

La Porta Nascosta della Procrastinazione

3 pratiche per trasformare ciò che ti blocca
in un'occasione di Ascolto Interiore

Origine
Academy

Sei qui per ricordarti chi sei

@francescadipatti

Benvenuta!

Se stai leggendo queste righe, probabilmente c'è una parte di te che desidera finalmente capire perchè, nonostante tutta la buona volontà, continui a procrastinare e a rimandare ciò che conta davvero.

Qui parlerò della procrastinazione come prima porta di entrata per il lavoro su di sè.

È importante comprendere che quando rimandiamo di lavorare su di noi, dietro questa resistenza c'è sempre un messaggio.

Probabilmente se sei qui, conosci bene quel momento in cui sei piena di motivazione e ti prometti che questa sarà la volta giusta.

Poi, però torni nel solito loop:

@francescadipatti

- *lo farò domani*
- *Non è così importante*
- *Non ce la farò mai*

Comprendo perfettamente cosa stai vivendo dentro, perchè anche io ci sono passata.

Per anni ho creduto che la procrastinazione fosse la mia nemica e ho cercato di combatterla in tutti i modi in cui potevo; ma più la combattevo più lei sembrava avere il sopravvento su di me.

Tutto è cambiato quando ho smesso di considerarla una nemica ed ho iniziato ad accoglierla, accogliere il disagio che mi faceva provare.

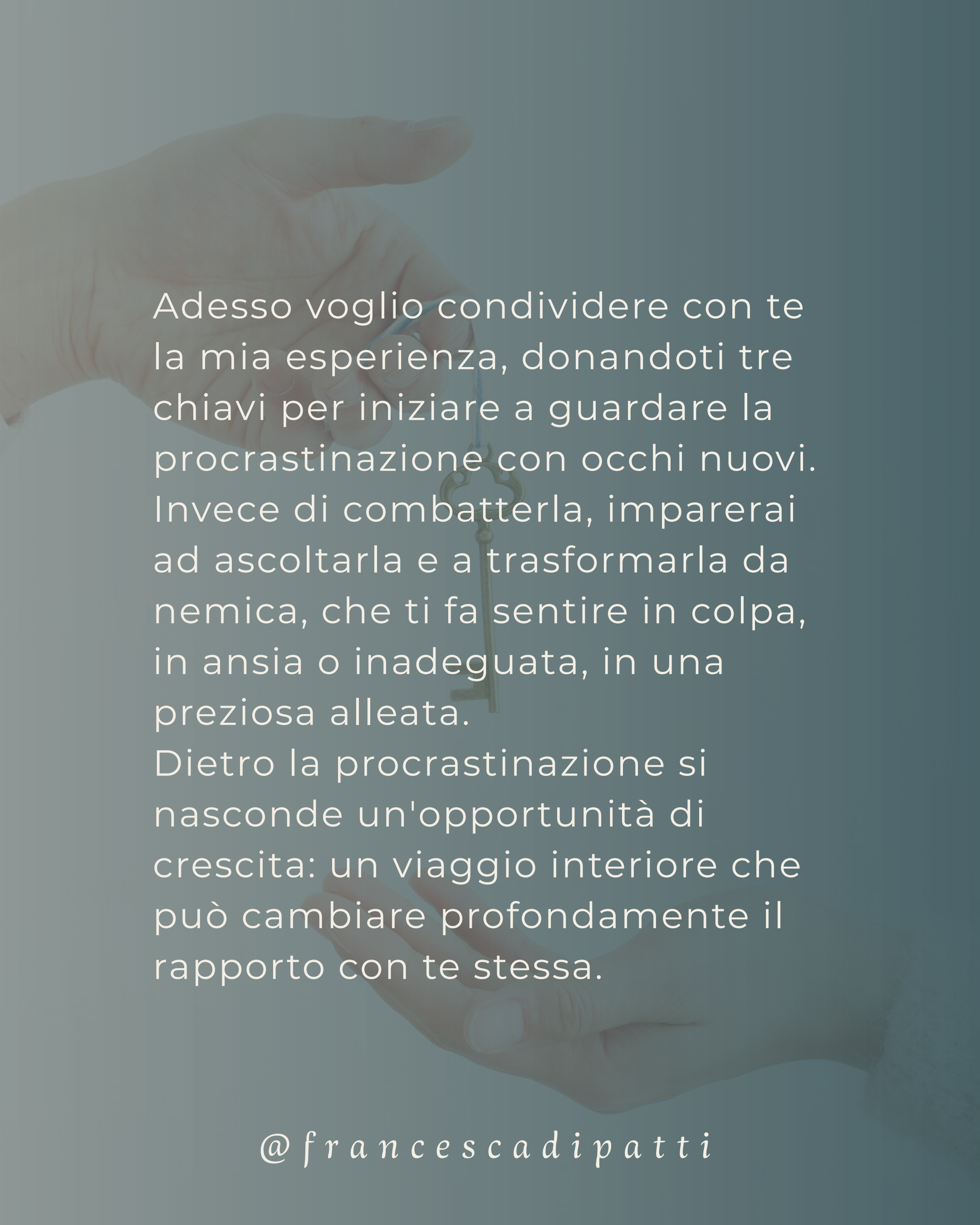
@ f r a n c e s c a d i p a t t i

E' stato allora che la procrastinazione ha smesso di essere un ostacolo ed è diventata un'alleata.

Perchè ho scoperto che la procrastinazione, non è il problema: lei è solo una **messaggera**: è il modo in cui una parte di noi cerca di attirare la nostra attenzione, segnalando che c'è qualcosa di più profondo che chiede di essere visto, ascoltato e accolto.

Il mio compito qui è quello di mostrarti come la procrastinazione può essere una guida preziosa nel tuo percorso di crescita. Con Amore....

@ f r a n c e s c a d i p a t t i

A close-up photograph of a hand holding a small, ornate metal key. The hand is positioned in the upper left, with the thumb and index finger gripping the key's head. The key is thin and has a decorative, heart-shaped head. The background is a soft, out-of-focus blue-grey. The text is overlaid on the right side of the image.

Adesso voglio condividere con te
la mia esperienza, donandoti tre
chiavi per iniziare a guardare la
procrastinazione con occhi nuovi.
Invece di combatterla, imparerai
ad ascoltarla e a trasformarla da
nemica, che ti fa sentire in colpa,
in ansia o inadeguata, in una
preziosa alleata.

Dietro la procrastinazione si
nasconde un'opportunità di
crescita: un viaggio interiore che
può cambiare profondamente il
rapporto con te stessa.

@francescadipatti

Prima chiave



Riconnessione con te stessa

Questa pratica mattutina è molto importante per iniziare a creare una connessione profonda nel qui ed ora ed iniziare la giornata con la giusta carica. Essa attiva la coerenza cuore-cervell, dando un input positivo al nostro sistema nervoso che ha sede nel nostro corpo, creando le basi per l'apertura verso la positività, il focus.

Se diventa un'abitudine nella tua vita ne vedrai gli effetti benevoli giorno dopo giorno.

Quindi se sei d'accordo iniziamo subito

@francescadipatti

La pratica

Mettiti seduta a letto con la schiena dritta e le gambe incrociate; o se non ti riaddormenti puoi farla anche distesa; chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca, e mentre fai questo osserva come il corpo cede alle tensioni.

Adesso inspira profondamente, trattieni il respiro per qualche secondo e poi espira in modo più lento e prolungato.

Mentre fai questo semplice esercizio, osserva bene dove ti trovi, cerca di essere presente il più possibile nel corpo, come se fosse il tuo ancoraggio.

@francescadipatti



La pratica

Se senti delle resistenza, da parte del tuo corpo, sappi che è normale; attraverso questa respirazione stai dando dei comandi differenti, e siccome il corpo conserva le tracce di tutto ciò che ti impedisce di cambiare, farà i capricci; quello che ti consiglio è di rimanere ferma il più possibile e semplicemente continuare con la respirazione senza voler forzare un cambiamento, senza lottare con quella resistenza, ma semplicemente accoglierla.

Se l'accogli e ti arrendi, piano piano vedrai che la resistenza si dissolverà, e col tempo ti potrebbe arrivare più chiarezza mentale, intuizioni.

@francescadipatti

*“Tutto ciò a cui resisti
persiste”*

- Carl Jung -

@francescadipatti

Seconda chiave



Crea un dialogo con la procrastinazione

Ogni giorno crea connessione con la tua nuova amica:

Prenditi uno spazio tutto tuo per almeno 15 minuti, se puoi sempre allo stesso orario, questo crea installazione dell'abitudine così che diventerà piano piano naturale per te e anche divertente.

Siedi in una posizione comoda, chiudi gli occhi e comincia ad inspirare profondamente ed espirare lentamente cercando di portare il più possibile tutta la tua attenzione al corpo; se arriva qualche pensiero tranquillamente lo osservi e lo lasci scivolare, senza innervosirti.

Mentre continui ad inspirare ed espirare sempre più profondamente senti che il corpo va cedendo sempre più...

mentre tu entri sempre più profondamente dentro di te in uno spazio di ascolto vivo. Quando senti che è il momento giusto comincia ad evocare la procrastinazione, con un'immagine, il ricordo di un momento in cui hai sentito che stavi procrastinando, o evocando l'emozione che viene fuori ogni volta che rinunci a te stessa. E mentre la evochi cominci a darle una forma, un colore, una sensazione nel corpo. Quando te la senti la immagini dinanzi a te, e continuando a respirare cominci ad entrarci in connessione; ricordati che lo scopo di questo esercizio, non è combatterla, ma farla alleata, amica.

E se te la senti puoi farle delle domande:

- ***Cosa vuoi dirmi?***
- ***Di cosa hai paura?***
- ***In cosa stai cercando di proteggermi?***
- ***Di cosa hai bisogno in questo momento?***

@francescadipatti

Lascia che per ogni domanda ti arrivi naturalmente una risposta, attraverso un'immagine, un suono, una frase; tu sei il diapason, lascia semplicemente che la procrastinazione ti parli; e se soprattutto le prime volte non senti nulla, bene, hai solo bisogno di un pò più di tempo.

Lasciati andare in questo esercizio, più lasci andare, non cerchi di controllare le risposte, più comincerà a manifestarsi la tua interiorità, e ciò di cui ha bisogno.

Ricorda che lei è solo una messaggera di qualcosa di molto più profondo e se impari a dialogarci, può darti tante indicazioni, può farti scoprire cose incredibili di te.

Ti avviso, ci saranno momenti che non avrai voglia di fare questo esercizio, ti sembrerà anche stupido, quelle sono le resistenze al cambiamento, lasciale parlare e concentrati.

Poi non dire che non ti ho avvisata....

@francescadipatti

Terza chiave



Crea il tuo ancoraggio

Creare un ancoraggio, semplice e ripetibile, ti aiuta ogni volta che noti la procrastinazione, ogni volta che ti accorgi che fai resistenza a fare quell'azione, seppur piccola che ti porta a rompere il recinto della zona comfort.

Ti aiuta a trasformare quel momento in un promemoria a riconnetterti con te, nel momento presente e soprattutto ti aiuta a superare il blocco.

Adesso ti spiego come creare il tuo ancoraggio:

@francescadipatti

Ancoraggio

Ti metti seduta, inspiri ed espiri e semplicemente crei un “MUDRA” con le mani, non deve essere qualcosa di complicato, ma deve essere un gesto molto semplice che tu possa fare in qualsiasi situazione tu ti trova, sia sola che in compagnia senza destare particolare curiosità.

Questo “Codice” è tuo e deve rimanere nella tua intimità, non dividerlo con nessuno, crea una nuova associazione automatica nel cervello

Invece di collegare la procrastinazione all’evitamento, la colleghi ad un’azione immediata anche piccola che ti permette di rompere l’automatismo.

L’ancoraggio può essere benissimo, unire il pollice e l’indice in un cerchio; questo piccolo gesto diventerà il tuo richiamo a fare anche una piccola azione che ti permetta di uscire dal circolo della procrastinazione.



*Questo è il mio piccolo regalo per te, spero
che ti sia di aiuto; se invece vuoi saperne di
più, di come poter portare questo lavoro
ancora più in profondità, per accelerare la
tua trasformazione*

**Prenota la tua call
gratuita**

Oppure sbircia nel
→ Link in bio su
Instagram

@francescadipatti

