

## ADESSO RILASSATI

a cura di **Chiara Libero**

### LA DOMANDA DEL MESE

“Sono piena di buone idee, ma tendo a rimandare sempre il momento di metterle in pratica. Esiste un modo per “darmi una mossa”?”

— *Alessandra, 22 anni*

«La tendenza a rimandare di continuo quello che dovresti (o ti piacerebbe) fare causa frustrazione, nervosismo e può arrivare a minare la fiducia in te stessa», sostiene Roberto Re, esperto in sviluppo delle risorse umane. «Per cominciare a cambiare la situazione rifletti su questa frase: **“Il pensiero di per sé non produce risultati: solo l'azione produce risultati”**».

Ti sembra una affermazione corretta ma banale? Continua con altre considerazioni.

«Chi è portato a procrastinare in genere si focalizza sulle difficoltà di mettere in pratica le proprie idee: la mente tende a “cancellare” l'esito finale e spinge a evitare l'impresa», continua Roberto Re. **La soluzione?**

**«Concentrarsi sulla parte positiva del progetto: il risultato»**, continua l'esperto. Esempio classico: devi fare un piccolo intervento dal dentista.

Doloroso? Un po'. Costoso? Probabile. Necessario? Certo.

«Se continui a rimandare, **la tua mente costruirà una montagna su un problema risolvibile**. Se lo affronti subito, ti sentirai meglio».



### IL LIBRO CONSIGLIATO

**Smettila di incasinarti!**  
*Come rendersi la vita meno complicata,*  
di Roberto Re,  
Mondadori, 15,50 €.

Corbis, Granataimages