

Come ritrovare la motivazione **in 30 secondi?**

Due domande rapide per sbloccare l'energia
quando manca.



✦ Quando **perdi la motivazione**, spesso non hai bisogno di fare grandi cose. Ti basta rientrare in contatto con ciò che hai (e ciò che puoi sistemare) e da lì ritrovare naturalmente la carica.

Chiara Bassi usa due piccoli “processi mentali” per farlo in pochi secondi.

✦ **Guarda cosa hai già**

Quando ci manca motivazione, è facile concentrarsi solo su quello che non funziona. Ma guardare **ciò che funziona già** nella tua vita può darti un senso di solidità che riaccende l'energia. Quali bisogni primari della tua vita sono già soddisfatti?

✦ **Sistema i puntini**

A volte, a bloccarci sono piccoli disordini: cose lasciate in sospeso, parole non dette, task non conclusi. Prima di iniziare la nostra giornata di lavoro dobbiamo fermarci e capire quali sono le cose irrisolte: questo ci ridà una sensazione di controllo. E ci motiva!

Come ritrovare la motivazione **in 30 secondi?**

Fai questi due esercizio nella tua testa.

◆ Step 1 – Guarda cosa hai già

Fermati. Fai un respiro profondo.

Ora chiediti: “Quali bisogni nella mia vita sono già soddisfatti?”

Non parliamo solo di desideri e aspirazioni, ma soprattutto di **bisogni fondamentali**.

Alcune domande per ispirarti:

- Ho delle persone attorno che mi supportano?
- Ho un lavoro che mi permette di essere indipendente?
- Ho una casa in cui mi piace stare?
- Ho il controllo del tempo su almeno una parte della mia giornata?

Se hai risposto sì a una o più cose — oppure ad altre che contano per te — puoi fare un gran respiro e sorridere.

◆ Step 2 – Sistema i puntini

Pensa alla tua situazione a lavoro.

Ci sono **cose in sospeso da sistemare?**

Non serve che siano grandi cose: anche solo dei task arretrati o una conversazione che non è stata mai risolta.

Alcune domande per ispirarti:

- C'è un task che sto evitando?
- Ho una conversazione lasciata a metà?
- Ho lasciato delle cose non dette che continuano a tornarmi in mente?
- Ho preso un impegno che sto rimandando?

Non serve risolvere tutto. Basta vedere con lucidità questi puntini e ricordarsi che vanno sistemati!