

IL RESET DELLA SERA

Per la sera di una giornata buttata. Prima di insultarti.

3 FRASI · 3 ERRORI DA EVITARE · REGISTRO 2 SETTIMANE

— LA SERA CHE CONTA PIÙ DELLA GIORNATA

La giornata è andata. Due ore invece di otto, o zero. E adesso parte il processo: ti elenchi i difetti, decidi che domani recupererai tutto, e domani va peggio.

Il punto è che la sera non decide la giornata appena finita. **Decide quella dopo.**

COSA DICE LA RICERCA

Uno studio su 119 studenti universitari seguiti tra due esami: tra chi aveva rimandato molto, chi si era perdonato per averlo fatto rimandava meno prima dell'esame successivo. È uno studio osservazionale, ma va nella stessa direzione di molte ricerche sull'autocompassione: meno vergogna, meno fuga.

— PERDONARSI NON È GIUSTIFICARSI

Giustificarsi è dire «tanto non era importante». Perdonarsi è dire **«è andata così, lo riconosco, riparto»**. La prima toglie il problema, la seconda toglie il peso e tiene il problema.

— LO SCRIPT DELLE 3 FRASI

FRASE 1 · I FATTI

Cosa è successo, senza aggettivi su di te. «Oggi ho studiato 30 minuti invece di 4 ore.» Non «sono stato un disastro».

FRASE 2 · L'EMOZIONE

Cosa hai provato mentre rimandavi. «Mi sentivo sopraffatto dalla quantità di pagine.» Quasi sempre qui esce la vera causa.

FRASE 3 · IL PRIMO GESTO

Non il piano di domani: **il primo gesto**. «Dopo colazione apro il capitolo 3 e leggo il primo paragrafo.» Deve essere così piccolo da non poter fallire.

«È andata così. Lo riconosco.

Domani riparto da lì.»

— COSA NON FARE STASERA

Il recupero impossibile

Pianificare 12 ore per domani. È una promessa che non manterrai e che ti prepara un'altra sera come questa.

L'elenco dei difetti

«Sono pigro, sono sempre stato così.» Trasforma un giorno in un'identità. E le identità non si cambiano in una notte.

La notte di compensazione

Restare sveglio fino alle 3 per senso di colpa. Il giorno dopo la memoria lavora peggio e il ciclo si chiude su se stesso.

— IL REGISTRO DI DUE SETTIMANE

Compilalo solo nelle sere storte. Serve a vedere una cosa: quale emozione torna più spesso.

DATA	I FATTI	EMOZIONE	PRIMO GESTO DI DOMANI	FATTO?
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Se nella colonna «emozione» trovi sempre la stessa parola, hai trovato il punto su cui lavorare: non è la quantità di ore, è quella sensazione lì.

FORSE NON TI MANCA UN ALTRO METODO

Ti manca l'approccio giusto allo studio: come entri nella sessione, come reggi le ore, come torni dopo un crollo.

mindtools.it