



PROPOSITI CHE SI REALIZZANO

Ovvero, come far diventare i propositi di inizio anno un successo

di **Maria Rosa Rocco**

DA [DOLS](#) ON 20/01/2017

Questo articolo è dedicato a tutti coloro che desiderano non solo fare buoni propositi per il nuovo anno ma, una volta tanto, riuscire a realizzarli!



La domanda che ricorre di più nelle conversazioni di questo periodo è “quali propositi hai per il nuovo anno”? Oppure, “che aspettative hai per il 2017”? Si inizia così a descrivere stuzzicanti desideri e progetti: quest’anno devo riprendere ad andare in palestra, voglio fare una dieta seria e perdere quei 5 chili di troppo, cambiare lavoro, trovare un fidanzato, lavorare di meno, fare qualche viaggio, uscire prima dall’ufficio, riprendere a studiare l’inglese ...

Il clima è pieno di speranza e buone intenzioni e questo ci fa stare bene con noi stessi fino a quando qualcuno magari ci chiede “ma non lo avevi già detto l’anno scorso?”. Così, fra piccoli sensi di colpa o frustrazione, rispondiamo che *sì ma stavolta faccio sul serio* oppure *beh, almeno ci provo*. Salvo poi, rientrati nella routine quotidiana, pian piano di nuovo dimenticarne.

Come si fa quindi a trasformare un proposito in fatti? L’idea in un successo concreto? Semplice, rendendoli concreti. Che significa rendere con semplici e piccole azioni il nostro desiderio visibile e tangibile.

Ma andiamo per gradi e se seguirete i 3 semplici passi che indicherò di seguito il vostro indice di successo salirà vertiginosamente ☺.

- 1°. **Verifica dei pre-requisiti.** Avrete capito a questo punto che la prima mossa è trasformare un’idea in obiettivo. Ogni obiettivo per essere realizzato richiede una certa dose di **energia** quindi, siamo proprio sicuri, considerando tutto quanto già facciamo, di voler mettere energie anche a questo proposito? Rispondete a questa domanda: da uno a dieci quanto è importante per me? La soddisfazione nell’averlo raggiunto sarà davvero appagante? Se avete risposto indicando un valore inferiore al 7 lasciate perdere. Evidentemente non vi motiva abbastanza e questo è sufficiente per non raggiungerlo. Se invece avete dato un punteggio uguale o superiore a sette, allora può essere inserito nella vostra short list. Ricordate, il numero di **obiettivi ragionevolmente raggiungibili** è due o tre al massimo, considerate che sono “extra” rispetto a tutto ciò che già per vari motivi dovreste fare. Un’altra cosa importante da verificare è che siano *ragionevoli*, cioè che abbiate *effettivamente* la possibilità di realizzarli in un anno.
- 2°. **Focalizzazione.** Tutti voi avrete già fatto esperienza degli effetti della **focalizzazione**. Tanto più siamo focalizzati, concentrati, su qualcosa tanto più riusciamo a “governarlo”. Se ho in mente che

voglio andare al cinema a vedere un bel film, coglierò istintivamente ogni occasione per raccogliere impressioni, commenti, adesioni ... finché alla fine andrò a vedere un film che mi piacerà. Se sono convinta che una persona ce l'ha con me, allora mi verrà naturale non solo "tenerla d'occhio" (focalizzazione) ma anche cogliere ogni indizio che confermerà la mia tesi (attività involontaria che va nella direzione della mia focalizzazione). E questo, se ci fate caso, avviene spontaneamente e senza sforzo. Essere focalizzati quindi significa mantenere una certa idea costantemente presente e in mente, anche se talvolta resta sullo sfondo. Ed ecco uno stratagemma efficacissimo per fissare bene i nostri propositi dell'anno - provare per credere! - : scriviamo una lettera dal futuro. La data sarà quella da oggi a fra un anno preciso, quindi ad esempio sarà il 31 gennaio 2018. Esordio: *caro diario, (o persona a vostra scelta) oggi sono molto soddisfatta perché finalmente posso dire di essere riuscita a* e qui iniziate a descrivere ciò che avete raggiunto e gli effetti che questa cosa sta apportando alla vostra vita. Siate precise ed **attenetevi a fatti realistici**.

Questa lettera andrà letta almeno due volte al giorno nei primi due mesi, una volta al giorno nel successivo mese, due volte a settimana nel mese successivo, poi una volta a settimana, poi ogni 15 giorni... Quindi assicuratevi di riparla in un posto dove la sua costante rilettura sarà garantita. Nell'anta dell'armadio che aprite ogni mattina, sul comodino, sulla scrivania. Attenzione dopo un po' potrebbe diventare invisibile ai vostri occhi quindi cambiatele posto ogni tanto.

- 3°. Azione. Abbiamo solo un anno di tempo e quindi è meglio iniziare subito a **definire le singole tappe**. Domandiamoci: cosa ed entro quando è opportuno che io faccia per facilitare il raggiungimento del mio obiettivo? A questo punto potete cominciare a scrivere su un quaderno tutte le azioni che vi vengono in mente che vi possono avvicinare al risultato. Nel caso del cinema citato sopra, ad esempio, potremmo iniziare a vedere i film che ci sono ora in programma, selezionare il genere che ci ispira di più, immaginare chi conosciamo che è recentemente andato al cinema, informarci sui film che ha visto.

Ricordate: non è sufficiente sapere cosa è opportuno fare, è indispensabile metterlo per iscritto. Raccogliere informazioni da più organi sensoriali è molto importante perché il nostro cervello inizi a generare gli scambi sinaptici utili allo scopo. Quindi dobbiamo fargli vedere, udire e percepire il nostro obiettivo. Scrivere è un'azione concreta, il mio corpo si attiva realmente, di fatto inizio a fare qualcosa e a dare concretezza al lavoro; leggere a voce alta permette che l'informazione arrivi al nostro cervello anche attraverso l'udito, aiuta a memorizzare, oltre che a visualizzare ciò che avremo raggiunto, fondamentale per mantenere i ricordi vivi e quindi la focalizzazione; descrivere gli effetti ci porta a "sentire" come staremo e quindi ad innescare quelle sensazioni positive che aumentano il nostro grado di risposta positiva allo stimolo... avviando un circolo vizioso positivo. E quasi senza rendervene conto arriverete a realizzare il vostro desiderio.

In sintesi: scegliete non più di due o tre propositi da realizzare nell'anno, che siano veramente abbastanza importanti per voi, ragionevolmente raggiungibili in questo lasso di tempo e con le vostre forze. Scriveteli sotto forma di lettera dal futuro e continuate a rileggerla per fissarli nella vostra mente (focalizzazione) e pregarne gli effetti (motivazione). Già aver eseguito queste istruzioni avrà aumentato notevolmente le vostre possibilità di successo, se poi proseguirete con la stesura delle azioni allora quest'anno i vostri propositi saranno tutti raggiunti! Fatemi sapere ☺