

## La vita che sogni? Definisci gli obiettivi!

**Autore:** Redazione

**In:**

Ti è mai capitato di alzarti al mattino e di immergerti in una serie di attività che si ripetono più o meno simili giorno dopo giorno?

Se hai risposto sì a questa domanda, anche tu hai una routine quotidiana.

Una routine è un insieme di attività ripetitive che ci semplifica la vita perché dà struttura alle nostre giornate fornendoci di default un'agenda mentale automatica all'interno della quale agiamo senza dover decidere attimo dopo attimo cosa fare. In generale, associamo alla parola "routine" concetti quali "noia", "grigiore", "stasi". Al contrario di ciò che si sarebbe tentati di credere, lo scopo delle routine non è quello di rendere le cose sempre uguali a se stesse, ma è quello di farci progredire con minimo dispendio energetico, mantenendoci in carreggiata. L'idea è proprio quella di creare automatismi per farci arrivare ad una meta adottando comportamenti ripetitivi e costanti nel tempo che, appunto, diventano abitudini.

I nostri risultati nel lungo periodo (quindi il nostro destino) sono infatti determinati sì dalle grandi decisioni, ma soprattutto dalle piccole azioni ripetitive di ogni giorno, anche (o, forse, soprattutto) quelle apparentemente più irrilevanti, che dovrebbero essere coerenti con quella decisione e che, sommate nel lungo periodo, portano a raggiungere una meta piuttosto che un'altra. In altre parole: le nostre azioni (consapevoli o automatiche) ci portano sempre da qualche parte.

Tu sai dove ti stanno portando le tue?

È la meta che vuoi e che hai deciso tu?

Se a monte delle nostre abitudini manca la consapevolezza del motivo per cui stiamo facendo ciò che facciamo, se non ci fermiamo ogni tanto a capire quali sono le conseguenze delle nostre azioni, ecco che la routine può essere letale, se dietro di essa non c'è un'intenzione precisa. Quando Steven Covey parla di iniziare la giornata con una finalità in mente, si riferisce proprio a questo. Definire degli obiettivi è come impostare la rotta della vita, sapendo che si può puntare al meglio e agire per ottenerlo.

È molto diverso alzarsi la mattina e farsi fagocitare da una serie di azioni di cui non ci ricordiamo neppure lo scopo, che facciamo "perché" vanno fatte, perché abbiamo sempre fatto così, perché l'abbiamo imparato da qualcuno, oppure, alzarsi formulando un'intenzione che sarà la chiave della nostra giornata. Quando abbiamo uno scopo e siamo motivati a conseguirlo, la nostra attenzione cadrà su tutto ciò che è rilevante. È come se magicamente tutto si organizzasse per realizzarlo, scorgiamo opportunità che non avevamo notato prima, abbiamo un motivo per dire no a quello che non ci interessa o ci ostacola, siamo in grado di definire priorità e di organizzare il nostro tempo, siamo insomma - padroni della nostra vita.

Ecco allora sette passi per definire i tuoi obiettivi e acquisire padronanza delle tue giornate.

Sapere cosa si vuole. Molte persone sono "in balia degli eventi" perché non hanno uno scopo o un obiettivo chiaro per la loro vita e questo, per quanto paradossale possa apparire, è il principale motivo per

cui la maggior parte delle persone non raggiunge risultati: semplicemente non sa quali sono o ne ha solo un'idea vaga. Non sapendo bene cosa vuole, li formula in maniera inefficace (ad esempio in modo generico, in negativo, troppo grandi e irrealizzabili, oppure formulando obiettivi che si riferiscono ad altri o a circostanze fuori controllo). Il primo e decisivo passo è quindi avere una visione chiara del proprio futuro e tradurre questa visione in obiettivi e scriverli. Sì, bisogna scriverli: averli solo in testa non è la stessa cosa. Quindi prendi carta e penna e metti nero su bianco la descrizione della tua vita del futuro. E punta in alto con realismo. Cosa vuoi veramente?

Ti consigliamo anche: Le strategie più efficaci per non raggiungere le proprie mete? I 15 passi da evitare

Volere veramente quel risultato. Solo se desideri veramente un risultato riuscirai a mantenere l'impegno di fare di tutto per realizzarlo, evitando di cadere nella trappola delle scuse e della gratificazione momentanea promettono. E perché un obiettivo risulti motivante, i benefici che potresti ottenere dovranno essere ben chiari e soprattutto rilevanti per te. Quando la spinta non viene da noi stessi, ma dall'esterno, finiamo prima o poi per fare le scelte sbagliate perché non stiamo seguendo il nostro cuore, ma quello che gli altri vorrebbero per noi. Barattiamo la nostra autenticità con l'evitamento di un problema nell'immediato e finiremo per essere infelici perché vivremo la vita di qualcun altro o per non parlare del fatto che ad ogni minima difficoltà troveremo delle scuse per lasciare perdere. Chi è al timone della tua vita adesso?

Ti potrebbe interessare anche: Le 5 scuse più comuni: come fare per eliminarle e sfruttare il proprio potenziale )

Agire con tenacia e costanza: molti propositi che facciamo diventano lettera morta appena si tratta di metterli in pratica. A tutti piace fantasticare, parlare, ma quando si tratta di mettersi in gioco, fare fatica e affrontare dei disagi, cadere, trovare la motivazione per rialzarsi, ecco che sorgono timori, si cominciano a trovare delle scuse e si preferisce rimanere dove si è oppure ci si racconta che non è il momento giusto e che è meglio aspettare le condizioni perfette. I tuoi desideri non si realizzeranno mai se a un certo punto lasci perdere! Non aspettare il momento ideale per cominciare, le condizioni perfette non ci saranno mai. Il momento ideale è sempre adesso. Naturalmente, per evitare di cadere nella trappola della procrastinazione, non basta agire una volta, ma bisogna farlo con costanza e tenacia rimanendo attivi sempre. Bisogna fare qualcosa ogni giorno, in maniera intenzionale e focalizzata. Tu stai agendo o stai aspettando?

Essere fin da subito chi si vuole diventare. Molte persone definiscono una meta e si chiedono solo quali

saranno i passi per arrivarci, dimenticandosi un passaggio fondamentale: quello della coerenza tra chi sono, chi si sentono, come si sentono, cosa dicono, le azioni che fanno e il risultato che vogliono ottenere. Se ad esempio desideriamo un fisico snello e tonico, ma ci crediamo pigri e quindi agiamo da pigri e non ci alleniamo, finiamo per ottenere il risultato contrario a quello voluto, cosa che rafforzerà la nostra percezione di identità in quanto pigri. E questo in un circolo vizioso che potrebbe portarci a non provare neppure a cambiare qualcosa per evitarci il disagio di avere fallito. Quando Gandhi esortava ad essere □il cambiamento che vuoi vedere nel mondo□ chiedeva di vivere in tutto e per tutto i propri desideri, di impersonarli, e di far diventare i nostri desideri la nostra esperienza di vita. E tu? Preferisci □identità limitata che ti è familiare o la migliore versione di te?

Fare un piccolo passo alla volta avendo definito le priorità. Se è consigliabile avere una visione globale dell'□impatto che avrà il raggiungimento del risultato sulla nostra vita, ci sono maggiori garanzie di successo quando si definisce un'area prioritaria sulla quale lavorare, suddividendo □obiettivo in piccole azioni, definendo quando svolgerle (in quali giorni e a che ora, proprio come qualsiasi altro appuntamento) e considerandole una priorità rispetto al resto dei nostri impegni nella giornata. Queste attività diventeranno importanti e urgenti rispetto a qualcosa che abbiamo deciso noi (la nostra meta) e non secondo dei parametri generici, quelli del buon senso comune o quelli di qualcun altro. Tutte le volte che ci troviamo in dubbio su cosa scegliere o quando ci ritroviamo con troppe cose da fare o troppe idee, chiediamoci: □In che modo questo contribuisce al raggiungimento del mio scopo?□. Qual è la tua priorità adesso? La tua zona di comfort o il tuo futuro?

Sapere come fare, trovare il modo più adatto, farlo diventare abitudine. È importante approcciare con realismo non solo cosa vogliamo ma anche il modo in cui lo otterremo. Volere un risultato è una cosa. Volersi impegnare nel processo per ottenerlo tutt'altro! Ciò che fa la differenza nel lungo periodo tra chi riesce e chi no è proprio □agire in maniera intenzionale e con costanza superando i conflitti interiori e facendo in modo che tutte le nostre abitudini quotidiane ci stiano portando dove vogliamo andare. E più il processo è sostenibile ed integrabile nei nostri piccoli rituali di tutti i giorni maggiori saranno le probabilità di successo. Meglio partire con delle piccole azioni e con piccoli cambiamenti che sappiamo non ci costano troppo piuttosto che con grandi risoluzioni che presto abbandoniamo. Su quali abitudini hai bisogno di agire?

Essere flessibili e godersi il viaggio. Realizzare una visione è una questione di metodo ma soprattutto una questione di mindset. Servono fiducia, flessibilità, apertura al nuovo, volontà di superare i propri schemi, volontà di sperimentare, voglia di lasciare andare il passato, accettazione dell'□incertezza, fascinazione per il futuro. Un obiettivo è una direzione più che una meta fissa. La meta potrà variare via via che si percorre il cammino. Bisogna mettere in conto successi, errori, cadute, potrà accadere di dovere tornare sui propri passi o cambiare delle cose. Tutto questo fa parte del processo di apprendimento.

Potrebbe interessarti anche: Per avere successo è più importante l'intelligenza o l'atteggiamento mentale?

Se hai risposto alle domande che ti ho posto, complimenti! La consapevolezza è il primo passo per il cambiamento. Ora voglio premiarti offrendoti il mio Webinar gratuito. Imparerai a definire le tue mete e a creare la routine per raggiungerle.

Dai concretezza alle tue intenzioni e iscriviti QUI

<https://www.diritto.it/la-vita-che-sogni-definisci-gli-obiettivi/>