

Qualsiasi azione o comportamento presuppone la voglia di fare «qualcosa», di «muoversi», di andare in una «qualche direzione», meglio ancora se si riesce ad andare nella direzione che si desidera.

Occorre cioè avere la giusta motivazione per uscire dagli angusti spazi del quotidiano, dalla propria *area di comfort*, per affrontare esperienze nuove, per costruire ciò che si desidera, per raggiungere gli obiettivi prefissi.

Non è facile lavorare sulla propria motivazione, non è facile incidere sulla propria capacità di impegnarsi in modo costante per il raggiungimento di determinati obiettivi, soprattutto se richiedono impegno costante e responsabilità.

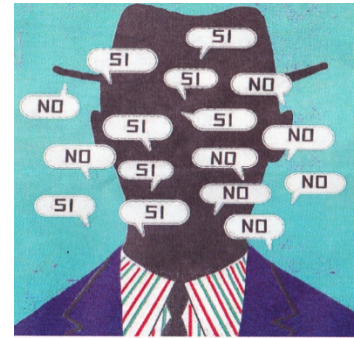
Ciò che sappiamo è che la motivazione interiore è forte quando il livello di consapevolezza di Sé è adeguato: quando si ha una buona visione di sé e una buona autostima, tutto diventa più facile!

**Occorre chiedersi:
Quanto sono soddisfatto?
Cosa mi spinge a «cambiare»?
Quale motivazione sottende la voglia di crescere?**

Motivi per cambiare:

- a. sentirsi stretti: si arriva a un certo punto della vita in cui non ci si sente più «a proprio agio», «si avvertono i primi segnali di disagio psicologico», anche se tutto sommato si sta bene.
- b. insoddisfazione, delusione: non si è più contenti della vita che si fa, delle relazioni, del lavoro, della dimensione affettiva.
- c. voglia di crescere, desiderio di rinnovamento: si ha voglia di fare altro, di crescere, di «innovarsi».

La motivazione



Roberto Weber
Perché corriamo?

Tutti gli uomini corrono. In un mondo spaesato, l'attività più povera, semplice e non tecnologica è diventata una simmetria universale. La corsa è un'ascesi senza religione, un percorso di liberazione dai luoghi e dai non luoghi, dai limiti dello spazio e dei tempi.



La motivazione parte da livelli base, dai bisogni fisiologici – alimentazione, sesso, sicurezza, accettazione sociale ... – per accedere a livelli più alti: l'**autorealizzazione**!

La motivazione che spinge all'autorealizzazione presuppone idee e obiettivi chiari: corro per vincere le olimpiadi? Per scappare da qualcuno? Per raggiungere qualcuno o qualcosa? O corro per il piacere di correre?

Quando si hanno obiettivi chiari e si perseguono con entusiasmo tutto diventa più semplice!

Come orientarsi in un mondo che ha perso la bussola?
Quali strategie utilizzare?

Imparare ad essere più consapevoli della necessità di comportarsi in modo semplice, di essere flessibili e pronti ad agire con rapidità

Essere leader di se stessi per attivare la giusta motivazione al cambiamento

Per motivarsi occorre uscire dall'area di comfort e chiedersi:

- ***quanto sono vivace?***
- ***quanto sono vitale?***
- ***la mia vita è dinamica?***

Bisogna cioè valutare il proprio grado di innovazione per acquisire una maggiore consapevolezza rispetto al proprio modo di essere.

Se ti accorgi di essere una persona statica, priva di iniziativa, che ragiona e si comporta sempre allo stesso modo vi è un valido motivo per cambiare, per crescere, per arricchirsi.

Occorre vivere bene

IL PRESENTE e *rimuovere i blocchi mentali*

Spencer Johnson

Per esprimere il meglio di sé:

- mantenere con soddisfazione lo status quo:
quanto sono contento di me stesso?
- sviluppare una realistica fiducia verso nuove strade e situazioni:
come voglio essere?

In pratica bisogna

- Acquisire nuove competenze**
- Riconoscere e gestire il mondo emotivo**
- Vedersi diversi, immaginarsi rinnovati, vitali**

E' fondamentale imparare ad essere stabili in mezzo alla tempesta



- **Pellegrino F, Personalità ed autoefficacia, Springer, Milano, 2010**
- **Pellegrino F, Essere o non essere leader, Positive Press, Verona, 2012**
- **Pellegrino F, Non ho tempo per ..., libro, Mediserve, Napoli, 2015**
- **Pellegrino F, Non ho tempo per ..., e-book, Mediserve, Napoli, 2017**
- **Pellegrino F, La salute mentale: clinica e trattamento, Edizioni Medico Scientifiche, Torino, 2018**

Email: info@ferdinandopellegrino.com