta la probabilità che quel tipo di soluzione si ripeta a fronte del sollievo che genera**.

Per portare un esempio facilmente comprensibile di questo processo, pensiamo al fastidioso suono che avvertiamo quando non mettiamo la cintura di sicurezza in auto. L'azione di allacciare la cintura produce l'immediata sospensione di quel suono estremamente fastidioso. Alla luce di ciò, è molto più probabile che ogni volta che saliremo in auto metteremo la cintura per evitare di fare una sgradevole esperienza. Siamo tutti d'accordo che usare questo tipo di processo per consolidare un comportamento utile come quello di mettere la cintura sia molto prezioso ed efficace.

A volte, però, questo stesso identico processo può diventare molto **problematico se vengono rinforzati comportamenti che sul lungo termine hanno conseguenze avverse per la persona**. In particolare, diverse forme di evitamento rigido seguono proprio questo schema. Nello specifico, **evitare un contesto (sia esterno che interno alla persona) a cui si associano diverse forme di disagio comporta un immediato e fugace senso di sollievo**. Ciò nonostante, **questo sollievo immediato e fugace non sempre genera effetti favorevoli a lungo termine**.

Questo è vero soprattutto quando l'evitamento impedisce di sviluppare diverse scelte consapevoli e intenzionali che si adattano alla diversità delle situazioni. Ciò perché diventa una **risposta condizionata, ovvero automatica e non volontaria**.

Ritornando alla procrastinazione, se si vuole iniziare a lavorare per **rompere questo circolo vizioso**, nel paradosso, è fondamentale iniziare a **conoscere quali siano gli effetti rinforzanti o le sensazioni sollevanti** che ogni azione ad essa legata genera. A partire da ciò, risulta utile aprirsi ad un'**osservazione più chiara di quali forme di sofferenza precedono il tentativo di gestirle attraverso diverse forme di evitamento/procrastinazione**. Una volta messo a fuoco questo aspetto, si può iniziare ad intraprendere un **processo di soluzione delle difficoltà personali** iniziando a lasciare andare sullo sfondo un approccio immediato basato sulla fuga, a favore di un'**esposizione consapevole e lucida per trasformare ciò che può apparire in prima battuta come un problema insormontabile**. Tale ribaltamento di atteggiamento permette di consolidare il proprio **senso di auto-efficacia e fiducia in sé**, attivando in tal senso un **circolo virtuoso nel quale l'uso della fuga non intenzionale diventerà sempre meno probabile o un lontano ricordo**.

Detto ciò, rompere i condizionamenti richiede, prima di tutto, di familiarizzare con strumenti specifici a sostegno di questo processo, una forte e valida motivazione al cambiamento e una solida tolleranza della frustrazione alla luce del fatto che rompere questi schemi non è qualcosa di immediato. Rompere i condizionamenti e dunque **essere liberi di scegliere richiede molta dedizione**.

Empower Kit – Nello specifico

Tenendo in considerazione questi presupposti ti offriremo quanto segue:

1. **Strumenti di base per apprendere a riconoscere i rinforzi della procrastinazione:** la catena comportamentale;
2. **Suggerimenti per sostenere la motivazione all'impegno nel cambiare la procrastinazione:** riconoscimento di valori, identificazione di obiettivi e traduzione in un piano di azione;
3. Aumentare la tolleranza della frustrazione nel corso del processo di decondizionamento dalla procrastinazione.

Nota Importante

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo *Empower Kit*, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che **non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)

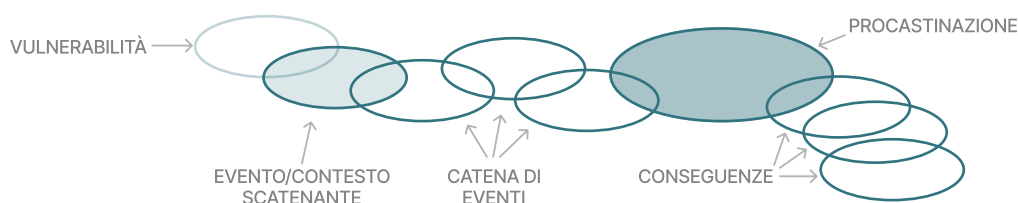
Primo Boost – Contrastare il mantenimento di un comportamento problematico

LA CATENA COMPORTAMENTALE

Per imparare ad individuare i fattori che portano le diverse forme di procrastinazione a mantenersi nel tempo, uno strumento valido e di grande utilità sono le catene comportamentali.

Secondo questo principio tratto dal comportamentismo:

- **ogni comportamento può essere visto come il risultato di una serie di eventi che si concatenano tra loro;**
- **Il legame tra i vari eventi è dato dalla consequenzialità temporale;**



Procrastinazione: Descrivi in che modo la procrastinazione si manifesta

(Descrivi in modo più dettagliato possibile e in termini fattuali la forma di procrastinazione sulla quale vuoi lavorare)

Contestualizza in modo preciso questa forma di procrastinazione (dove? quando? quanto? come?):

Descrivi esattamente cosa ti sei dett*, cos'hai fatto, pensato, sentito:

Descrivi il tuo comportamento in modo realistico, tale da «ricreare il comportamento e la situazione»:

Identifica l'evento/contesto scatenante che ha generato i comportamenti di procrastinazione

L'evento scatenante è **quell'evento/contesto senza il quale la persona non avrebbe messo in atto il comportamento problematico**.

Gli eventi o contesti scatenanti possono interni (pensieri, memorie, sensazioni fisiche, emozioni) o esterni (situazioni ambientali) alla persona.

Consideriamo l'evento scatenante quel fattore per cui la procrastinazione potrebbe apparire come un tentativo di soluzione.

(Es., Alle ore 14.00 ho iniziato a sentire la tensione muscolare crescere. Il cuore ha iniziato a battere più forte. Ho iniziato ad avvertire delle vertigini. Nella mente sono iniziati ad emergere dei pensieri il cui contenuto affermava: "quando ti metterai a studiare non ti ricorderai nulla perché sei un incapace". Le emozioni che provavo erano dapprima paura, poi un forte senso di vergogna e umiliazione)

Descrivi qui:

 **Chiediti se questi eventi scatenanti sono dei fattori di vulnerabilità,** ovvero tutto ciò di irrisolto che precede l'evento scatenante, che hanno fatto sì che una determinata situazione generasse un comportamento problematico.

Alcuni esempi:

- **Vulnerabilità biologiche individuali:** malattie fisiche, sonno e alimentazione irregolare;
- **Vulnerabilità emozionali individuali:** emozioni irrisolte non legate al contesto della procrastinazione, motivazioni ambivalenti;
- **Vulnerabilità comportamentali:** precedenti comportamenti considerati inaccettabili o il precedente procrastinare;
- **Vulnerabilità ambientali:** eventi concomitanti che interferiscono con la focalizzazione sullo scopo;

Ti ritrovi in questi fattori di vulnerabilità?

Consideriamo l'evento scatenante quel fattore per cui la procrastinazione potrebbe apparire come un tentativo di soluzione.

Descrivi qui:



Identifica la catena degli eventi,

ovvero tutte le emozioni, pensieri, sensazioni fisiche e comportamenti che, dall'evento scatenante, hanno condotto a mettere in atto la procrastinazione.

Individuare la catena degli eventi è fondamentale per elaborare un piano di azione alternativo.

Di seguito, un esempio dell'individuazione di una catena comportamentale:

1. Ore 15.05: apro le dispense e leggo la prima pagina. Ho la sensazione di non ricordarmi perfettamente il contenuto della pagina
2. Provo paura e mi sento in colpa. Mi chiedo "dove ho sbagliato?"
3. Ricomincio da capo e rileggo la prima pagina
4. Mentre leggo arrivano dei pensieri che mi dicono "Non sei abbastanza concentrato per ricordarti le cose perfettamente"
5. A metà pagina mi fermo e ricomincio a leggere dall'inizio
6. Leggo altre 3 righe, emergono altri pensieri dal contenuto "se continui di questo passo non riuscirai mai"
7. Provo paura e demoralizzazione
8. Mi fermo e mi dico: "devono elaborare un piano per suddividere in modo preciso pagine da studiare e pause per sentirmi lucido ed efficace"
9. **Comportamenti procrastinazione**

Ora prova tu:

 Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Come ti sei sentit* mentre mettevi in atto il comportamento di procrastinazione, nell'immediato?

Come ti sei sentit* dopo che aver messo in comportamento di procrastinazione?

Che effetti ha avuto questo comportamento di procrastinazione sul lungo termine?

La sensazione di **iniziale entusiasmo e l'allontanarsi da un approccio estremamente giudicante verso sé stessi** è da considerarsi il **rinforzo negativo in quanto ha permesso di evitare solo per un attimo e in termini illusori il sentimento di vergogna e umiliazione provato in principio.**

Sul lungo termine, quel sentimento ha continuato ad **agire generando una profezia che si auto-avvera che continua ad alimentare il senso di sfiducia nella propria persona, che in questo esempio sostiene la procrastinazione.**

Le soluzioni che ognuno può trovare alla procrastinazione sono infinite e non sempre le stesse. Ogni volta, che ti trovi in difficoltà, investi del tempo per indentificare cosa tende a rinforzare la procrastinazione e agisci in modo efficace prima che il rinforzo abbia la forza di agire.

Nell'esempio, in ogni punto della catena degli eventi si potevano attuare delle soluzioni alternative per non far precipitare gli eventi fino alla procrastinazione.

Sempre facendo riferimento all'esempio, una prima azione efficace poteva essere quella di non dare voce al dubbio, magari investendo energia nel lasciarlo e proseguire con la seconda pagina e fare una valutazione solo al termine della giornata, in quanto solo al termine della giornata si può concludere, con i fatti, se lo studio è stato soddisfacente o meno.

 Esercitati con la catena comportamentale

Qual è esattamente il principale **comportamento di procrastinazione** che sto analizzando?

Quale **evento scatenante**, interno o esterno, ha dato inizio alla catena di eventi fino alla procrastinazione?
(Considera quanto avvenuto **subito prima** dell'impulso ad agire o i pensieri passati per la mente, specifica anche il giorno in cui si è verificato l'evento scatenante)

Descrivi quali fattori in te e nell'ambiente ti hanno reso* **vulnerabile**.
(Specifica anche il giorno in cui sono iniziati gli eventi che ti hanno reso* vulnerabile)

Elenca la **catena di eventi**
(specifici comportamenti ed eventi ambientali che si sono effettivamente verificati)

Elenca comportamenti nuovi, **più funzionali** in sostituzione dei comportamenti inefficaci

 Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Come ti sei sentit* dopo che aver messo in comportamento di procrastinazione?

Che effetti ha avuto sul lungo termine?

Secondo Boost – Riconoscere i propri valori e fissarsi degli obiettivi

FATTORI MOTIVAZIONALI CONTRO LA PROCASTINAZIONE: VALORI, OBIETTIVI E AZIONI

Uno dei maggiori fattori di **vulnerabilità alla procrastinazione** riguarda gli aspetti **motivazionali che sostengono lo sforzo del portare avanti azioni** di diversa complessità fino al raggiungimento di un obiettivo.

Detto ciò, **gli obiettivi, presi da soli, potrebbero non bastare se non sono sostenuti da valori o significati personali** che ognuno di noi investe nel compiere un determinato sforzo. **Dare valore o rivestire di un significato personale un obiettivo consente di costruire un solido senso di soddisfazione e realizzazione personale.**

Infatti, **i valori sono considerati come ciò che è davvero importante per una persona**, ciò che dà *sensò e direzione alla sua vita*. Sono principi o ideali che riflettono il **tipo di persona che si desidera essere e come si vuole vivere la propria vita**, indipendentemente dalle circostanze esterne.

Avere **consapevolezza dei propri valori**, essendo dei pilastri della nostra personalità, permettono di **sviluppare obiettivi in modo dinamico e flessibile** al fine di adattarli ai diversi contesti di vita.

La costruzione quotidiana del senso di coerenza con i propri valori, che passa per l'identificazione di **obiettivi specifici e azioni concrete** per raggiungerli, è base per la costruzione di un **senso di auto-efficacia**.

Da un lato è un **potente fattore protettivo** per pensieri ed emozioni profondamente auto-invalidanti. Dall'altro, è un **bacino da cui attingere la forza** per tollerare e accettare che il raggiungimento di ciò che è importante per noi è un processo *non immediato, duraturo nel tempo, non lineare e che spesso incontra ostacoli lungo il percorso e imprevisti* che richiedono un impegno attivo di gestione.

Per far ciò, ti proponiamo alcuni passaggi su cui lavorare attivamente e soffermarsi quotidianamente per identificare i valori che meglio si adattano alla tua persona e come questi valori potrebbero essere declinati in obiettivi concreti.

Riferendosi alla procrastinazione e ai suoi impatti sullo studio, è importante avere **chiaro ogni giorno quali siano i valori che sostengono l'impegno e la dedizione** che si mette nel preparare e conseguire gli esami.



Identifica i tuoi valori

e immagina come questi valori possono essere declinati in obiettivi da raggiungere nel momento presente e nel futuro prossimo.

Di seguito ti riportiamo alcuni esempi tratti da risultati di diverse ricerche di psicologia sociale in diverse culture relative al rapporto tra valori e obiettivi.

Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Come ti sei sentito* dopo che aver messo in comportamento di procrastinazione?

Che effetti ha avuto sul lungo termine?

Vivere una vita di piacere e soddisfazione

- ☐ Divertirsi
- ☐ Ricercare il divertimento e le cose che diano piacere
- ☐ Avere del tempo libero
- ☐ Apprezzare il lavoro che faccio
- ☐ Altro

Occuparsi delle relazioni

- ☐ Riparare vecchie relazioni
- ☐ Ricercare nuove relazioni
- ☐ Lavorare sulle relazioni attuali
- ☐ Terminare relazioni distruttive
- ☐ Altro

Essere parte di un gruppo

- ☐ Avere relazioni intime e soddisfacenti con altri
- ☐ Provare un senso di appartenenza
- ☐ Ricevere affetto e amore
- ☐ Essere coinvolt* e in intimità con gli altri: avere e mantenere amici intimi
- ☐ Avere una famiglia: stare in contatto e passare del tempo con i membri della famiglia
- ☐ Avere delle persone con cui fare delle cose
- ☐ Altro

Avere una vita piena di eventi, relazioni e cose stimolanti☐ Provare cose nuove e differenti nella vita☐ Essere audace e cercare avventure☐ Avere una vita stimolante☐ Altro**Comportarsi rispettosamente**☐ Essere umile e modesto: non attirare l'attenzione☐ Seguire le tradizioni e le usanze: comportarsi in maniera appropriata☐ Fare quello che mi viene detto e seguire le regole☐ Trattare bene gli altri☐ Altro**Essere padroni di se stessi**☐ Seguire il mio percorso☐ Essere innovativo, pensare a nuove idee ed essere creativo☐ Prendere le mie decisioni ed essere libero☐ Essere indipendente: prendere cura di me stess* e di coloro di cui sono responsabile☐ Avere libertà di pensiero e azione: essere in grado di agire in base alle mie priorità☐ Altro

Essere una persona spirituale

- ☐ Far spazio alla spiritualità nella vita: vivere la vita in accordo con i principi spirituali
- ☐ Praticare una religione o una fede
- ☐ Crescere nella comprensione di me stesso, di ciò a cui sono destinato e del mio reale scopo di vita
- ☐ Riconoscere e fare il volere di Dio (o del potere superiore) e trovare il significato duraturo della vita
- ☐ Altro

Essere sicur*

- ☐ Vivere in un ambiente sicuro e privo di pericoli
- ☐ Essere fisicamente san* e in forma
- ☐ Avere un reddito stabile che soddisfi i bisogni di base miei e della mia famiglia
- ☐ Altro

Essere padroni di se stessi

- ☐ Seguire il mio percorso
- ☐ Essere innovativo, pensare a nuove idee ed essere creativo
- ☐ Prendere le mie decisioni ed essere libero
- ☐ Essere indipendente: prendere cura di me stess* e di coloro di cui sono responsabile
- ☐ Avere libertà di pensiero e azione: essere in grado di agire in base alle mie priorità
- ☐ Altro

Vivere una vita di piacere e soddisfazione

- ☐ Essere giust*, trattare le persone equamente e dare uguali opportunità
- ☐ Comprendere persone diverse: avere una mente aperta
- ☐ Preoccuparsi per la natura e per l'ambiente
- ☐ Altro

Dare un contributo alla comunità

- ☐ Aiutare le persone e coloro che hanno bisogno: preoccuparsi per il benessere degli altri: migliorare la società
- ☐ Essere leale con gli amici e dedicarsi al prossimo: essere impegnat* in un gruppo che condivide le mie credenze
- ☐ Essere impegnat* in una causa o in un gruppo che ha uno scopo più ampio
- ☐ Fare sacrifici per gli altri
- ☐ Altro

Lavorare allo sviluppo personale

- ☐ Sviluppare una filosofia di vita personale
- ☐ Imparare a fare cose impegnative che mi aiutino a crescere e maturare come essere umano
- ☐ Altro

Avere integrità

- ☐ Essere onest*
- ☐ Essere una persona responsabile: mantenere la parola data
- ☐ Essere coraggios* nell'affrontare e vivere la vita
- ☐ Essere una persona che paga i debiti degli altri e ripara i danni che ha causato
- ☐ Accettare me, gli altri e la vita così com'è: vivere senza risentimento
- ☐ Altro

 Pensando allo studio, quali valori personali stai investendo in questa attività?

Ricorda, i valori non sono influenzati dal contesto esterno o dagli altri. I valori riguardano esclusivamente la tua persona. Per cui, in ogni momento che cosa vuoi ottenere per te stess* attraverso lo studio?

Descrivi questi valori

 Descrivi un **obiettivo con il quale raggiungere questo valore** sopra descritto?

Scrivi qui:

 Scegli un **obiettivo specifico e raggiungibile su cui focalizzarti ora e descrivilo:**

Se hai dubbi su più obiettivi, confrontali facendo un pro e un contro delle alternative

Ricordati: affinché la lista dei pro e dei contro sia efficace, **è necessario approcciarsi a questo task senza giudizio su di sé, lasciando andare ogni pretesa**, e dunque essendo estremamente **franchi e onesti con sé stessi** relativamente a ciò che è *sostenibile nel concreto*.

Lascia andare ogni riflessione su ciò che si “DOVREBBE FARE”. Scegli ciò che è più utile per realizzare il tuo valore.

quell'obiettivo?

1. Scomponi l'obiettivo nel maggior numero di micro-obiettivi.
2. Fai una lista delle azioni che dovrai fare per raggiungere ogni micro-obiettivo.
3. Se inizi a sentirti molto attivato* o angosciato* perché hai la percezione che un certo passo ti richieda troppo, cancellalo e riducilo in obiettivi più piccoli a cui si associano delle azioni che senti siano sostenibili. Devono essere obiettivi realistici e raggiungibili.
4. Riscrivi la lista includendo i micro-obiettivi che puoi raggiungere.
5. Mettiti nell'ordine secondo il quale pensi di poterli affrontare.
6. Se inizi a sentirti angosciato* perché ci sono troppi passi, fermati e focalizzati solo un passo.

Descrivi qui:

(completa la tabella che vedi sotto per ogni punto elencato qui sotto)

Terzo Boost – Aumentare la tolleranza della frustrazione

AUMENTARE LA TOLLERANZA DELLA FRUSTAZIONE NELL’AFFRONTARE LA PROCRASTINAZIONE

Rompere la forza dei condizionamenti richiede molta dedizione e motivazione e una buona dose di **tolleranza della frustrazione e sofferenza**.

Infatti, l’effetto del rinforzo negativo che si associa alle molteplici forme di evitamento con cui la procrastinazione si manifesta è sostenuto da *processi automatici della mente e del cervello* e come tali richiedono un bassissimo o, in alcuni casi anche nullo, impegno e sforzo per essere messi pratica.

Per quanto alcune di forme di procrastinazione possano sembrare complicate, ciò che le sostiene ha un *bassissimo costo per la nostra mente*. Dato che il nostro organismo tende automaticamente a prediligere soluzioni dal basso consumo energetico, le soluzioni di fuga emergono come *suggerimenti spontanei*, anche se **sul lungo termine si rivelano controproducenti**.

Costruire una prospettiva che tiene in considerazione ciò che è vantaggioso sul lungo termine difficilmente è un processo che emerge spontaneamente. Tale processo ci richiede uno *sforzo attivo e intenzionale*. Lo sforzo maggiore risiede nel fatto che dobbiamo richiedere a noi stessi di essere presenti, fare delle valutazioni del contesto attuale e possibili sviluppi futuri, osservare sé stessi, quante risorse personali abbiamo concretamente a disposizione e, infine, generare degli scopi che tengano in considerazione tutti questi aspetti.

All’interno di questo processo in **costante evoluzione** e mai uguale a sé stesso, è naturale incontrare dei momenti di temporaneo stallo nella misura in cui ci si può scontrare con ineliminabili imprevisti. Infatti, *nessun essere umano*, così come nessuna intelligenza artificiale, *può prevedere esattamente come andranno le cose*. Inoltre, non essendo perfetti, è possibile che possano esserci delle interferenze derivate da nostre aspettative o pretese che generano obiettivi non sostenibili rispetto alle risorse personali disponibili in un dato momento.

La procrastinazione può diventare una forma di fuga in risposta alla frustrazione che emergere da non aver ottenuto ciò che si desidera, con le conseguenze che abbiamo visto. Per contro, date le situazioni inevitabili descritte in precedenza, la risposta per consentire una riorganizzazione efficace è la costruzione di un **atteggiamento di accettazione** che spiana la strada ad una risoluzione dei problemi ben ancora alla realtà fattuale.

COME SI COSTRUISCE UN ATTEGGIAMENTO DI ACCETTAZIONE?

1. Accettazione è chiedere attivamente a sé stessi di:

- percepire ciò che accade fuori di noi senza aspettarsi che sia differente;
- sperimentare ogni stato emotivo senza tentare di cambiarlo;
- osservare le proprie modalità di pensiero e azione senza tentare di arrestarle o controllarle.

2. Accettare non è:

- Approvare la realtà: Accettare è prendere atto di come stanno le cose al di là di ogni giudizio;
- Rassegnarsi alla realtà. Accettare vuol dire accogliere attivamente i fatti per agire sulla realtà;
- Non è prendere le cose alla leggera o non occuparsi delle cose importanti.

3. Allena l'accettazione con determinazione e costanza:

- Quando ti stai ostinando (*"Le cose non dovrebbero essere così"* *"Le cose dovevano andare diversamente"*) chiedi a te stesso* di fermarti, lasciare andare, e formula pensieri opposti (*"Le cose sono quelle che sono"*. *"Le cose vanno come sono andate. La realtà è quella che è"*);
- Preso atto della realtà, fai una lista di tutte le azioni che potresti fare a partire da ciò che hai accettato. Suspendi il giudizio e fai il meglio che puoi per mettere in pratica le azioni che hai identificato;
- Immagina di affrontare in modo proattivo la realtà come se l'avessi accettata così com'è. Aiutati anche scrivendo ciò che hai immaginato;
- Coltiva la disponibilità, ovvero chiediti sempre cosa ti è utile fare nella situazione, così come si presenta.

4. Quando hai accettato la realtà del momento presente e i suoi limiti, esercita il **problem solving** facendo riferimento al contesto per come si è presentato.

Ricorda: **Accettare la realtà è un atto che va coltivato quotidianamente.** Per cui, accetta radicalmente che avrai bisogno di allenarla e usarla ogni volta che ne avrai bisogno.

Nota importante: Data la complessità nell'identificazioni di valori, obiettivi e piani di azioni, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeuta risulta necessario per rendere il più efficace possibile questo strumento.**

Grazie per aver seguito questo Empower Kit!

Hai esplorato cosa si nasconde dietro la procrastinazione e come iniziare a costruire un rapporto più sano con il tuo tempo, le tue energie e i tuoi obiettivi.

Procrastinare non è pigrizia, è un messaggio. E ora hai strumenti nuovi per ascoltarlo, comprenderlo e scegliere come rispondere, con più consapevolezza e meno giudizio.

Non è stato un semplice esercizio, ma un passo concreto verso un modo diverso di stare nelle tue scelte.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.

Rileggilo, risentilo, rimettilo in pratica.

Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di fare spazio all'azione, anche quando è difficile, anche un piccolo passo alla volta.

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta.

La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.).

Per qualsiasi necessità di supporto, non esitare a contattarci: psicologo@grateful.social

Clicca qui per prenotare la tua prima seduta gratuita. 🍷

link: <https://products.grateful.social/sedute/>