

PROTOCOLLO **AVVIO** IN 2 MINUTI

Per quando sai cosa devi fare e non riesci a iniziarlo.

TIENILO SULLA SCRIVANIA · 5 PASSI · 1 SETTIMANA DI PROVA

— TI RICONOSCI?

Sai esattamente cosa devi studiare. Il libro è lì. E tu sei in piedi davanti al frigo, o al terzo video, o a riordinare la scrivania per la seconda volta.

Non è pigrizia e non è mancanza di disciplina. È il cervello che si allontana da una sensazione spiacevole: la noia, l'ansia di non farcela, la paura di aprire e non capire niente.

COSA DICE LA RICERCA

Procrastinare funziona come una riparazione dell'umore a breve termine: scegli il sollievo immediato e paghi il conto più tardi. Per questo darsi del pigro peggiora le cose: aggiunge emozione negativa proprio dove ce n'era già troppa.

— IL PROTOCOLLO

PASSO 1 · NOMINA

Scrivi in **una parola** cosa senti adesso: noia, ansia, confusione, stanchezza. Serve 5 secondi e abbassa l'intensità di quello che provi.

PASSO 2 · RIDUCI

Scegli il gesto più piccolo che esista. Non «studiare il capitolo 4», ma: aprire il PDF. Leggere il titolo. Scrivere la data sul foglio. **Il cervello non teme 2 minuti, teme l'esame intero.**

PASSO 3 · TIMER

Due minuti veri, sul telefono lontano o su una sveglia. E una promessa che devi mantenere: allo scadere **puoi smettere davvero.**

PASSO 4 · SCEGLI

Quando suona, decidi tu: altri 10 minuti, oppure stop. Entrambe le scelte vanno bene. Quasi sempre continuerai, ma solo se l'uscita è reale.

PASSO 5 · LASCIA LA TRACCIA

Se ti fermi, scrivi dove riprenderai: pagina e primo gesto. Ricominciare da un'istruzione precisa costa molto meno che ricominciare dal nulla.

— ERRORI CHE LO FANNO FALLIRE

Alzare il tiro a metà

«Visto che ho iniziato, faccio 4 ore». La volta dopo il cervello ricorda l'inganno e i 2 minuti non funzionano più. Mantieni la promessa.

Partire dal compito più difficile

Il primo gesto deve essere meccanico, non intelligente. Aprire, trascrivere un titolo, numerare i paragrafi.

Usare il telefono come timer

Apri per il timer, esci dopo venti minuti di scroll. Sveglia da comodino o timer da cucina.

— DA RIPETER TI

«Non devo studiare tutto. Devo solo cominciare.»

«Due minuti. Poi decido.»

«Iniziare male è meglio che non iniziare.»

— LA SETTIMANA DI PROVA

Applicalo una volta al giorno per sette giorni e segna solo due cose: se hai fatto i 2 minuti, e quanto sei andato avanti dopo.

GIORNO	2 MINUTI FATTI	QUANTO HO CONTINUATO	COSA HO NOTATO
1	☐		
2	☐		
3	☐		
4	☐		
5	☐		
6	☐		
7	☐		

Dopo sette giorni guarda la terza colonna: nella maggior parte dei casi i 2 minuti diventano 25 o 40 da soli. Non perché sei diventato disciplinato, ma perché **la partenza non fa più paura**.

CON IL MINDSET GIUSTO, IL RESTO VA IN DISCESA

Tutti i protocolli del mondo funzionano solo se la testa collabora. Quella parte non è carattere: è un'abilità, e si allena.

mindtools.it