



**“AUTODISCIPLINA:
L'ARTE DI RAGGIUNGERE
I PROPRI OBIETTIVI”**

DOTT.SSA SARA PERUFFO X DOTT.SSA LAURA AMORUSO

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Sommario

- Informazioni sull'autore
- Introduzione
- Cosa sono autodisciplina e autocontrollo
 - Perché è importante allenare l'autocontrollo e l'autodisciplina
 - Cosa c'è alla base dell'autodisciplina
 - Gli ingredienti necessari
- Come migliorare autodisciplina e autocontrollo
- Cambiare le abitudini malsane
 - Come identificare le abitudini inefficaci
 - Tempo e pazienza
 - Prendi per mano le tue paure
 - Abbraccia la sensazione di incertezza
- Autostima
 - Cosa causa una bassa autostima
 - Azioni per rafforzare l'autostima
- Puntare al successo personale e lavorativo
 - Non mettere a repentaglio il tuo benessere
- Conclusione
- Come contattarmi

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Informazioni sull'autore

Sara Peruffo è Dottoressa in Psicologia Cognitiva e Neuroscienze. Si è formata presso l'Università degli studi di Trento, conseguendo l'abilitazione come Psicologa nel 2021. Master presso l'Università degli studi di San Marino in Valutazione e Trattamento dei disturbi neuropsicologici per l'età evolutiva e presso l'Università di Harvard in Fundamentals of Neuroscience. Da anni si occupa di supporto e trattamento a livello cognitivo e psicologico per bambini fin dai primi anni di vita, ma anche per i loro genitori. Fin dall'inizio della sua carriera ha deciso di svolgere la propria professione anche online, dedicandosi soprattutto ad attività di supporto genitoriale, Teacher training e alla realizzazione di corsi online di Robotica Educativa e LEGO Therapy.



“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Introduzione

Al lavoro, in famiglia, con gli amici, l'autocontrollo è più che mai fondamentale per costruire relazioni sane e vivere meglio insieme agli altri, ma anche semplicemente per stare bene con se stessi.

Allenare l'autocontrollo è quindi una delle migliori scelte che si possano fare alla base di un cambiamento che può interessare il proprio stile di vita. Più la forza di volontà e la capacità di controllarsi aumentano, più migliorerà la percezione della propria persona.

Purtroppo troppo spesso si sottovaluta quest'abilità, ritenendola una capacità innata. Infatti, molto spesso le persone credono che se non hanno una buona capacità di autocontrollo non potranno mai averla e questo è un grandissimo errore ma è possibile allenare quest'abilità, soprattutto se si vuole migliorare il proprio stile di vita.

All'interno di questo eBook troverai una serie di indicazioni da seguire e alcuni esercizi da svolgere che ti daranno modo di sviluppare sempre di più il tuo autocontrollo e la tua autodisciplina, migliorando la tua qualità di vita e il tuo benessere.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

1. Cosa sono autodisciplina e autocontrollo

Per capire come migliorare queste capacità è importante non solo partire dalle basi, ma anche capire cosa intendiamo con tale termine e osservare come autocontrollo e autodisciplina si differenziano. Generalmente queste due parole vengono utilizzate come sinonimi, in realtà è possibile individuare una sottile differenza.

Con autocontrollo facciamo riferimento alla capacità propria di ogni individuo che permette di controllare le proprie reazioni istintive, di elaborarle e infine di esprimerle nel rispetto della sensibilità dell'altro e in relazione alla regole sociali. Invece, con autodisciplina intendiamo quell'insieme di regole che siamo in grado di porci, che ci vedono orientati verso un obiettivo e ci danno modo attraverso una serie di azioni di raggiungerlo. Capiamo quindi che l'autocontrollo si riferisce alla capacità di inibire degli impulsi, di trattenersi dal fare qualcosa, mentre l'autodisciplina riguarda l'abilità di agire mossi da una forte motivazione, cercando di raggiungere un proprio scopo.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

1.1 Perché è importante allenare l'autocontrollo e l'autodisciplina

Questa è una domanda che si pongono in molti: “Perché devo allenare il mio autocontrollo? Che benefici ottengo essendo più disciplinato?”. Tale quesito è assolutamente legittimo, poiché infatti non è sempre chiara quale sia l'effettiva ragione che porta molte persone ad essere rigorose verso le proprie regole. Questo accade perché a ben guardare non c'è un'unica ragione, ma ci sono diversi motivi e tanti benefici che l'autodisciplina ci può dare, vediamo quindi alcuni.



Per raggiungere i propri obiettivi. Chi affronta la vita con una buona dose di autodisciplina ha maggiori probabilità di raggiungere i propri obiettivi, sia nel mondo del lavoro che nella sfera privata. Questo perché si è molto più propensi a definire un piano d'azione per raggiungere i propri scopi. Ciò fa sì che i desideri non restino sogni ma si trasformino in obiettivi raggiungibili a piccoli passi.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”



Per essere padroni della propria vita.

L'autocontrollo ci dà modo di vivere non in balia delle nostre emozioni o di decisioni prese sull'onda dell'impulso, ma di avere maggior controllo rispetto a come vogliamo vivere la nostra quotidianità.



Per sentirsi liberi. Sviluppare questa capacità ci dà modo di avere una prospettiva diversa alla vita, dando l'occasione di vederci come attori principali, capaci e responsabili, in grado di cambiare il corso della propria storia.



Per sentire un porto sicuro dentro di noi.

Spesso si crede che le regole siano limitanti, vedendo nei limiti che ci diamo o che ci vengono dati una gabbia da cui non possiamo uscire. Dovremmo invece cogliere l'opportunità di vederli come un recinto, che non impedisce i nostri movimenti, che non ci frena dalla possibilità di esplorare, ma che ci dà la possibilità di avere un luogo sicuro verso cui poter sempre tornare.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

1.2 Cosa c'è alla base dell'autodisciplina

Per avere maggior autocontrollo è necessario avere una buona dose di forza di volontà.

La motivazione che ci spinge ad agire in un determinato modo deve partire da un forte desiderio interno che ci sprona a cambiare e migliorare. Se facciamo qualcosa o ci sforziamo di raggiungere degli obiettivi solo perché lo desiderano gli altri, non saremo mai migliori. È importante che il desiderio di un lavoro migliore, di una vita più sana o qualsiasi altra aspirazione provenga da dentro di te. Se riesci a vedere uno scopo più grande dietro a un obiettivo, è molto più probabile che troverai la disciplina necessaria per sforzarti quanto serve per raggiungere quel traguardo. Ascoltati e chiediti onestamente: “il mio obiettivo è davvero un desiderio personale o voglio solo compiacere gli altri?”. Vedrai che fermarti e prenderti del tempo per rispondere a questa domanda ti aiuterà a capire veramente la natura dei tuoi desideri, diversamente avrai modo di vedere con i tuoi stessi occhi che mantenere l'autodisciplina per gli altri semplicemente non funziona nel lungo periodo.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

1.3 Gli ingredienti necessari

Allo stesso tempo avere una buona motivazione non basta, sono molti gli elementi che ti serviranno per incrementare la tua autodisciplina e il tuo autocontrollo.



Innanzitutto è **fondamentale definire il tuo obiettivo**. Per capire che strada prendere è necessario avere ben chiaro dove si sta andando. Prenditi del tempo per analizzare e capire nel profondo cosa desideri, qual è lo scopo che vuoi raggiungere e che cambiamento cerchi nella tua vita.



Importante è anche **darsi dei limiti di tempo e delle priorità per raggiungere i propri obiettivi**. È difficile applicare la disciplina necessaria per raggiungere il tuo obiettivo senza un piano concreto, cerca quindi di stabilire delle priorità. Chiediti: “cosa è più importante per me adesso? Cosa può aspettare?”

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Una volta definito il tuo obiettivo primario dovrai fare una serie di azioni. Prima di tutto dovrai fissare un punto specifico nel tempo entro il quale desideri aver raggiunto il tuo obiettivo, questo ti aiuterà a non rimandare ulteriormente nel futuro e ad agire quanto prima. Al contempo ti spingerà maggiormente a definire un piano d'azione per ottenere ciò che vuoi, dandoti modo di vedere che la realtà che desideri non è poi così lontana come credi. Fa attenzione però, se programmi scadenze troppo lontane nel tempo potrai diventare più indisciplinato. Contemporaneamente chiediti se senti delle pressioni, delle scadenze temporali entro le quali vuoi raggiungere quel traguardo. Analizza i pro ed i contro: “cosa accadrà se non dovessi raggiungere quell'obiettivo entro quella data? Cosa accadrà invece se lo raggiungerai?”.

In secondo luogo dovrai osservare se è effettivamente possibile raggiungere quell'obiettivo nei tempi che ti sei prefissato. Avere obiettivi troppo ambiziosi o intervalli di tempo troppo ristretti non ti aiuterà a migliorare la tua disciplina e a raggiungere i tuoi scopi, più facilmente ti porterà a vivere situazioni frustranti che non promuovono il tuo benessere e che ti spingeranno a desistere dal percorso intrapreso.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Una volta fatto questo dovrai suddividere il tuo traguardo principale in obiettivi a breve, medio e lungo termine, in questo modo potrai vedere con più chiarezza i tuoi progressi. Devi immaginare lo svolgimento di questo percorso come una maratona, ogni corridore sa che per vivere al meglio la propria esperienza è importante suddividere il tragitto in tappe, così da avere sempre ben chiaro quanta strada si è già fatta e al contempo quanto manca al punto di arrivo.



Sarà poi fondamentale **definire un piano d'azione**. Elenca tutte le attività e i compiti che secondo te saranno necessari per raggiungere il tuo scopo e suddividili a loro volta in base alla frequenza e alla cadenza con cui dovrai svolgerli per avvicinarti sempre di più al raggiungimento del tuo obiettivo.



ESERCIZIO

Diario della gratitudine: prenditi qualche minuto ogni giorno per scrivere le cose per cui sei grato. Scrivi tre esperienze positive che hai avuto. Rifletti sul motivo per cui sono accadute e su come ti hanno fatto sentire. Questo esercizio ti aiuterà a spostare l'attenzione verso gli aspetti positivi della tua vita e promuovere un senso di gratitudine.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

2. Come migliorare Autodisciplina e Autocontrollo

Come abbiamo avuto modo di vedere, tra autodisciplina e autocontrollo c'è una sottile differenza, vediamo come migliorare queste due capacità in modo diversificato.

Se desideri essere più disciplinato, ma non sai come, ecco alcuni accorgimenti utili:

1. Prima di tutto **devi avere tutti gli ingredienti** citati nel capitolo precedente, quindi devi aver chiaro qual è il tuo obiettivo, in che tempo potrai raggiungerlo e quali azioni dovrai svolgere per ottenere ciò che desideri.
2. **Sfrutta il tuo ritmo personale per lavorare su te stesso in modo disciplinato.** Per fare questo è importante riconoscere che siamo tutti diversi e questo è particolarmente vero quando si tratta delle tue prestazioni e del tuo ritmo quotidiano. Mentre alcuni tendono a rendere meglio al mattino e sperimentano un crollo nel pomeriggio, altri sono più produttivi la notte.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Conoscendoti meglio e sfruttando le tue preferenze di orario, incrementerai automaticamente la disciplina e riuscirai ad essere più produttivo. Non dimenticare: meglio eseguire le incombenze più importanti nel momento della giornata in cui riesci a concentrarti di più. Ovviamente ricorda di prevedere pause regolari per assicurarti di dare sempre il meglio di te. Anche da questo punto di vista siamo tutti diversi: alcuni, per esempio, hanno bisogno di dormire di più di altri o si stancano molto più facilmente. Concentrati sulla mente e sul corpo, piuttosto che su quello che fanno gli altri, lascia andare il confronto con le altre persone. Tieni a mente che l'unico confronto fruttuoso e positivo che puoi fare è con te stesso e con la versione di te “precedente”, legata al passato, mentre mantieni comunque lo sguardo fisso verso la versione migliore di te che vivrai in futuro.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

3. Cerca modelli di riferimento positivi e blocca la negatività.

Se hai modelli di riferimento, puoi imparare da loro rispetto al loro stile di vita e alla disciplina che caratterizza la loro quotidianità. Conosci qualcuno vicino a te che ha già realizzato un tuo sogno? Osserva quella persona e pensa in che cosa è più disciplinata. Puoi vedere dal tuo modello di riferimento che una volontà di ferro, abbinata a duro lavoro e perseveranza, paga sempre. Non ti abbattere se confrontandoti con il tuo modello non hai ancora raggiunto i risultati sperati. Ricorda che anche loro sono partiti dall'inizio, anche loro hanno vissuto momenti di sconforto, anche loro hanno avuto brutte giornate e ostacoli da superare. Ma se loro sono riusciti a raggiungere il proprio sogno, di certo puoi farlo anche tu! Se ti senti scoraggiato, pensa al tuo modello di riferimento e a come reagirebbe in una situazione analoga. Rinunciare di certo non sarebbe per lui un'opzione!

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Allo stesso tempo presta attenzione, poiché non tutti possono essere buoni modelli di riferimento. Naturalmente nella vita di ognuno di noi, troveremo sempre persone tutt'altro che stimolanti. Cerca di non lasciare che la loro negatività ti contagi. Se hai amici, conoscenti, colleghi o anche parenti che dubitano che tu possa raggiungere i tuoi obiettivi, cerca di evitare l'argomento quando parli con loro. Lascia che le critiche ti rimbalzino addosso, se ritieni che non siano giustificate. Molte persone, purtroppo, tendono a criticare i percorsi e i successi altrui perchè non sono soddisfatte della propria vita. Non lasciare che diventi un tuo problema: vai per la tua strada!



“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

4. **Stabilisci delle ricompense.**

Mantenere la giusta autodisciplina è tutt'altro che facile e solo chi riceve regolarmente feedback positivi dagli altri e dall'ambiente esterno sarà in grado di trovare la giusta motivazione e dare sempre il meglio di sé. Sfortunatamente, le lodi non sono mai scontate, ecco che allora diventa essenziale premiarsi quando, per esempio, portiamo a termine un compito con rapidità, qualità ed efficienza. Anche il semplice fatto di essere rimasti costanti per un piccolo intervallo di tempo è un obiettivo raggiunto da non sottovalutare per cui vale la pena premiarsi. L'oggetto del premio può essere qualcosa di materiale ma anche astratto o figurato, come un po' di tempo libero, magari una gita fuori porta o una vacanza. Tieni sempre a mente che chiunque riceva lodi ripetute o ricompense rimarrà motivato più a lungo perciò premiandoti beneficerai anche tu di questo effetto a lungo termine. Naturalmente, è pur sempre importante ottenere un feedback dalle persone che ti circondano: superiori, colleghi o amici soddisfatti possono darti una vera sferzata di energia e la spinta giusta per andare avanti.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

5. **Evita a tutti i costi di auto-ingannarti.** Nei momenti di difficoltà capita a tutti di trovare delle scuse o delle giustificazioni, ognuno di noi poi ha giornate in cui succedono degli imprevisti o ci sentiamo poco bene, per cui fare le attività che vorremmo ci risulta impossibile. Il vero passo avanti sarà sviluppare una mente flessibile in grado di capire come aggirare quell'ostacolo o di pensare a come rimediare ad un fenomeno che oggi ci impedisce di raggiungere il nostro traguardo. Può capitare di inciampare lungo il cammino, la cosa importante è non perdere di vista la meta e riprendere in mano la situazione prima che ci sfugga definitivamente.

Se invece hai terminato il tempo prefissato ma senti di non aver raggiunto ciò che desideravi, non ti demoralizzare. Valuta, invece, la vera ragione del tuo fallimento e cerca di imparare dai tuoi errori in vista del prossimo tentativo.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

6. **Sii gentile con te stesso.** Non sarai sempre in grado di evitare le tentazioni della vita quotidiana. Che si tratti di dolci ipercalorici al supermercato o dei Social Media che ti distraggono da compiti importanti, le tentazioni saranno sempre lì, a portata di mano. Ciò che dovrai fare è imparare a gestire la tua libertà. Per esempio, non servirà a nulla proibirsi di usare lo smartphone per un certo periodo di tempo, mettendosi in qualche modo in una condizione di autopunizione. I divieti non ti porteranno da nessuna parte. Cerca di essere onesto con te stesso e impara a vedere di tanto in tanto le molte tentazioni della vita quotidiana come una ricompensa.

7. **Supera gli ostacoli mentali divertendoti.** In generale, siamo più propensi a impegnarci a lungo termine e quando proviamo piacere per ciò che facciamo, soprattutto se ci divertiamo. Lo stesso principio si applica anche alla disciplina perciò considera lo sviluppo dell'autodisciplina non come un compito ma come una sfida, una gara con te stesso che ti permette di migliorare costantemente. Adotta un approccio positivo e divertiti, piuttosto che peccare di eccessiva serietà quando lavori per ottenere obiettivi intermedi o piccole ricompense.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Se farai attenzione, noterai poi che rimandare o addirittura evitare del tutto i compiti che ti sei prefissato non è molto piacevole, dopo averli completati, però, ti sentirai spinto a realizzarne sempre di più e con risultati ancora migliori. Approfitta quindi di questa sensazione positiva per motivarti con maggiore efficacia e cerca di memorizzare questa sensazione piacevole per riportarla alla mente ogni qual volta ti sentirai poco motivato.

Se invece vuoi avere maggior autocontrollo, è importante fare una premessa.

Devi innanzitutto sapere che non c'è una sola persona che nasca con un buon controllo degli impulsi, perché questa è un'abilità appresa. Avere la capacità di resistere all'azione su qualcosa che vorresti avere ora, anche se le conseguenze potrebbero essere negative, è infatti una capacità che può richiedere molto tempo per svilupparsi. Senza considerare che il vasto mondo della tecnologia che ci circonda lo rende ancora più difficile da realizzare; molte cose sono facili e veloci da ottenere, come ad esempio il cibo nei fast food, il successo attraverso i videogiochi, il credito istantaneo sul proprio conto e altro ancora.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Se tendi ad avere esplosioni di rabbia o trovi difficile limitare la tua spesa o ancora non riesci a dire no al cibo spazzatura, sappi che non sei solo. Molte persone soffrono di impulsività e questa purtroppo è strettamente correlata all'abuso di sostanze e i disturbi di dipendenza.

Per ridurre quindi l'impulsività è importante riconoscere che l'autocontrollo prevede due step: il primo, ovvero quello di essere in grado di fermarsi, prendersi una pausa e trattenersi dallo svolgere un gesto o un'azione; il secondo, ovvero la capacità di riflettere e resistere una volta superata la pausa iniziale. Se uno di questi due step viene a mancare, l'autocontrollo viene meno.



“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Ecco alcuni modi in cui puoi gestire queste fasi e migliorare il controllo degli impulsi:

1. Interrompi il tuo impulso:



Crea le condizioni per ritardare la tua capacità di agire, se la tua tentazione non è a portata di mano e ci vorrà un po' di sforzo per soddisfarla, le probabilità che non agirai su di essa saranno maggiori.

Ad esempio puoi: sbarazzarti degli snack in casa quando inizi una dieta, buttare via le sigarette, sbarazzarti dei segnalibri sul tuo browser in modo che non sia così facile raggiungere i tuoi siti preferiti, bloccare i tuoi videogiochi, scollegare la tv e posizionare il telecomando in un luogo difficile da raggiungere, o ancora prendere una strada diversa per aggirare tutti i negozi allettanti.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

2. Mantieni il controllo:



Ciò significa che dovrai trovare delle strategie per non cedere al tuo desiderio dopo che l'impulso iniziale verrà interrotto. Noterai che trattenersi dal fare qualcosa è più difficile che semplicemente fermarsi e prendersi una pausa. Infatti, questo step è più complesso del precedente, ma ci sono diversi modi per realizzarlo.



Per combattere le tentazioni prova a sostituire una ricompensa immediata più sana con l'altro trattamento che desideri. E non dimenticare di premiarti, per esempio puoi mettere una moneta o una banconota nel fondo vacanze ogni volta che riesci a trattenerti dal fare qualcosa.



Fai una scommessa personale o scommetti con un'altra persona che resisterai alle tentazioni e raggiungerai il tuo obiettivo entro un intervallo di tempo prestabilito.



Soddisfa le tue esigenze in modo controllato. Ad esempio, se stai seguendo una dieta concediti un dessert una sera alla settimana, questo può aiutare il desiderio a non diventare così intenso da non riuscire a resistergli.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- 💙 Prova a lasciare dei post-it in giro per la casa in cui spieghi perché dovresti mantenere il tuo controllo e che ti spronino a non perdere la motivazione.
- 💙 Riduci lo stress. È molto importante imparare a ridurre gli eventi che inducono stress poiché quando siamo stressati la parte del nostro cervello che controlla gli impulsi è troppo occupata per fare ciò che dovrebbe. In quel momento il tuo cervello sta lavorando troppo duramente per reagire in modo adeguato e per questo tenderà ad utilizzare una sorta di pilota automatico e troverai difficile resistere agli impulsi.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Ricorda: migliorare il controllo degli impulsi è molto simile a rafforzare i muscoli, più ci lavori e più sarai in grado di gestirli. Tuttavia potresti anche abusare di queste modalità e sforzarti continuamente soprattutto se ti senti sotto pressione, perciò assicurati di utilizzare queste strategie con giudizio e di trovare un equilibrio che favorisca il tuo benessere. Non dimenticare che spesso ciò che percepiamo come impulsi e desideri sono in realtà bisogni che il nostro organismo manifesta e che lui stesso cerca di soddisfare.



ESERCIZIO

Mindfulness e consapevolezza: pratica esercizi di respirazione profonda per ridurre lo stress e l'ansia. Concentrati semplicemente sul tuo respiro: inspira, conta fino a 4 ed espira per altri 4 secondi, ripeti l'esercizio 10 volte. Lascia andare le preoccupazioni relative al passato o al futuro.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

3. Cambiare le abitudini malsane

Come esseri umani siamo creature estremamente abitudinarie e al nostro organismo non interessa se tali abitudini sono buone o cattive la cosa importante è che ci siano una serie di azioni ripetute con costanza nel tempo. Le abitudini sono comportamenti che si verificano senza pensarci troppo poiché sono schemi automatici all'interno della nostra mente e questo è anche il motivo per cui sono così difficili da rompere. Quello che potrai notare è che quando inizierai a cambiare le tue abitudini, cambierai anche la tua vita e lo farai cambiando un'abitudine alla volta; questo porterà a delle modifiche strutturali nel tuo cervello. In che modo? Vediamolo insieme.

Le azioni intenzionali sono gestite dalla corteccia prefrontale del cervello e questa è la parte del nostro organismo che ospita il funzionamento esecutivo e i processi cognitivi e di pensiero superiori. Le abitudini invece sono gestite dalla parte più antica della corteccia cerebrale chiamata sistema limbico.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Tale sistema determina le risposte emotive e comportamentali automatiche, soprattutto quelle necessarie per la nostra sopravvivenza. Infatti, questo è il motivo per cui agiamo abitualmente senza pensarci. Capiamo quindi che se iniziamo a cambiare un'abitudine questo porterà a dei cambiamenti nel nostro cervello. Puoi cominciare aumentando il livello di consapevolezza in modo che il tuo lobo frontale controlli il tuo comportamento. Se ripeterai queste azioni in modo coerente e con costanza, comportarsi e pensare in modo diverso porterà i percorsi del tuo cervello a modificarsi tramite un processo chiamato neuroplasticità.

Per quanto sembri incredibile il nostro cervello è capace di fare grandi cose: è in grado di creare un cambiamento fisico positivo e allo stesso tempo di ricablare i propri network cerebrali per eliminare abitudini che sono problematiche, come ad esempio la dieta estrema o il fumo in abitudini migliori e più positive. Questo processo richiede però che noi identifichiamo questi problemi, disimparando il cattivo comportamento, venendo a conoscenza di altri modelli e creando nuove abitudini.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

3.1 Come identificare le abitudini inefficaci

I comportamenti possono essere sia utili che inutili ed è difficile rompere le abitudini se rimaniamo in sintonia con quei comportamenti. Per agire è quindi importante identificare ciò che vogliamo cambiare. Ecco alcune cose da tenere a mente quando cerchiamo di identificare i modelli negativi per cambiare il nostro comportamento e motivarci:

- ▶ Identifica un intervallo di tempo e prova ad elencare le tue abitudini. Osserva quali sono positive, quali negative e chiediti se c'è qualcosa che vuoi cambiare.
- ▶ Sbarazzati dell'ansia e calma la tua mente. Utilizza degli esercizi di meditazione per ripristinare il tuo equilibrio per aiutarti a prendere decisioni salutari e scelte positive.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- ▶ Quando noti che un cattivo comportamento inizia a ripetersi identifica le ragioni che ti hanno portato a realizzare quelle azioni per poterle prevenire e anticipare in futuro, evitando così di mettere in atto quel cattivo comportamento. Inoltre, per quelle situazioni identifica un comportamento alternativo da mettere in pratica.
- ▶ Sii sicuro rispetto a ciò che vuoi cambiare e regalati una ricompensa ogni qualvolta sarai riuscito ad utilizzare un comportamento alternativo al precedente, per far sì che questo tuo nuovo modo di agire possa presentarsi con più frequenza in futuro.



“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

3.2 Tempo e pazienza

Per fare in modo che si instauri una nuova abitudine dovrai darle un po' di tempo. Devi rimanere costante e coerente nella ripetizione dei nuovi comportamenti positivi e dare il tempo al tuo organismo di sostituirli a quelli vecchi prima che diventino automatici. La letteratura scientifica sostiene che ci vogliono circa 66 giorni per completare una nuova abitudine, perciò ci vorranno circa due mesi di azioni ripetitive e intenzionali perché queste diventino automatiche.

Inoltre è possibile che tu possa incontrare delle difficoltà o degli imprevisti nei periodi in cui cerchi di formare una nuova abitudine, questo non impedirà ai nuovi comportamenti positivi di diventare automatici ma semplicemente richiederà un intervallo di tempo più lungo per stabilirsi e di riflesso dovrei essere più paziente. Capiamo quindi che le difficoltà non rendono impossibile raggiungere i nostri obiettivi, semplicemente spostano la linea del traguardo un po' più avanti nel tempo.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

3. 3 Prendi per mano le tue paure

Avere paura è assolutamente legittimo e naturale. La paura è un'emozione funzionale che ha lo scopo di proteggerci dalle minacce che ci circondano. Purtroppo quando la paura prende il sopravvento ci rende estremamente difficile agire, tanto a volte da renderlo impossibile. Per questo motivo, se vorrai affrontare i tuoi timori, dovrai farlo con costanza e gradualità. Parti da una singola cosa che ti spaventa e scegliila accuratamente in modo che sia impegnativa da affrontare ma gestibile. Pensa come potrebbe essere la tua vita se riuscissi a superare questa tua paura e cerca di visualizzare questa realtà nella tua mente. Ora invece, cerca di capire quali sono delle azioni e dei sistemi di supporto che potrebbero aiutarti ad affrontare questa paura: una volta che l'avrai superata potrai passare a paure sempre più profonde. Ricorda che spesso per affrontare certi timori non basta una singola occasione di successo per ritenere di averli superati ma ti serviranno più situazioni e quindi affrontare molte volte queste paure prima di poter dire di averle superate completamente.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

3.4 Abbraccia la sensazione di incertezza

L'ansia che colpisce molti di noi è caratterizzata dalla paura per l'ignoto. Di conseguenza siamo molto intimoriti verso tutto ciò che non conosciamo e dalle condizioni che non sono sotto il nostro controllo. Questo perché il nostro cervello è stato programmato per bramare la prevedibilità e la certezza, poiché questo ci fa sentire sicuri e protetti. Infatti, non è possibile mantenere sempre un alto livello di allerta perché questo consuma le nostre risorse energetiche portandoci a vivere una condizione di malessere. Per tali motivi, è molto importante impegnarsi per non spendere la nostra energia emotiva e mentale preoccupandoci di cose che non possiamo controllare, concentriamoci invece su tutto ciò che dipende da noi. Spostare la tua attenzione in questo modo calmerà il tuo sistema nervoso, portandoti dal vivere una condizione di allarme e di stress ad una di calma ed equilibrio, liberando la tua mente dall'abitudine estenuante di cercare di scoprire cosa sta per accadere. Infatti, nel momento in cui permetterai al tuo futuro di essere incerto, sarai in grado di riposare e di vivere bene nel presente.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Quando siamo troppo attaccati ai risultati ci creiamo molte preoccupazioni inutili e iniziamo a stressarci per tutto ciò che accade e per il modo in cui vogliamo che queste cose si verifichino. In realtà, quando proviamo a forzare un risultato specifico, senza rendercene conto, stiamo in realtà limitando le altre possibili realtà che potrebbero portarci a ciò che stiamo cercando.

Non dimenticare di perdonarti se perdi qualche tempo perché non stai mirando al tuo obiettivo, ricorda che trovare un equilibrio è fondamentale. Tieniti all'azione ripetitiva per 66 giorni per rimodellare il tuo cervello e fare spazio al nuovo comportamento. La cattiva abitudine sarà sostituita con un'abitudine migliore e ti sentirai in controllo e più sicuro di quanto tu non sia mai stato.

ESERCIZIO



Visualizzazione: questa tecnica consiste nell'immaginare qualcosa, creando nella mente delle immagini corrispondenti alla realtà o inventate totalmente o solo in parte. Immagina di superare con successo le sfide o di raggiungere i tuoi obiettivi. La visualizzazione ti aiuterà a migliorare la motivazione e a costruire un senso di autoefficacia.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

4. Autostima

Capire che cos'è l'autostima non è semplice ma se dovessimo trovare una definizione potremmo dire che significa avere fiducia nelle proprie capacità e nel proprio valore. È il modo in cui percepiamo il tipo di persona che pensiamo di essere, le cose negative e positive che ci caratterizzano, le nostre capacità e ciò che desideriamo per il nostro futuro.

Se abbiamo un buon livello di autostima crederemo a cose positive su di noi. Potremmo vivere dei momenti difficili durante la nostra vita ma saremo in grado di gestire questi momenti senza creare negatività nel lungo termine. Diversamente se abbiamo una bassa autostima penseremo sempre in modo negativo a noi stessi. Ci concentreremo solo sui nostri errori e sulle nostre debolezze, di conseguenza potremo non essere in grado di vedere che all'interno di noi ci sono molte cose buone, apprezzabili, positive. Inoltre nel caso in cui dovessimo vivere dei fallimenti o delle difficoltà ci sentiremo costantemente in colpa e responsabili per quegli eventi.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

4.1 Cosa causa una bassa autostima

È difficile individuare un'unica causa che determini un basso livello di autostima poiché per ognuno di noi possono esserci cause diverse. Ecco alcuni fattori che potrebbero essere determinanti:

- ☀️ problemi di salute mentale e fisica;
- ☀️ abusi psicologici, sessuali o fisici;
- ☀️ traumi che potrebbero portare a sentirsi indegni e in colpa;
- ☀️ solitudine e isolamento sociale. Perciò se non hai avuto molti rapporti di amicizia o non riesci a mantenere una relazione con un'altra persona, questo potrebbe portarti a visualizzare una cattiva immagine di te stesso;
- ☀️ se si è stati discriminati per qualsiasi motivo;
- ☀️ schemi di pensiero negativi che potresti aver sviluppato o imparato. Ad esempio la creazione di obiettivi impossibili che non sarai in grado di raggiungere o il confronto con altre persone;
- ☀️ eccessiva pressione o stress che ti portano a vivere fallimenti;

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- ☀ influenza delle altre persone che alimentano la tua bassa autostima, sono negative nei tuoi confronti e ti fanno sentire come se non avessi alcun valore e come se non potessi essere all'altezza delle aspettative degli altri;
- ☀ ti senti diverso e utilizzi moltissime energie cercando di adattarti a ciò che gli altri pensano sia la normalità;
- ☀ parti del tuo carattere e del tuo temperamento come la tendenza a pensare in modo negativo di frequente;
- ☀ eventi della vita. Ad esempio la fine di una relazione, una malattia, la morte di una persona cara o la perdita del lavoro, a maggior ragione se queste situazioni terribili si verificano in un breve lasso di tempo;
- ☀ esperienze infantili negative come momenti difficili a scuola o causate da dinamiche familiari caratterizzate da conflitti e separazioni.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

4.2 Azioni per rafforzare l'autostima

Per far sì che la tua autostima migliori e si alzi di livello, dovrai cambiare e sfidare tutte quelle convinzioni negative che in questo momento ti appartengono. Questo può sembrarti un compito difficile ma attraverso piccoli step è possibile raggiungere grandi cambiamenti e sentirsi orgogliosi di sé. Vediamo quindi alcune azioni che puoi mettere in pratica per rafforzare la tua autostima.

- **Fa ciò che ti piace fare.** Troppo spesso all'interno della nostra quotidianità ci dedichiamo a compiti e doveri tralasciando elementi di piacere che anche se piccoli migliorano le nostre giornate. Potrebbero essere anche cose molto semplici come 10 minuti da dedicare alla cura della tua pelle o scegliere di lavorare in giardino piuttosto che in studio.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- **Lavora.** Il lavoro è di fondamentale importanza per il nostro organismo e per la nostra mente. Lavorare ci tiene impegnati e ci dà modo di agire per raggiungere i nostri obiettivi personali ed economici. Trovare un'occupazione potrebbe darti non solo uno stipendio ma anche una routine, amicizie e un'identità. Alcune persone amano lavorare per raggiungere obiettivi ambiziosi e adorano stare in ambienti frenetici. Altri invece vedono la loro carriera solo come una via per ottenere ciò che vogliono o per realizzare un'azione fine a se stessa come nel caso del volontariato. Entrambe le condizioni vanno bene ma devi ricordare che non importa ciò che fai ma è importante che tu ti senta supportato e sostenuto in qualunque cosa tu faccia. Ognuno di noi ha bisogno di trovare un equilibrio tra una vita domestica e personale e quella lavorativa che sia giusto per sé.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- **Pratica un hobby.** Potrebbe essere qualsiasi attività: dipingere, giocare con videogiochi, cucire, lavorare nell'orto, cantare, ballare o imparare una nuova lingua. Se non riesci a trovare un hobby pensa alle cose per cui hai una capacità naturale nel metterle in pratica o pensa qualcosa che avresti sempre voluto provare. Scegli attività che non siano troppo impegnative e che ti diano modo di poterle ripetere con costanza nel tempo.
- **Costruisci relazioni positive.** Cerca di frequentare persone che non sempre ti criticano, persone con cui ti senti a tuo agio quando parli. Vedrai, una volta che avrai iniziato a trascorrere più tempo con persone positive e che ti sono di supporto, inizierai a vederti sotto una luce diversa e sentirai di avere più fiducia in te. Prova poi tu per primo a sostenere e a prenderti cura degli altri, prenditi del tempo per osservare le loro risposte positive. Questo non solo potrebbe dare una spinta alla tua autostima ma potrebbe anche cambiare il modo in cui gli altri ti vedono.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- **Sii fermo e deciso.** Quando mostri convinzione, dai valore agli altri e a te stesso. Impara come poter parlare con gli altri esponendo i tuoi limiti in modo gentile ma con fermezza. L'assertività è un'abilità difficile da imparare e potrebbe esserti utile fare pratica con un amico o mentre ti guardi allo specchio.



ESERCIZIO

Affermazioni positive: con questa tecnica si fa riferimento a delle frasi che rappresentano un obiettivo, uno stato emotivo che si vuole raggiungere o il tipo di persona che si vuole diventare, e, attraverso la loro ripetizione regolare, possono provocare dei cambiamenti rilevanti sul nostro stato psicofisiologico. Crea e ripeti affermazioni positive che riflettono le qualità che vuoi coltivare in te stesso. Queste ti aiuteranno ad aumentare l'autostima e a creare un'immagine di te più positiva.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

5. Puntare al successo personale e lavorativo

Ciò che più distingue gli animali dalle persone è che queste ultime devono lavorare ed essere produttive per poter vivere. Gli animali infatti, per quanto costretti a procacciarsi il cibo, possono comunque scegliere di stare seduti e di riposarsi tutto il giorno e non devono mai preoccuparsi di realizzare una presentazione o di produrre una relazione in vista di una scadenza.

Quando arriviamo al lavoro però anche per noi esseri umani è difficile mettersi in gioco e la produttività non si presenta automaticamente ma deve essere coltivata e sostenuta attraverso una serie di strategie. Potrebbero esserci molte distrazioni o imprevisti che ti impediscono di svolgere il tuo lavoro al meglio delle tue capacità o obblighi e responsabilità che ti impediscono di ottenere quella promozione e fare carriera.

Per questo è importante utilizzare il proprio cervello per trovare modi e tecniche per ottenere prestazioni migliori quando siamo al lavoro. Ecco quindi come puoi usare le tue capacità intellettuali per migliorare il tuo lavoro e la tua attitudine professionale:

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- **Sii positivo.** È importante riconoscere che puoi ancora sviluppare nuove abilità per il tuo lavoro e costruire la tua forza mentale. Puoi farlo esattamente come se dovessi sviluppare dei muscoli. Parti a piccoli passi, inizia con un atteggiamento positivo nei confronti del tuo lavoro. Recati in ufficio ogni giorno con una prospettiva ottimista anche se sei rimasto bloccato nel traffico e hai fatto tardi. Vedrai, l'energia positiva attirerà altre energie positive come un magnete. Prima che tu te ne renda conto sarai circondato da un ambiente ricco di stimoli, gratitudine, positività e quando sarai positivo sul lavoro si vedrà anche nelle tue prestazioni professionali.
- **Mantieni il senso dell'umorismo.** Non dimenticare che per quanto l'ambito lavorativo sia caratterizzato da serietà e lavoro duro, è importante non renderlo un ambiente pesante e vivere le dinamiche che si presentano con maggior leggerezza. Non per forza dovrai dimostrarti superficiale, ma imparare a dare il giusto peso agli eventi ti porterà ad un maggior benessere e ad un successo lavorativo maggiore.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- **Migliora la tua comunicazione.** La lingua è la parte più importante dell'atto comunicativo perciò non fa differenza se la lingua che parli è la tua lingua madre oppure è il linguaggio di programmazione per un computer o ancora una lingua straniera. Migliorare la tua lingua migliorerà le tue capacità mentali e al giorno d'oggi farlo è estremamente semplice. Concentrati anche sul migliorare il tuo stile comunicativo, osserva se riesci a mantenere uno stile assertivo e rispettoso oppure se spesso cedi alla rabbia e all'impulsività. Migliorare questi aspetti non solo dimostrerà agli altri le tue competenze ma ti darà modo di raggiungere più facilmente i tuoi obiettivi.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- **Aumenta la tua capacità attentiva.** I tempi d'attenzione sono importanti per la nostra vita personale e per la nostra carriera ma spesso molte persone non sanno come concentrarsi e come portare a termine progetti senza distrarsi o perdere la concentrazione. Prova quindi a trovare un compito mentale semplice che ti richiede poco tempo, ad esempio 5 minuti. Prova a cronometrarti e osserva se riesci effettivamente ad eseguire quel compito in quell'intervallo di tempo senza pensare ad altre cose o iniziare qualcos'altro. Aumenta lentamente il tempo e la quantità di compiti da svolgere per vedere per quanto tempo riesci a rimanere concentrato su un'attività. Cerca di gestire e aumentare questo esercizio fino ad arrivare a 20 minuti, le tue capacità potrebbero sorprenderti.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

- **Esercizio fisico.** Il tuo cervello, come tutto l'organismo, può trarre grandi benefici dall'esercizio fisico. Puoi mettere in pratica anche semplici esercizi che fanno parte della quotidianità, come ad esempio scegliere di prendere le scale al lavoro piuttosto che l'ascensore, tali accorgimenti possono aiutarti ad alleviare lo stress e a dormire meglio. Infatti, il sangue che circola dopo aver trovato una nuova energia tratta dall'esercizio fisico aiuterà la tua mente a rimanere attenta e vigile in modo da poter completare il tuo lavoro.
- **Rafforza la tua memoria.** La memoria è una tra le capacità principali e più importanti del nostro cervello. Per rafforzare la memoria e costruire nuovi percorsi neurali prova ad imparare e ricordare il testo di una canzone che non conosci. Non fare affidamento sul tuo smartphone o sul calendario per ricordare tutto ciò che devi fare ma cerca di mantenere le informazioni a mente. Mantieni la tua memoria allenata e vigile sul tuo lavoro, ad esempio realizzando dei piccoli calcoli a mente senza utilizzare la calcolatrice.

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

5.1 Non mettere a repentaglio il tuo benessere

Ottenere successo lavorativo e professionale è spesso molto complesso e causa di grandi stress che portano molto di frequente a condizioni in cui viene messa a repentaglio la salute mentale. Per questo motivo la cosa migliore che puoi fare per te stesso è rimanere con i piedi per terra proteggendoti dalle minacce percepite e dalle pressioni che gli altri ti mettono addosso, sviluppando resilienza, difese mentali forti, un corpo sano e una mente tranquilla.

Non sottovalutare mai l'importanza del tuo benessere, la tua salute mentale e fisica non hanno prezzo e per questo motivo devi cercare di preservarla con tutti gli strumenti possibili.

ESERCIZIO

Regolazione emotiva: quando provi emozioni intense, usa la tecnica "STOP": fermati, fai un respiro, osserva i tuoi pensieri e sentimenti e procedi in modo consapevole. Ciò può prevenire reazioni impulsive e ti aiuterà a vivere le tue giornate con più serenità.



“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”

Conclusione

Grazie per essere arrivato alla fine di “Autodisciplina: l'arte di raggiungere i propri obiettivi”. Le strategie e le tecniche descritte in questo eBook hanno lo scopo di fornirti alcuni strumenti utili nella ricerca di processi mentali migliori e più positivi, in grado di migliorare la tua capacità di prendere decisioni e raggiungere i tuoi obiettivi.

Leggendo questo libro digitale hai già fatto il primo passo per migliorare i tuoi pensieri e il punto di vista che utilizzi per interpretare le persone e il mondo che ti circonda. A prescindere da quale sia la tua definizione di successo, se utilizzerai schemi comportamentali e modelli di pensiero incentrati sul tuo miglioramento, questi svolgeranno un ruolo fondamentale nel tuo percorso di sviluppo personale e aumenteranno notevolmente la tua produttività sul posto di lavoro.

La caratteristica sorprendente dei modelli mentali è che possiamo crearne continuamente di nuovi e formare delle reti tra loro cambiando le nostre percezioni, sfruttando le nostre esperienze e ampliando le nostre conoscenze. Questo significa che i principi di base che hai trovato qui in questo eBook ti aiuteranno ora come in futuro a prescindere dall'età e dalle situazioni in cui ti troverai.

Ora non ti resta che inserire gli strumenti e i modelli che ti sono stati raccomandati qui, all'interno della tua vita quotidiana, mettendoli in pratica in modo coerente. Sono certa che inizierai presto a vedere i vantaggi legati alle tue nuove abilità di autocontrollo e autodisciplina.

Dott.ssa Sara Peruffo

“AUTODISCIPLINA: L'ARTE DI RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI”



Come contattarmi

Se desideri risolvere alcuni dubbi o hai delle domande sulle tecniche e strategie che ti sono state proposte all'interno di questo manuale, oppure vuoi fissare un appuntamento con me per approfondire alcune dinamiche personali o iniziare un percorso, ecco cosa puoi fare:

- puoi contattarmi su whatsapp 
- puoi scrivermi via mail 
- puoi fissare una chiamata gratuita di 15 minuti attraverso la piattaforma Calendly 
- puoi prenotare una consulenza di 50 minuti entrando nel mio sito 

Dott.ssa Sara Peruffo