

LA MENTE MENTE

Perché sai cosa devi fare
ma continui a non farlo



IL SISTEMA PRATICO PER SMETTERE
DI RIMANDARE E TORNARE AD AGIRE.

LA MENTE MENTE

Perché sai cosa devi fare ma continui a non farlo

Il sistema pratico per smettere di rimandare e tornare ad agire.

METODO PRATICO

© 2026 Anna Di Donato

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata in sistemi di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro, senza il preventivo consenso scritto dell'autrice, fatta eccezione per brevi citazioni utilizzate a scopo di recensione, studio o condivisione.

Titolo: *La Mente Mente*

Autrice: Anna Di Donato

Prima edizione: 2026

Pubblicato da **MetodoPratico**

www.metodopratico.it

Tutti i marchi, i nomi e gli eventuali riferimenti a persone, aziende o prodotti citati appartengono ai rispettivi proprietari.

Questa opera è protetta dalle leggi sul diritto d'autore nazionali e internazionali.

DISCLAIMER

Le informazioni contenute in questa guida hanno **finalità esclusivamente informative, educative e divulgative**. Non sostituiscono in alcun modo il parere di medici, psicologi, psicoterapeuti o altri professionisti qualificati.

L'autrice condivide riflessioni, strumenti pratici ed esperienze personali finalizzati a favorire una maggiore consapevolezza dei propri comportamenti, delle abitudini e dei meccanismi di autosabotaggio che possono ostacolare il raggiungimento degli obiettivi.

Ogni persona è unica e i risultati derivanti dall'applicazione dei metodi descritti possono variare in base alla situazione individuale, al contesto e all'impegno personale.

Questa guida non promette risultati economici, professionali o personali garantiti. Il cambiamento richiede tempo, responsabilità individuale e azione costante.

In presenza di condizioni psicologiche o mediche che generano sofferenza significativa, si raccomanda di rivolgersi a professionisti qualificati.

L'obiettivo di questa guida non è fornire soluzioni universali, ma offrire strumenti pratici per comprendere meglio se stessi e tornare ad agire con maggiore consapevolezza.

LETTERA AL LETTORE

Se stai leggendo queste righe, probabilmente non ne puoi più di continuare a procrastinare e avere credenze limitanti.

Sai cosa dovresti fare.

Eppure continui a non farlo.

Magari rimandi da giorni, mesi o persino anni una decisione importante.

Forse hai obiettivi chiari, ma fai fatica a passare all'azione. Oppure inizi con entusiasmo e poi ti blocchi, perdi energia o torni esattamente al punto di partenza.

Per molto tempo ho creduto che il problema fosse la mancanza di disciplina, motivazione o forza di volontà. Col tempo, però, ho capito una cosa importante:

spesso il nostro peggior avversario è dato dai meccanismi invisibili della nostra mente.

La mente mente.

Ci racconta che non siamo pronti.

Che è troppo tardi.

Che gli altri sono più capaci.

Che inizieremo domani.

E quel domani, a volte, non arriva mai.

Questa guida nasce per aiutarti a riconoscere quei meccanismi, smascherare le bugie della mente e tornare ad agire.

Perché non sempre abbiamo bisogno di sapere di più.
Molto più spesso abbiamo bisogno di smettere di ostacolare noi stessi.

Non sei i tuoi pensieri.
Non sei i tuoi errori.
E soprattutto, non sei condannato a restare fermo.

Queste pagine non promettono miracoli.
Ti offrono qualcosa di più prezioso: strumenti pratici per riprendere in mano la tua vita, un passo alla volta.

Il primo passo inizia adesso.

INTRODUZIONE

Quando “lo faccio oggi” diventa “lo farò domani”, quando le promesse che fai a te stesso restano disattese, sei entrato nel vortice della **procrastinazione**.

Ed è un loop dal quale non è semplice uscire, ma non è affatto impossibile. Anzi.

Ricordati che ci sei tu dentro di te e che la prima persona a cui devi amore e rispetto, sei proprio tu.

Smettere di procrastinare e interrompere l'autosabotaggio dipende da te e può cambiare il corso della tua vita.

È il qui e ora il momento giusto per liberarti dall'autosabotaggio, per tornare a credere in te stesso, per scavare un po' più a fondo nei meandri del tuo essere e, soprattutto, agire per realizzare i tuoi desideri.

Goditi la lettura di questa guida, e che possa essere per te, l'inizio di una vita piena, proprio come l'hai sempre immaginata nei tuoi sogni.

PARTE I

QUELLO CHE LA
MENTE VUOLE
DAVVERO

QUELLO CHE LA MENTE VUOLE DAVVERO

Forse non lo sai, ma la nostra mente adora restare nella zona di comfort. Essa è simile a un computer, dove si installano dei software, che poi, una volta rodati, si eseguono automaticamente.

Spesso viviamo con una sorta di pilota automatico e nemmeno ce ne rendiamo conto. A volte, il “software” è talmente integrato in noi, da non riuscire a fare a meno di eseguire certe azioni, non vedendo altre opzioni.

Ma la vera domanda é:

se un software non è aggiornato, perché non dovrebbe essere cambiato?

La mente è una vera meraviglia, ma quando ci ostiniamo ad avere credenze limitanti, a portare avanti pattern obsoleti, siamo solo noi a pagare il prezzo di non abbracciare il cambiamento.

Il nostro cervello è programmato per un obiettivo a cui spesso non pensiamo: **tenerci al sicuro**.

Da un punto di vista evolutivo, il cervello è fatto per sopravvivere e non per perseguire la nostra realizzazione personale. Ecco perché la mente adora ciò che già conosce, che le è familiare. In quella zona di comfort si sente al sicuro, non vede rischi.

Di conseguenza, *il nuovo è visto come una possibile minaccia*.

Se migliaia di anni fa i nostri antenati vedevano rischioso esplorare un territorio sconosciuto, poiché correvano gravi pericoli, come imbattersi in predatori o restare senza cibo, ad oggi sono altre le paure della mente.

Questo perché il cervello non riesce a distinguere sempre se un rischio è reale oppure psicologico.

La mente tende ad andare in panico al solo pensiero di cambiare lavoro, mettersi a cercarne uno nuovo, aprire un'attività o lasciare un partner. Anche se sa perfettamente che la relazione è giunta al capolinea.

Così come non vede di buon occhio neppure trasferirsi in un'altra città o Stato, oppure esporsi a livello mediatico, ecc. Il cervello teme queste cose quasi come se si trovasse di fronte a un pericolo fisico.

Per questa ragione *proviamo spesso ansia* se stiamo per compiere passi importanti.

Da una parte, c'è la voglia di buttarsi a capofitto in qualcosa di nuovo, fondamentale per cambiare la nostra situazione economica, sentimentale e quant'altro.

Dall'altra, la mente fa scattare un'allarme, un vero e proprio autosabotaggio che è terribilmente bloccante e che è, in numerosi casi, causa di rinunce da parte di chi se ne lascia travolgere.

In questo contesto è bene imparare a riconoscere quei segnali che ci fanno comprendere subito che la mente ci sta suggerendo pensieri sabotatori. O meglio, che la mente sta mentendo.

Ecco alcuni modi in cui ti parla, per convincerti a rinunciare:

«*Non sono pronto*»,

«*Meglio aspettare*»,

«*E se fallissi?*»,

«*Meglio farlo domani, ora non è il momento*».

Queste narrazioni sono davvero bloccanti, perché, se ascoltate, portano a rimandare continuamente azioni che dovrebbero condurre alla realizzazione di obiettivi importanti.

Per il cervello è meglio rimandare tutte quelle azioni che comportano uno sforzo per raggiungere lo scopo.

Preferisce una sofferenza che conosce a una felicità sconosciuta.

Ed è proprio qui che si cela la trappola mentale: pensando così molte persone finiscono per restare bloccate, anche per anni, in lavori che odiano o in cui vengono sottopagate, in relazioni che le fanno stare anche molto male, in abitudini che sono solo dannose. Per fare solo alcuni esempi.

Non si tratta di volersi realmente autosabotare, ma è una questione ancora più sottile. Si preferisce continuare a restare in situazioni familiari, perché è molto più sicuro che avventurarsi nell'ignoto.

La buona notizia è che il cervello può imparare.

Tutte le volte che compì un nuovo passo verso i tuoi obiettivi e ti rendi conto che il cambiamento non è pericoloso, **la mente impara che anche il nuovo può diventare un luogo sicuro.**

FERMATI UN ATTIMO

Quali sono i pensieri che la tua mente ti ripete più spesso quando stai per fare qualcosa di importante o di nuovo?

Finisci la frase con un pensiero ricorrente che hai:

- Non posso farlo perché _____
 - Rimando questa cosa da _____
 - Ho paura che _____
 - Se agissi oggi, il primo piccolo passo sarebbe _____
-

Ora guarda dentro di te con onestà e chiediti:

«Questo pensiero mi sta davvero proteggendo o è una scusa?»

PARTE II

IDEE PARASSITE

IDEE PARASSITE

L'essere umano è fatto di energia.

L'energia è un requisito fondamentale per poter raggiungere i propri obiettivi e quando questa viene a mancare, è un po' come restare bloccato in auto senza un goccio di benzina.

L'auto si ferma, non parte e bisogna chiedere aiuto. Un'automobile senza benzina non è in grado di andare avanti ed è necessario rifornirla di volta in volta. In questo contesto, potremmo paragonare l'energia a una sorta di benzina dell'essere umano. Al contrario, *l'idea parassita consiste in un pensiero che la consuma continuamente sino a prosciugarla.*

Per l'essere umano è molto importante ricaricarsi, e questo va fatto spazzando via i pensieri negativi.

Un'idea parassita non è solo un fattore che succhia energia. È paralizzante, bloccante, impedisce di progredire su tutti i fronti.

L'idea parassita, abbinata ad altri fattori, come le esperienze negative del passato, situazioni che per un motivo o per un altro portano ad aumentare ansia, insicurezza, procrastinazione e a sabotarsi da soli, si fa strada di giorno in giorno nella nostra mente, destabilizzandola.

Per respingere queste idee che succhiano energia c'è **bisogno di allenare il cervello a non dar loro importanza.**

Già, sembra facile dirlo, ma in effetti non lo è.

C'è un grande lavoro mentale dietro che, una volta appreso, diventerà automatico. Un lavoro sul proprio essere che comprende il guardarsi dentro e l'affrontare le proprie paure.

«*Sai qual è il miglior modo per superare la paura di fare qualcosa? Farla!*», mi ha detto un giorno una nota psicologa.

Per capire meglio di cosa sto parlando, bisogna guardare in faccia l'idea che causa ansia e procrastinazione nonché disinnescare tutte le stupidaggini suggerite dalla mente, che non fanno altro che limitarti ancora di più.

D'altronde, un pensiero è soltanto un pensiero.

Eppure non è così scontato, poichè nel momento in cui gli si dà retta in modo costante, facendolo divenire parte integrante delle nostre convinzioni, fino a limitarci, esso prende sostanza.

A quel punto, *comincia a insinuarsi nella mente coinvolgendo anche il corpo.* Ti sarà capitato di notare come il battito cardiaco acceleri quando la mente si concentra su qualcosa che percepisce come minaccioso. Allo stesso modo, il solo immaginare una situazione imbarazzante può provocare sudorazione, tensione muscolare o un nodo allo stomaco, anche se quella situazione non si è ancora verificata.

Molte persone, prima di un esame o di un colloquio importante, avvertono mani fredde, respiro affannoso o difficoltà a dormire. Questo accade perché **il cervello non distingue sempre in modo netto tra ciò che sta realmente accadendo e ciò che viene vissuto intensamente nella mente.**

Un pensiero, quindi, non resta confinato nella mente: se alimentato a lungo, può coinvolgere l'intero organismo e trasformarsi in una risposta fisica reale.

Molte persone sottovalutano le idee parassite e lasciano che esse abbiano il sopravvento catalogandole, semplicemente, come paure che non si riescono a superare.

Quello che spesso mi chiedo è dove saremmo ora se inventori, scienziati, medici, scrittori, insegnanti, maestri, costruttori e migliaia di persone che ogni giorno lavorano per rendere migliore l'umanità, dessero spazio alle idee parassite nella loro vita.

Se ci pensiamo, tutti siamo soggetti a queste idee, chi più, chi meno. Il punto è non dare loro retta, ma iniziare a prendere il controllo della propria mente.

Di idee parassite ce ne sono in quantità, fanno un gran brusio in testa ed è per questo che vanno allontanate. Vi farò alcuni esempi di situazioni e idee parassite, spiegandovi come scacciarle.

Ricorda sempre, da ora in poi, che *ogni idea parassita è generata da una buona dose di irrealtà mista a paure.*

IDEE PARASSITE PIU' FREQUENTI

- *Non sono abbastanza bravo/a*
 - *Non sono capace*
- *Gli altri sono migliori di me*
- *Se fallisco sarò un disastro*
- *Non troverò mai lavoro*
- *Non piaccio agli altri*
- *Non sono all'altezza*
- *È troppo tardi per me*
- *Qualcosa andrà sicuramente male*
 - *Non ho abbastanza energia*
 - *Resto sempre indietro*
 - *Non cambierò mai*

Segna con una crocetta quelle che riconosci in te e aggiungi tutte quelle che usi più frequentemente se non presenti in questa lista.

A queste idee conseguono stati:

- fisiologici,
- cognitivi,
- comportamentali,
- emotivi.

Molte di queste idee parassite, infatti, possono causare anche attacchi d'ansia, soprattutto se ripetute frequentemente. Possono portare a non prendersi cura di se stessi e a rimandare costantemente decisioni.

Detto in termini pratici: prima di aprire un'attività, scrivere un libro, comprare una casa o fare qualunque altra cosa, *si soppesano i pro e i contro*, ed è normale.

Ma da lì a procrastinare di continuo azioni necessarie per realizzare progetti per noi importanti, perché spaventati o perché non ci si sente mai all'altezza, c'è una differenza abissale.

Partire è essenziale, e poi tutto il resto verrà da sé.

Anche perché, spesso e volentieri, la mente tende a prospettare i peggiori scenari possibili. Quelli che hanno una probabilità di 1 su 1000 di accadere davvero.

UN ESEMPIO CONCRETO

Luca ha trentacinque anni e da tempo sogna di aprire una piccola attività online. Ha competenze, idee e persino qualche risparmio da investire. Eppure non parte.

Ogni sera apre il computer, prende appunti, guarda video, legge articoli e fa nuovi piani. Poi, però, *la mente inizia il suo lavoro.*

“Non sono abbastanza bravo.”

“Ci sono persone molto più competenti di me.”

“E se investissi soldi e perdessi tutto?”

“Forse dovrei aspettare ancora un po’.”

“Non è il momento giusto.”

Così Luca chiude il computer e rimanda al giorno dopo. Passano settimane. Poi mesi. Nel frattempo osserva altre persone lanciare progetti, cambiare lavoro o costruire attività proprie. Alcune hanno meno esperienza di lui, ma hanno fatto una cosa fondamentale: **hanno iniziato.**

La verità è che Luca non è fermo per mancanza di capacità. *È fermo perché la sua mente gli mostra continuamente i peggiori scenari possibili.*

Nella sua immaginazione perde soldi, fallisce, viene giudicato e delude gli altri. Ciò che la mente non gli mostra, però, è tutto il resto: la possibilità di imparare, migliorare, correggere il percorso e persino avere successo.

Perché la mente ha una particolare inclinazione: si comporta come un sistema di allarme progettato per proteggerci dai pericoli. Il problema è che, la gran parte delle volte, suona anche quando il pericolo non esiste davvero.

Dopo mesi di rimandi, Luca decide di fare un esperimento: invece di chiedersi “E se andasse male?”, si domanda:

“Qual è il passo più piccolo che posso compiere oggi?”

Non apre subito l'attività. Compie un'unica azione: crea il sito. Il giorno dopo scrive la prima pagina. La settimana successiva pubblica il primo contenuto.

Nulla di catastrofico accade. Anzi.

Ad ogni piccolo passo il cervello raccoglie nuove prove: il cambiamento non è pericoloso. Così, lentamente, ciò che prima faceva paura diventa familiare.

Perché spesso non è l'azione a generare paura, quanto piuttosto l'assenza di azione ad alimentarla. E molte delle tragedie che la mente immagina appartengono a quella piccolissima percentuale di eventi che, probabilmente, non accadranno mai.

MENTALITA' PROATTIVA vs MENTALITA' PASSIVA

Hai mai notato una cosa curiosa?

Due persone possono partire dallo stesso punto, avere capacità simili, vivere nello stesso ambiente e ricevere persino le stesse opportunità. Eppure, a distanza di anni, le loro vite possono essere completamente diverse.

Perché accade?

La risposta non è sempre il talento o il quoziente intellettivo. Non si tratta nemmeno di fortuna. Molto spesso la differenza si nasconde in un luogo invisibile: la mente.

Attenzione, però. Non esistono persone destinate a essere proattive e altre condannate a essere passive. Nessuno nasce con un marchio sulla fronte. Esistono, invece, mentalità diverse.

La **mentalità passiva** aspetta che le condizioni siano perfette. Cerca continue conferme. Rimanda. Ha bisogno di sentirsi pronta prima di agire. E poiché nella vita non ci si sente quasi mai pronti al cento per cento, finisce per restare ferma.

La **mentalità proattiva** funziona in modo diverso. Non perché sia priva di paure, ma perché ha compreso una grande verità:

la sicurezza non arriva prima dell'azione. Arriva dopo.

Chi sviluppa una mentalità proattiva non pensa:

«*E se andasse male?*»

Si chiede:

«*E se andasse bene?*»

Non si domanda:

«*Sono abbastanza bravo?*»

Si chiede:

«*Come posso migliorare?*»

Non aspetta di sentirsi pronto.

Inizia.

Perché ha capito una cosa che cambia la vita:

l'azione genera chiarezza molto più del pensiero.

La buona notizia è che una mentalità non è una sentenza. Può essere allenata, modificata, riscritta. Ogni volta che agisci nonostante la paura, metti in discussione un pensiero limitante o fai un piccolo passo verso ciò che desideri, stai insegnando al tuo cervello un nuovo modo di stare al mondo. E, a volte, è proprio da un singolo passo che nasce una vita completamente diversa.

UN ESEMPIO CONCRETO

Marco e Carlo sono amici da una vita. Sono cresciuti nello stesso quartiere, hanno frequentato la stessa scuola e condividono un ambiente familiare molto simile. Entrambi sono intelligenti e pieni di potenziale. Ciò che li distingue non è il talento, ma il modo in cui interpretano la realtà.

Entrambi hanno avuto un'infanzia felice, non hanno problemi economici poiché hanno solide famiglie alle spalle, eppure qualcosa li diversifica nel profondo, nonostante l'apparente floridità delle loro esistenze.

Marco si è laureato a pieni voti in Architettura. Carlo frequenta la stessa facoltà ma incontra maggiori difficoltà nel percorso.

Ora, in famiglia, per giustificare Carlo, dicono che *«evidentemente Marco è più intelligente, si sa gestire meglio, è più sfacciato o ha talenti che Carlo non ha»*.

Queste sono solo scuse, perché Carlo è molto intelligente, ma a differenza di Marco, dà retta alle idee parassite. Stiamo parlando di pensieri bloccanti, limitanti che lo portano a non sentirsi mai pronto per l'esame, per cui, quando si presenta davanti al professore, non riesce a esprimersi come vorrebbe.

Qualche volta, preso da queste idee, studia con difficoltà e fa anche scena muta di fronte all'insegnante. Quello che manca a Carlo è una mente "ripulita" dalle idee parassite.

Non siamo tutti uguali, ognuno ha i suoi tempi. Ma ancor prima di questo, è essenziale trovare se stessi, il proprio modo di essere, la propria identità, in modo da esprimere a pieno l'incredibile potenziale di cui si è dotati.

Ma vediamo più nel dettaglio qual è il flusso di pensieri che Marco e Carlo alimentano nella loro mente.

PENSIERI DI MARCO

«Potrei sbagliare, ma posso imparare»

«Credo in me stesso e nelle mie possibilità»

«Esprimo il mio genio senza sforzo. E se dovessi sbagliare? Riproverò!»

«Io valgo e ho fiducia in me stesso»

«Non mi interessano i giudizi altrui, vado avanti»

«Ce la faccio, ho tutte le carte per farlo»

«Coltivo i miei talenti e il mio genio ogni giorno.»

PENSIERI DI CARLO

«Non sono abbastanza bravo. Sicuramente fallirò»

«Non sono in grado, non c'è niente da fare.»

«Ora non ho tempo/ non ho voglia di studiare, meglio farlo quando sarò dell'umore»

«Non è colpa mia se mi va tutto male»

«Non sono portato per quest'ambito, meglio lasciar perdere»

«Lo farò domani»

La differenza tra il pensiero di Carlo e quello di Marco è evidente. Carlo tende a buttarsi giù e ad evitare di affrontare le difficoltà perché dentro di sé è realmente convinto che tutti i suoi sforzi, alla fine, saranno vani.

Marco, invece, non è privo di paure o insicurezze. La differenza è che non lascia che esse decidano al posto suo.

Davanti a un ostacolo si chiede:

«Come posso superarlo?»

anziché:

«E se non fossi capace?»

È molto importante studiare e prepararsi, ma senza una buona dose di autostima e fiducia nelle proprie capacità, una persona preparata rischia di bloccarsi davanti a un esame, un concorso o una sfida importante.

Il modo in cui parliamo a noi stessi conta molto più di quanto immaginiamo. Le parole che ripetiamo nella nostra mente possono trasformarsi in un limite oppure in forza.

La buona notizia è che il dialogo interiore si può allenare. E quando lavoriamo sul nostro modo di pensare, il nostro comportamento cambia e si passa, finalmente, all'azione.

IL MODO IN CUI TI PARLI CAMBIA TUTTO

Il modo in cui parliamo a noi stessi, come abbiamo visto, influenza il nostro modo di agire e determina in gran parte i risultati che si ottengono nella vita.

Quello che affermiamo, soprattutto in merito al nostro essere, conta, perché dentro di noi si creano delle convinzioni che in negativo o in positivo, possono durare anni o addirittura tutta una vita.

Sta a noi decidere a cosa credere, o meglio cosa credere che siamo in grado di fare. Le parole che usiamo per descriverci non sono mai neutre. Ripetute giorno dopo giorno, possono trasformarsi in convinzioni profonde capaci di limitare il nostro potenziale oppure di sostenerlo.

Per questo è importante osservare il nostro dialogo interiore.

Fraasi come:

«*Non sono capace.*»,

«*Non ce la farò.*»,

«*Non è il momento giusto.*»,

possono diventare vere e proprie **profezie che si autoavverano**.

Allo stesso modo, imparare a rivolgersi a se stessi con maggiore fiducia non significa negare le difficoltà, ma *scegliere di non esserne dominati.*

Dire:

«*Sto imparando.*»,

«*Posso migliorare.*»,

«*Un passo alla volta posso farcela.*»,

non è un'illusione. È un modo per allenare la mente a cercare possibilità invece che ostacoli.

Il cambiamento raramente avviene tutto in una volta. Inizia spesso da una conversazione interiore diversa. Le idee parassite possono aspettare.

La parola non è altro che la manifestazione nella realtà di un nostro pensiero e ha un potere immenso.

Le parole definiscono non solo cose e oggetti concreti, ma anche stati d'animo. Attenzione a come le usiamo perché definirci stanchi ci farà automaticamente essere/sentire stanchi, definirci delusi, ci farà essere/sentire delusi. E così via.

Aspettarsi costantemente il peggio può influenzare le nostre decisioni e portarci, inconsapevolmente, a comportamenti che aumentano esponenzialmente la probabilità di risultati negativi.

Infatti, il nostro cervello e il nostro stesso corpo reagiscono nell'immediato alle parole che pronunciamo. Nel tempo, esse influenzano emozioni, comportamenti e aspettative sul futuro.

LABORATORIO INTERIORE

ALLENARE IL DIALOGO CON TE STESSO

ESERCIZIO I

Ci sono volte in cui trattiamo noi stessi in modo non molto piacevole. Siamo i giudici più severi del nostro operato e del nostro essere. Altre volte, sembriamo indifferenti.

Scrivi su un foglio le frasi depotenzianti più ricorrenti, che rivolgi a te stesso:

Immagina, ora, che le stesse frasi depotenzianti che ti ripeti continuamente, le pronunci un tuo caro amico, rivolte a se stesso. Che cosa gli consiglieresti?

E se le rivolgesse a te, come risponderesti?

Molto probabilmente, non saresti d'accordo con il modo in cui il tuo amico si rivolge a se stesso. Vedresti chiaramente che quel modo di parlare non solo non gli è di aiuto, ma lo sta ostacolando. Allo stesso modo, non gli permetteresti di rivolgersi a te con parole mirate a minare la tua sicurezza e, forse, ti offenderesti.

**Perchè non adotti gli stessi
standard e confini con te stesso?**

ESERCIZIO II

Capovolgi la narrazione

Se finora la tua mente ti ha persuaso con una certa narrazione, è ora di ribaltare questa credenza.

Completa le seguenti frasi:

La tua mente ti dice:

- «Non sono abbastanza _____ »
- «È troppo tardi per _____ »
- «Gli altri sono più _____ »
- «Non riuscirò mai a _____ »

Ora cambia ogni frase proprio come faresti se fossi la versione migliore di te stesso.

ESEMPIO:

«*Non sono capace*»
diventerà
«*Sto imparando e miglioro ogni giorno.*»

Scrivi qui sotto le tue nuove narrazioni:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

**Alla fine della sezione dedicata al Laboratorio Interiore, troverai una guida pratica su come cambiare velocemente la tua narrativa da depotenziante a proattiva.*

ESERCIZIO III

Segna le parole che ripeti più spesso a te stesso per descriverti (aggiungi le tue se non dovessero essere presenti nell'elenco sottostante):

- Stanco/a
- Confuso/a
- In ritardo
- Insicuro/a
- Ansioso/a
- Forte
- Curioso/a
- Creativo/a
- Determinato/a
- Coraggioso/a

Cosa emerge: descrivi te stesso con più parole “positive” o negative”?

** Se le parole “negative” sono in maggioranza, è il momento di trasmutarle. Troverai una tabella apposita alla fine di questo Laboratorio.*

Nel frattempo, scrivi tre modi di essere che decidi incarnare nei prossimi dodici mesi:

TRASMUTARE LE FRASI DEPOTENZIANTI

Cambia Direzione

La mente si nutre delle parole che ripetiamo più spesso. Una frase detta una volta ha poco potere. Una frase ripetuta ogni giorno, invece, può diventare una convinzione.

Trasmutare una frase depotenziata non significa mentire a se stessi. Significa scegliere un pensiero più utile, realistico e orientato alla crescita.

«Non sono capace.»

«Posso imparare ciò che ancora non so.»

«Non sono abbastanza bravo/a.»

«Sto crescendo e posso migliorare con il tempo e la pratica.»

«È troppo tardi per me.»

«Posso iniziare da dove sono, con ciò che ho.»

«Gli altri sono migliori di me.»

«Ognuno ha il proprio percorso. Io ho il potere di costruire il mio.»

«Non cambierò mai.»

«Il cambiamento richiede tempo, ma ogni giorno posso fare un passo avanti.»

«Se fallisco sarà un disastro.»

«Anche gli errori possono insegnarmi qualcosa di prezioso.»

«Non troverò mai lavoro.»

«Posso continuare a cercare nuove opportunità e creare valore.»

«Non piaccio agli altri.»

«Non devo piacere a tutti per avere valore.»

«Qualcosa andrà sicuramente male.»

«Non posso controllare tutto, ma posso affrontare ciò che arriverà.»

«Non ho abbastanza energia.»

«Posso prendermi cura della mia energia un passo alla volta.»

«Resto sempre indietro.»

«Sto seguendo il mio percorso e i miei tempi.»

Ricorda: non si tratta di convincerti di qualcosa che non senti vero. Si tratta di scegliere pensieri che ti aiutino a costruire la vita che desideri, invece di ostacolarla.

IL POTERE DELLE PAROLE CHE USI PER DEFINIRTI

Le parole non sono semplici suoni. Sono etichette che influenzano il modo in cui percepiamo noi stessi e la realtà.

Se ti definisci continuamente in un certo modo, con il tempo finirai per comportarti in modo coerente con quella definizione.

Ecco come trasmutare la loro energia, in modo che siano tue alleate, invece che nemiche.

«*Sono stanco/a.*»

«*Ho bisogno di recuperare energia.*»

«*Sono confuso/a.*»

«*Sto facendo chiarezza.*»

«*Sono ansioso/a.*»

«*Sto attraversando un momento di agitazione.*»

«*Sono pigro/a.*»

«*Sto imparando a essere più costante.*»

«*Sono insicuro/a.*»

«*Sto costruendo fiducia in me stesso.*»

«*Sono un fallimento.*»

«*Ho vissuto esperienze difficili da cui posso imparare.*»

«*Sono sempre in ritardo.*»

«*Posso organizzare meglio il mio tempo.*»

«Sono disordinato/a.»

«Sto imparando a creare ordine nella mia vita.»

«Sono sbagliato/a.»

«Sono una persona in continua evoluzione.»

Le parole che scegli per definirti diventano spesso la gabbia in cui vivi oppure il terreno su cui cresci.

Sceglile con cura.

PARTE III

L'AUTOSABOTAGGIO INVISIBILE

L'AUTOSABOTAGGIO INVISIBILE

Fare affermazioni negative su sé stessi e coltivare credenze limitanti costituisce solo una parte dell'autosabotaggio che la mente pratica e che una persona accetta come verità assoluta.

Una delle varianti dell'autosabotaggio è il *perfezionismo*, da cui può scaturire la famigerata **sindrome dell'impostore**. Per chi non sa cosa vuol dire, si tratta della **sgradevole sensazione di non aver fatto mai abbastanza**.

Non ci si sente mai pronti, e persino quando si raggiunge un risultato importante, la soddisfazione dura lo spazio di un caffè: la mente sposta continuamente l'asticella più avanti. Si esige sempre di più, senza riconoscere ciò che è già stato fatto bene.

Il perfezionismo è nemico del successo, perché come si suol dire, si cerca sempre il pelo nell'uovo, e a lungo andare, questo può incidere significativamente sull'esito dei propri obiettivi.

Essere troppo perfezionisti porta a procrastinare e quando si eccede, può accadere che non si riesca a realizzare nulla di ciò che ci si era prefissi.

Quello che colpisce è come tutto si colleghi, nel bene e nel male. Mi spiego meglio: noi esseri umani, per la gran parte, siamo abitudinari. Una volta che un'abitudine prende piede nella nostra vita, impieghiamo un po' a sbarazzarcene. Soprattutto perchè diventa automatica.

Se ci abituiamo a procrastinare continuamente, l'autosabotaggio prenderà varie forme, non solo quella del perfezionismo.

Un soggetto che tende a rimandare, oltre a essere perfezionista può anche essere sopraffatto dall'*overthinking*. Molti di noi pensano troppo, e questo prosciuga tanta energia. A volte, così tanta, da bloccare il nostro principale ponte con la realizzazione: l'**azione**.

Ed è proprio qui che si gioca la partita più importante. Se l'azione è inibita da perfezionismo, *overthinking*, dal cercare sempre conferme o iniziare qualcosa per poi non portarla a termine, ci si fa un grosso autogoal.

ENTRA IN CAMPO E FATTI VALERE

Immagina di far parte di una squadra di calcio, in cui ci sono giocatori considerati più forti e altri ritenuti meno talentuosi.

In realtà tutti sono stati scelti perché hanno grandi qualità, ma alcuni non le fanno emergere e vengono messi in panchina.

Tutti vogliono giocare, ma questo richiede farsi spazio, uscire fuori dall'influenza delle idee parassite, e mettere in campo tecnica, cuore, disciplina.

In sostanza, mettersi in gioco per davvero.

Se sei in panchina da tempo e il mister decide che è arrivato il tuo momento di entrare in campo, sappi che hai un'occasione incredibile: non quella di dimostrare che vali, ma di esprimerti a pieno e giocare per vincere. Non per non perdere!

Magari ti stai giocando il posto da titolare e hai l'ansia da prestazione, un eccesso di pressione da parte di tifosi, squadra, società.

Quando arriva il tuo turno, però, tutte le idee negative devono essere neutralizzate. E questo lo si fa direzionando intenzionalmente la propria attenzione. Il focus è sul dare il massimo, decidere che tu farai la tua parte perché sai già di valere, ma ora hai l'opportunità di fare la differenza.

E se decidi, la farai davvero.

PARTE IV

PERCHÈ
PROCRASTINIAMO

PERCHÈ PROCRASTINIAMO

Quando si tende a procrastinare, dietro possono esserci le ragioni più disparate, ma di solito si tratta di pensieri legati a paure, ansie, mancanza di chiarezza.

Quest'ultima, in particolare, può incidere sul risultato. Hai presente quando preghi per avere qualcosa ma in realtà non sai neanche tu cosa vuoi veramente?

Ebbene, *questo è uno dei motivi per cui molte cose non entrano nella tua esistenza*. Se non hai chiaro ciò che vuoi, come potrai realizzarlo? Sarai costretto a rimandare a un momento in cui le cose saranno più trasparenti nella tua mente, a quando ti sentirai pronto.

Per evitare di fare confusione, basta fare la cosa più semplice del mondo: **ordine**. È come un decluttering, ma invece della tua stanza, dovrai ripulire i meandri della tua mente.

Chiediti:

Che cosa voglio realizzare davvero?

Perché rimando sempre?

Amo quello che sto facendo?

Se non mi sento all'altezza è perché ho la sindrome dell'impostore o effettivamente non sono preparato e quindi necessito di lavorare ancora su ciò che voglio creare?

Quando ci facciamo domande, andiamo a scavare nel nostro sentire e ricorda, **il sentire non mente mai quando in noi c'è chiarezza.**

È importante comprendere se ti stai sabotando, oppure hai davvero necessità di migliorare un progetto prima di lanciarlo.

Se tuttavia la tua è solo sindrome dell'impostore, è bene imparare a credere in te stesso e a esprimerti al meglio. Magari qualcuno necessita del tuo talento e non puoi negarlo a chi ne ha bisogno.

Non farti ingannare dalla mente e vai, dai il meglio di te e se c'è da migliorare lo farai strada facendo. Aspettare troppo può voler dire perdere l'occasione.

Ricordo che una volta ero alla stazione di Bologna e avevo incontrato difficoltà a trovare il binario del treno. Avevo esattamente 3 minuti per salirci e tornare a casa.

Ho fatto una corsa incredibile tra i vari binari e alla fine, non so neppure io come, sono riuscita non solo a trovarlo, ma a prenderlo. Dico la verità, a un certo punto non sapevo come avrei fatto, ma ci ho creduto.

E questo fa tutta la differenza.

Tutto questo per dire che mi sono “buttata”. Non tutto deve essere perfetto, ma si può migliorare. È importante impegnarsi, allinearsi e soprattutto, credere in ciò che si fa, neutralizzando le idee parassite.

Quasi tutti, almeno una volta nella vita, abbiamo detto a noi stessi: «So benissimo cosa dovrei fare. Ma continuo a non farlo».

E il perché non lo facciamo, non vogliamo farlo emergere?

Una volta emerso, una volta che si individuano le cause della procrastinazione e dell'autosabotaggio, si deve passare all'azione.

Quella senza compromessi, senza pressione, senza voli pindarici. Di seguito ecco alcuni esercizi che ti aiuteranno enormemente a dare una svolta alla tua vita.

PARTE V

ORA TOCCA A TE

ORA TOCCA A TE

C'è un momento in cui, proprio come nel calcio, arriva il tuo turno di entrare in campo. Un momento in cui dare il meglio di te e mettere in pratica ciò che si è appreso.
Via la teoria, dentro la pratica.

ESERCIZIO I DALLA PROCRASTINAZIONE ALL'AZIONE

1. Elimina le idee parassite

Scrivi 5 frasi che ti ripeti spesso quando procrastini.

Per ogni domanda chiediti:

1. *È un fatto oppure una mia interpretazione?*
2. *Da quale parte di me nasce questo pensiero: paura o fiducia?*
4. *Questa idea mi supporta o mi limita?*
5. *Cosa farei se non credessi a questo pensiero?*

2. Smetti di rimandare

Scrivi un progetto o un'attività importante che procrastini da tempo. Può trattarsi di:

- scrivere un libro;
- preparare un esame;
- cambiare lavoro;
- aprire un'attività;

- allenarti con costanza;
- imparare una nuova lingua.

Il mio progetto è:

3. È giunto il momento di agire.

La mente si spaventa davanti ai grandi obiettivi, ma riesce a gestire piccoli passi. Scomponi il tuo progetto in azioni così semplici da non poter essere rimandate.

Esempio:

Obiettivo: Scrivere un libro.

Micro-azioni:

- Creare l'indice*
- Scrivere una pagina*
- Rivedere un capitolo*
- Cercare informazioni*
- Correggere il testo*

Ora fai lo stesso con il tuo progetto:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Scegli una sola micro-azione e svolgila oggi stesso.

Dedicale anche solo:

- *10 minuti*
- *20 minuti*
- *30 minuti*

Non è la quantità di tempo a fare la differenza, ma la costanza. Dieci minuti al giorno per cento giorni valgono più di dieci ore fatte una sola volta.

Ricorda:

L'azione genera chiarezza.

La chiarezza genera fiducia.

La fiducia genera cambiamento.

Sei tu a guidare la tua vita, non le scuse della tua mente.

La mente può mentire.
Il tuo sentire non mente mai quando c'è chiarezza in te.

Sei tu lo scultore del tuo futuro: scolpiscilo ogni giorno.

**Agisci non senza paura, ma più forte della paura.
E i frutti ti sorprenderanno.**

Il primo passo è già iniziato.

LA MENTE MENTE.
TU NO.

Grazie per aver letto questa guida.

Che sia per te l'inizio di una vita più libera, consapevole e intenzionale. La lettura finisce qui, ora inizia l'azione.

*Con affetto,
Anna Di Donato*

Ogni trasformazione inizia da un primo passo.

Se hai letto questa guida, significa che hai scelto di lavorare sulla tua mente. Ma la mente è solo uno degli ambiti che influenzano la qualità della vita.

C'è il denaro.
Ci sono le abitudini.
C'è la produttività.
C'è il rapporto con il tempo.

Per ciascuno di questi aspetti troverai articoli dedicati, guide pratiche e risorse dedicate su MetodoPratico.it.

Perché una vita migliore si costruisce, un passo alla volta.

MetodoPratico.it

P.S. Se questa guida ti è stata utile, lascia una recensione o condividila con qualcuno a cui vuoi bene.