

# 9 Principali Motivi

per cui le persone **falliscono**

**AR<sup>2</sup>.LIFE**

# 1. Non siamo capaci

Come possiamo parlare di grandi obiettivi se non siamo in grado di raggiungere nemmeno quelli piccoli? Solo che progredire per piccoli obiettivi è noioso. Non vogliamo perdere tempo a imparare. Vogliamo prendere una Ferrari e andare subito «a palla». Vogliamo fare i 200km/h quando ancora non abbiamo nemmeno la patente; arriviamo in palestra e non ci va di alzare i pesi piccoli; in panca piana vogliamo subito vedere il bilanciere bello carico e quando lo abbiamo caricato non riusciamo ad alzarlo. E quindi smettiamo.

La prima cosa da ammettere è che non sappiamo calibrare, gestire e raggiungere i nostri obiettivi.

Confondiamo il «fare» con il «come fare». Prendiamo in esempio sempre la palestra: sappiamo cosa fare e sappiamo come farlo. In realtà di quelli che iniziano, davvero pochissimi arrivano al terzo mese frequentando la palestra almeno 3 volte alla settimana. Se ci è facile andare in palestra, sicuramente abbiamo difficoltà in qualche altro ambito.

La prima cosa da capire è che noi siamo una macchina senza un pilota al volante. Il corpo vuole una cosa, la mente un'altra e il cuore un'altra ancora. Di conseguenza, la nostra vita è trainata in 3 diverse direzioni... Tanto movimento, un gran polverone, ma di fatto rimaniamo fermi sul posto. Al nostro corpo serve un padrone in grado di unire tutte le risorse. Di centrare il corpo, la mente e il cuore.

Per questo serve un obiettivo. Un grande obiettivo.

## **2. Siamo scompensati**

Di solito le persone tendono a sviluppare quelle aree in cui sono già brave. Per semplificare prendiamo come esempio le tre aree della nostra vita: mente, corpo e spirito.

La Mente è come ci manifestiamo nella società in confronto ad altre persone. È la nostra capacità professionale. Chi sono e cosa faccio in questo mondo. Come realizzo me stesso. Nel campo mentale troviamo anche gli obiettivi che riguardano il denaro, visto come criterio oggettivo di apprezzamento delle nostre capacità da parte della società.

Il Corpo comprende tutto ciò che riguarda la nostra forma fisica, salute, bellezza, aspetto esteriore, stile, sonno, nutrizione, blocchi fisici, sport, ecc...

Lo Spirito è l'area che riguarda le relazioni con le persone più vicine a noi: famiglia, genitori, dolce metà, soci d'affari, amici intimi. Sempre qui troviamo anche lo sviluppo personale: acquisizione o miglioramento delle capacità non legate all'area professionale (tipo diving, paracadutismo, o semplicemente imparare a cantare:)).

Dunque, per essere in equilibrio possiamo dire che sia proprio il caso di sviluppare tutte e tre le aree, giusto? Il paradosso però sta nel fatto che c'è sempre un'area più sviluppata delle altre due e noi umani preferiamo concentrarci unicamente su quell'area. L'uomo d'affari vede i suoi obiettivi nel business e non ha tanta voglia di andare in palestra. Mentre il palestrato misura i centimetri e i kg alzati, ma continua a sopravvivere con uno stipendio da operaio. Più è grande lo scompenso — più forte sarà la sofferenza. Ma come mai quando s'inizia a stare male e la vita ormai le obbliga a migliorare l'area carente, le persone vanno a cercare le risposte là dove sono competenti? Perché agiscono così?

### 3. Orgoglio, arroganza e pregiudizio.

L'orgoglio è uno dei principali fattori che frena il nostro cambiamento. Prendiamo in esempio uno forte nel business. È abituato a essere un leader all'interno della sua azienda e tra i suoi amici. È rispettato e la gente gli chiede i consigli. Ma nello sport lui sa benissimo di essere un imbranato. E quando lui, un grande imprenditore, andrà in palestra, gli altri lo vedranno come un «pivello».

Così, nel desiderio di salvare la faccia, di non vivere momenti imbarazzanti, di non sembrare un dilettante, lui prende la decisione di non cambiare. O meglio: non prende la decisione di cambiare. Ancor più drammatico è lo scompenso quando il grande imprenditore torna a casa e inizia a dispensare consigli sulla vita a tutti i parenti, genitori, moglie, figli. Pensando che tutti debbano comportarsi come se fossero i suoi dipendenti. E più lui vuole obbligarli, meno loro vogliono seguirlo.

## **4. Puntiamo sullo sforzo e non sulla costanza.**

Se potessimo sintetizzare il segreto del successo in una parola, questa parola sarebbe «costanza». Fare un piccolo passo verso l'obiettivo, ma farlo ogni giorno.

Il disagio e la fatica più grandi si concentrano nei primi mesi degli allenamenti. Dopodiché cominci praticamente ad amare la fatica e senti di avere più forza. Ma smetti per un paio di settimane e dovrai ricominciare quasi da capo.

Alla fine si vive seguendo lo schema: sforzo - risultato - abbandono - peggioramento - sforzo - risultato - abbandono...

Ecco perché è così importante anche una piccola azione, ma fatta ogni giorno.

## **5. Non scriviamo gli obiettivi**

Le persone pensano di poter tenere a mente i loro obiettivi grazie alla forza di volontà. È un grave errore. La nostra forza di volontà è una risorsa molto limitata. Scrivere su carta un obiettivo significa portarlo nel mondo reale.

## 6. Obiettivi calibrati male

Spesso si tende a raggiungere l'obiettivo in un passo solo. Ma a volte il nostro passo non può essere così lungo.

Voglio alzare 120kg in panca piana, ma ora ne alzo solo 50. Non posso pretendere di raggiungere il mio obiettivo in una settimana. Il primo passo potrà essere quello di iscrivermi in palestra e frequentarla almeno 3 volte a settimana. Per un mese. Poi posso calibrare.

Se ora stai guadagnando 1000€ al mese e ti metti come obiettivo di guadagnare 10.000€ tra un mese... O fai qualcosa di MEGA INNOVATIVO oppure fallirai, abbandonerai. Ed è frustrante, demotivante. Però se scegli di arrivare a 2000€/mese in tre mesi già cambia tutto. Diventa sfidante e motivante allo stesso tempo. Una volta raggiunto l'obbiettivo, sai che si può fare e potrai fissare il prossimo obiettivo a 4000€ in tre mesi. E poi 8000€ e poi 16.000€. In questo modo sai che tra un anno guadagnerai almeno 10.000€ al mese. Però ci sei arrivato gradualmente. Fissare direttamente 10.000€ al mese fa paura e non ci credi nemmeno tu di potercela fare.

Scegli il tuo peso uscendo un po' dalla zona di comfort e sii costante.

## 7. Non abbiamo criteri misurabili del successo

Come faccio a capire di aver raggiunto il mio obiettivo? Per arrivare dove vogliamo ci serve un criterio oggettivo di successo... Nel campo mentale un buon criterio può essere la quantità di denaro in tasca (leggi utile dell'azienda:)). 1000€ al mese diventano 2000€. 10.000€ diventano 20.000€ e così via.

Parlando del nostro corpo è sbagliato scrivere «mangiare sano». Bisogna scegliere dei criteri oggettivi grazie ai quali misurare il nostro percorso. Per esempio «ogni giorno dalle 9 alle 19 mangiare 4 volte piatti della dieta dissociata» introduce già dei criteri più precisi.

«Fare fitness» non è un obiettivo, mentre «allenarsi almeno 3 volte a settimana» lo è.

Da non confondere gli obiettivi con i valori. Il valore è un processo, una direzione. Mentre l'obiettivo è un punto concreto d'arrivo, un checkpoint. «Aiutare la famiglia» è un valore e non include alcun algoritmo d'azione, è solo un vettore che seguiamo scegliendo le priorità delle nostre azioni. Gli obiettivi sono i checkpoint in questo percorso. Comprare una nuova macchina da 15.000€ alla mamma è un obiettivo. Comprare nel 2014 una casa in montagna per i genitori è un obiettivo. Sono obiettivi che fanno parte dello stesso vettore e comprendono criteri oggettivi di compimento.



Importante è anche non vergognarsi di specificare le cifre. La somma espressa in € misura l'importanza dell'obiettivo in confronto alla nostra situazione attuale.

Se non si riesce a descrivere un obiettivo in termini misurabili, l'obiettivo non potrà essere raggiunto.

## **8. Non è chiaro il perché dell'obiettivo**

Siamo fatti così: riusciamo a fare un passo solo quando ci sono chiari anche i successivi 3. Perché sto facendo quello che sto facendo? Ogni obiettivo ha il suo perché.

## **9. Paura di esporsi**

Abbiamo paura di rendere pubblici i nostri obiettivi. Abbiamo paura del giudizio. Ma è come vergognarsi della propria fidanzata: io esco, ma tu amore stai a casa, torno subito:)

Senso di colpevolezza per il potenziale successo? Cosa diranno poi gli altri? Non avrò più gli stessi amici... Ti vergogni di ammettere che stai cambiando, che ti stai sviluppando. Non vuoi essere diverso e quindi nascondi i tuoi obiettivi.

Ma se è questo il tuo obiettivo, lo devi proteggere, salvaguardare, combattere per esso, rispettare e onorare...

[www.motivazione.guru](http://www.motivazione.guru)

**AR<sup>2</sup>.LIFE**