

Ricominciare da capo



Costruire nuove routine per una vita più autentica e felice.

Non so tu, ma io ho perso il conto delle volte in cui ho pensato di dover ricominciare da capo.

Che sia vita privata o lavoro, a volte si arriva a un punto in cui ci si sente incastrati in routine che sentiamo non appartenerci più.

Una buona organizzazione personale, ben strutturata ma flessibile, aiuta moltissimo a rimodulare le nostre giornate in modi nuovi.

Ma c'è un elemento che rischia di complicare tutto: le abitudini disfunzionali.

Come si crea un'abitudine?

L'abitudine non è altro che un automatismo.

Il nostro cervello, che ha un trilione di cose a cui pensare ogni giorno, non vuole fare fatica e cerca di evitare di prendere nuove decisioni o fare le cose in modo diverso dal solito, perché questo comporterebbe una notevole dispersione di energie. Preferisce restare in sicurezza nella sua *comfort zone* e lo fa seguendo sentieri già tracciati, facendo cose che già conosce in modi che già conosce.

Un'abitudine, quindi, si crea con la ripetizione: facendo più e più volte la stessa cosa la connessione neuronale si rinforza e il nostro cervello immagazzina il tutto rendendolo automatico.

Come ogni cosa, l'abitudine ha un lato luce e un lato ombra:

- l'abitudine è una *risorsa*: non devo imparare a guidare ogni volta che prendo la macchina;

- l'abitudine è un *vincolo*, se una cosa ci fa male, ci anestetizza, o non ci permette di cogliere altre possibilità.

Facciamo un esempio: la sera dopo cena ho voglia di rilassarmi e prendo l'abitudine di guardare la televisione on demand per molte ore. Di per sé non ci sarebbe nulla di male, ma:

- se poi non dormo bene (hai presente la sovrastimolazione del sistema nervoso data dalla luce blu degli schermi?);
- se ogni volta divoro un enorme pacco di patatine, lamentando poi una cattiva digestione;
- se penso di non avere mai tempo per andare al cinema...

capisci bene che **forse non vedi la realtà per quella che è**.

Ho davanti due scelte: continuare così - esiste pur sempre il libero arbitrio - o prendere consapevolezza di voler cambiare, costruendo delle nuove abitudini.

Stesso stimolo, diversa routine

Ora facciamo un altro esempio: se mi rosicchio le unghie ogni volta che sono nervosa e poi le dita mi fanno male o mi sento in imbarazzo a mostrare le mani, è probabile che io voglia smettere. Il problema è che se quell'abitudine è molto radicata in me, evitare di farlo sarà difficile.

Potrei ricorrere alla forza di volontà, che però da sola si esaurisce in fretta: posso resistere un paio di volte, ma poi tutto torna come prima. O anche peggio, perché forse il tentativo fallito mi farà sentire un'incapace.

Quindi, qual è la soluzione? **Instaurare una nuova routine che sia facile, immediata, piacevole da mettere in pratica.**

Supponiamo che ci sia un evento scatenante che mi fa sentire nervosa (sono bloccata nel traffico), mi mangio le unghie (routine) e provo un temporaneo senso di gratificazione, perché quell'azione dà sfogo alla mia frustrazione.

Ora, se a uguale stimolo (sono bloccata nel traffico) sostituisco la routine (rosicchiarmi le unghie) con una diversa, che mi faccia raggiungere una gratificazione più autentica, e la ripeto per un certo numero di volte, il mio cervello registrerà una nuova sana abitudine.

Potrei per esempio cantare a squarciagola la canzone che danno alla radio, spostando l'attenzione dalle unghie alle parole della canzone. Oppure chiamare un caro amico che non sento da tempo, in vivoce, s'intende! O ancora, concentrarmi sul fatto che, se arriverò a casa senza essermi rosicchiata le unghie, mi premierò con un bagno caldo in completo relax.

Consolidare una nuova routine

Ora che hai capito come funzionano i nostri automatismi, puoi ricominciare da un nuovo punto di vista. Hai identificato qual è l'abitudine che vuoi lasciar andare? Bene. Hai pensato alle routine gratificanti con le quali puoi sostituire quell'abitudine o al premio che ti concederai per non aver fatto qualcosa di dannoso per te? Ottimo.

A questo punto, ti consiglio di **organizzarti per tenere traccia dei tuoi progressi**, perché renderli visibili ti aiuterà a non guardare indietro o pensare che non ce la farai mai.

Puoi farlo in questo modo:

- Segna in agenda, oltre ai normali impegni, anche il tempo per te e impegnati a rispettarlo come faresti con l'appuntamento dal dentista.
- Vuoi prendere l'abitudine di fare yoga ogni sera prima di cena, ma ti sembra impossibile? Scrivi in agenda "yoga per 3 minuti". Hai capito bene, 3 minuti. Inizia con un tempo ridicolmente breve, in seguito aumenterai la durata fino a che ti accorgerai di praticare senza problemi per un'ora.
- Segna lo yoga anche nella tua *to do list* giornaliera ed evidenziala fra le priorità: non c'è nulla di più rischioso che pensare "lo farò se avanza tempo".
- Prendi un calendario e segna una X con un pennarello del tuo colore preferito ogni volta che avrai messo in pratica la nuova routine. L'aumentare delle X sarà come una pacca sulla spalla e nella tua testa sentirai "complimenti, avanti così!"
Attenzione, deve motivarti, non stressarti: se anche mancherà qualche X a fine mese, andrà bene, focalizzati solo sul fare meglio.
- Stabilisci delle ricompense alle quali avrai accesso solo dopo un certo numero di X sul calendario: una passeggiata nella natura, una giornata al mare, un massaggio alla Spa, un vestito nuovo, o qualsiasi altra cosa tu possa identificare come premio per la tua costanza.

Infine, un consiglio extra: sostituisci i "devo" con "voglio" o con "scelgo di"; l'impatto del linguaggio che rivolgiamo a noi stessi fa tutta la differenza del mondo.

Milena Guidotti

www.sito.it <https://www.milenaguidotti.it>

Facebook <https://www.facebook.com/MilenaGuidottiProfessionalOrganizer>

Instagram https://www.instagram.com/milena_guidotti_po/

LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/milenaguidotti/>