

Motivazione al fare

Delle tante parole dette su questo argomento, credo che tre siano sufficienti per capire come motivarci al fare: sentirci Responsabili, applicare la nostra Conoscenza e farci le Domande giuste.

Responsabilità diretta delle nostre azioni

La verità è che voi siete gli unici responsabili dei risultati che ottenete. Questo significa che dovete smetterla di sentirvi un destinatario passivo delle cose che vi capitano. Essere responsabili significa: *nessuno può farlo al vostro posto*. Spetta a voi diventare l'agente del vostro stesso cambiamento. Decidete voi un vostro piano d'azione che vi soddisfi veramente e poi agite. Accettate di coltivare l'adattabilità e la flessibilità, oltre alla capacità di non conoscere sempre le risposte giuste, è un'altra parte del vostro impegno alla responsabilità. Aspettare che qualcosa (farmaci?) o qualcuno (famiglia? amici?) ci vengano sempre a salvare non basta mai a dei cambiamenti concreti e duraturi. Se è vero che serve prendersi del tempo per riflettere, riposare e recuperare le energie, è anche vero che il fermarsi troppo a lungo porta con sé il rischio di abituarsi passivamente alle circostanze.

Conoscenza applicata

Spesso passiamo il nostro tempo a cercare di interpretare quello che ci succede invece di prestare attenzione a ciò che stiamo facendo e agli effetti, intenzionali o meno, del nostro interagire con gli altri. Prestare attenzione ai segnali dei nostri cinque sensi e il loro impatto interno, è una delle prime abilità che si possono migliorare concretamente. Si comincia sviluppando la propria capacità di notare ciò che accade dentro (parole, immagini e percezioni corporee) e si prosegue con l'osservare cosa accade fuori da sé.

Domande utili per uscire dai confini conosciuti

Cosa crea all'istante o mantiene in vita i nostri problemi? E come fa di preciso? Quale sarebbe il possibile effetto di nuove azioni? E quali potrebbero essere? Quanta attenzione prestate a ciò che provate e a come reagite? E al mondo attorno a voi? Qual è la prima cosa, che mi serve, qui e adesso? Come posso fare per aumentare le probabilità di ottenere quello che voglio?

Cercare le risposte è già un primo passo per provare a pensare diversamente a quello che ci accade, per oliare e far girare le nostre rotelle interne del cambiamento, per allargare i nostri orizzonti e, di conseguenza, per ampliare la gamma delle nostre possibili azioni pratiche.