



IMPEGNI?

Come non attorcigliarsi
negli impegni ed uscirne
viva e vincente!



“Chi non ha impegni?”
“Solo i morti non hanno impegni.”

Così iniziò la riunione quel giorno.

Lara sollevò lo sguardo e sorrise. C'erano tanti argomenti di cui avrebbe voluto discutere con le ragazze, ma questo le apparve subito il più urgente. Guardò l'agenda e vide che l'argomento del giorno poteva essere spostato ad un altro incontro. Aveva percepito l'urgenza dell'argomento “impegni” e pensò di cogliere la palla al balzo.

“Effettivamente, mie care, tutti i vivi hanno impegni. Quindi coglierei l'occasione per parlare di impegni, se siete d'accordo. Vedremo di inquadrare questi benedetti impegni, classificarli, capirli e soprattutto come utilizzarli.” propose in attesa di riscontro.

Un mormorio di sollevò dal gruppetto.

“Come sarebbe a dire come utilizzarli? Come si possono utilizzare gli impegni?” chiese Pocahontas sgranando gli occhi.

“Certo che sono utilizzabili. Anzi, dirò di più, è assolutamente indispensabile saperli utilizzare e anche nel migliore dei modi!” rispose Lara sorridendo e proseguì “ Prendiamo un buon caffè e iniziamo!”

“Come avete potuto toccare con mano proprio adesso, abbiamo appena sostituito l'argomento in calendario oggi con uno nuovo presentatosi con urgenza e senza preavviso. Abbiamo quindi sostituito un impegno con un altro. Capita. Tenetelo presente perché ci servirà per capire non solo il perché della nostra decisione ma anche i retroscena di questa decisione. Oggi quindi faremo un brainstorming riguardo agli impegni e potremo trarre spunti di riflessione, esercizi pratici e soluzioni veloci.

Ci sono solo due opzioni riguardo all'impegno; o sei impegnato oppure no. Non esiste una via di mezzo.
(Pat Riley)

Partiamo dalla definizione data da wikipedia. Senza approfondire in modo specifico, quello che troviamo è:

“intento assiduo e profondo · (per estensione) spesso senza obbligatorietà, è una necessità e/o qualcosa in cui si crede fermamente · promessa di fare qualcosa ·”

Un IMPEGNO è un obbligo verso un'altra persona o verso un gruppo di persone, con le quali ci si impegna a fare o consegnare qualcosa, a eseguire una prestazione (ho dovuto rifiutare l'invito perché avevo già un precedente i.; mantenere, assolvere un i.; far fronte agli impegni presi).

Sinonimo: faccenda, occupazione. 2. [impiego di tutte le proprie forze nel fare qualcosa: lottare con i.; studiare con i.] ≈ ardore, assiduità, dedizione, diligenza, fervore, passione.”

Perché è importante l'impegno?

Rafforzare l'impegno e la motivazione è un obiettivo fondamentale per chiunque voglia raggiungere i propri obiettivi. L'impegno e la motivazione sono due elementi cruciali che ci permettono di superare le sfide e di mantenere alta la nostra determinazione nei momenti difficili.

“Quindi” disse Lara “ Questa riunione è un impegno. Un impegno che ognuna di noi ha preso nei confronti di altre persone, ma non è tutto e soprattutto non è il punto più importante.”

Lasciò un attimo il messaggio a decantare.

“L’impegno più importante e dal quale partire è l’impegno che innanzitutto si prende con sé stessi.

Quante di voi sono d’accordo con questa affermazione? Quante di voi hanno preso l’impegno di queste riunioni in primis con sé stesse e poi di riflesso nei confronti del gruppo?

Il primo passo per ottenere quello che si desidera nella vita è prendere un chiaro e forte impegno proprio con sé stessi ed il proprio perché. Si parte da questo punto per tutto.

Ma sappiamo bene che sovente il mondo là fuori ci carica di impegni che non a volte abbiamo deciso di assumerci in quel momento e lo fa anche in modo repentino e senza neppure avvertirci.

Dobbiamo essere abili nell’incastare il tutto e non lasciarci sopraffare dal troppo fare.

Molti impegni sono inerenti alle soddisfazioni di esigenze altrui ma fino a che punto noi siamo chiamate ad assolverli?

E poi, da chi o da che cosa siamo chiamati a farlo?

L’argomento è molto ampio e collega davvero tantissimi fili della vita quotidiana e non andiamo oggi ad affrontare il settore della gestione del tempo e delle situazioni particolari né come pianificare o meno, ma rimaniamo alla considerazione stretta di impegno, che già da solo è un argomento enorme.

Per iniziare, torniamo al punto che abbiamo visto prima, cioè all’importanza di assumere prima di tutto un impegno con sé stessi.

Non ho smesso di aspettarti, mi sono solo ricordato
di aver un altro impegno. Quello con me stesso.
(CannovaV, Twitter)

La prima cosa da fare adesso è prendere carta e
penna.

“Si tratta di un esercizio” spiegò Lara “che io feci
tempo fa ad un corso di formazione e che mi è stato
di grande aiuto. Credo proprio che lo sarà anche per
voi.”

Scrivete sul foglio:

“Io (nome)

Prendo con me stessa il seguente impegno:

.....”
Ognuna di voi scriva ciò che ritiene sia un impegno forte, importante e fondamentale per sé. Può essere relativo al lavoro, alla sfera familiare, alla propria realizzazione, a un sogno o a un desiderio. Un qualcosa insomma a cui dedicare il massimo del vostro tempo, la vostra energia, la vostra determinazione e che per voi è prioritario in questo momento della vostra vita.

È importante scriverlo di proprio pugno. Quando avete finito, scrivete la data e apponete la vostra firma.

Questo è il contratto più importante che possiate stipulare nella vostra vita. Nessuno ha voglia di tradire sé stesso. Vi sarà di enorme aiuto nei momenti di difficoltà, di stasi, di tristezza. Vi ricorderà perché l'avete sottoscritto, sarà la vostra personale ancora di salvezza. Vi darà una sensazione potente di forza. È a questa sensazione di forza che potrete accedere nel momento del bisogno, per qualsiasi cosa e per qualsiasi motivo.

Provate questo esercizio. Nessuno getterà mai un'ancora di salvezza per voi. Solo voi potete farlo.

A volte ci metto tutto l'impegno soltanto per vedere il destino tremare.
(Buoscuro, Twitter)

Ora che abbiamo identificato il nocciolo della definizione di impegno passiamo al secondo passo. Mettiamo per scritto tutti gli impegni che abbiamo durante la giornata. Mettere su carta gli impegni ve li toglie dalla mente.

Scriviamo quindi un elenco che ci servirà per distinguere gli impegni e classificarli.

Perché è importante farlo?

Perché affrontare un impegno richiede energia e tempo. A volte pensando ad un impegno ci sentiamo già stanche, psicologicamente e fisicamente, e questo perché non lo abbiamo contestualizzato in modo corretto. Classificare gli impegni ci serve per avere una chiara idea di che cosa sono e per destinare ad ognuno di loro la giusta quantità di energia senza sprecarla.

Ci sono molti modi per classificare gli impegni quotidiani e ognuno lo può fare secondo il proprio punto di vista. L'importante è che alla fine ne abbia chiara consapevolezza.

C'è chi li scrive su una lavagna appesa in bella vista, chi sull'agenda, chi su un foglio appeso allo specchio del bagno, chi sul calendario del telefono o su un block notes. C'è chi li segna con evidenziatori di diverso colore e chi preferisce utilizzare un metodo giocoso e divertente utilizzando un bel disegno colorato su un foglio A3 che rappresenta un armadio aperto in cui gli impegni sono ordinati e appesi come fossero vestiti da indossare in quel giorno.

Qui la fantasia è di casa e la creatività aiuta ad affrontare le varie incombenze con un pizzico di giocosità.

Conosciamo già la classificazione che divide le cose da fare in urgenti, non urgenti, importanti e non importanti ma qui possiamo andare più a fondo, in modo più creativo e alla fine più soddisfacente e divertente.

Quindi durante la giornata abbiamo diversi tipi di impegni.

Prendiamo l'elenco e in un foglio a parte riportiamo le varie voci sotto diverse colonne.

La prima colonna riporterà gli impegni "inderogabili" come gli impegni legati al lavoro.

Nella seconda colonna riportiamo gli impegni con la famiglia. Non è una classificazione di importanza, che è personale, ma solo di semplice ordine.

Normalmente sono impegni piuttosto fissi e ripetitivi anche se nel tempo possono esserci dei cambiamenti.

Nella terza riportiamo gli impegni di varia natura a cui ci dedichiamo. Questa riunione tra di noi, ad esempio.

Dall'elenco che avete stilato avrete le idee più chiare per un'analisi più accurata.

Vedete subito che ci sono impegni di diversi tipo, alcuni fissi e altri più dinamici. Inoltre, secondo i nostri valori, un impegno morale può risultare più importante di un impegno di lavoro.

Questo è uno dei motivi per cui gli impegni sono percepiti da ognuno di noi in modo diverso e per questo a volte ci sono problemi che insorgono quando una persona non mantiene un impegno perché per quella persona un'altra incombenza è diventata improvvisamente più importante.

In generale, comunque, e questo vale per tutti, il modo in cui li affrontiamo è importantissimo ed è la base della nostra serenità quotidiana.

Si scrive “scusa sono stato impegnato” si legge “ho preferito leggere il televideo che parlare con te”.
(Dudek_kvar, Twitter)

Impegni o distrazioni? Ecco un altro nodo da districare. Ci sono impegni classificabili come doveri e impegni classificabili come doveri di second'ordine.

E succede che certi impegni all'inizio percepiti come gravosi e difficili diventino normale routine perché ormai acquisiti e che alcuni diventino in seguito anche irrinunciabili.

La vita è ciò che ti succede mentre sei impegnato in altri progetti.
(John Lennon)

A questo punto potremmo farci un'altra bella domanda:
“Quali impegni vorrei prendere con me stessa?”

Pensi forse che per essere felice dovresti avere solo impegni gradevoli? O almeno una buona maggioranza? Quindi come fare?

Una soluzione è trasformare gli impegni obbligatori in un altro tassello da inserire nel puzzle della tua crescita personale e professionale, trasformando il modo in cui li percepisci e conferendogli quindi maggior valore. Non è una trasformazione semplice da fare senza un buon lavoro sulla propria crescita personale ma in questo modo ci si sente arricchiti ed è una bella sensazione.

Per fare un esempio, trasformare il pensiero "Oggi che stress devo andare al lavoro!" in "Devo andare al lavoro ma sicuramente oggi imparerò una cosa nuova che mi servirà!"

Per questo lavoro all'inizio può essere molto utile utilizzare la forma scritta. Questo ci permetterà nel tempo di andare a rileggere e di constatare i progressi fatti.

Il cambio di paradigma è necessario per cambiare il risultato ed evitare il fastidioso senso di procrastinazione che accompagna sempre gli impegni "obbligati".

Un altro punto da considerare sono i cosiddetti impegni improvvisi, che vanno opportunamente considerati: dannati impegni improvvisi o opportunità da sfruttare?

E poi bisogna dire che le persone prendono gli impegni secondo i loro metri di misura e anche secondo il momento, a volte, con più leggerezza di altre.

Dipende da molti fattori. Capita di trovarsi davanti un impegno che viene presentato come un enorme ostacolo intriso di burocrazia, tempi eterni e un sacco di insidie nascoste per poi scoprire che la risoluzione di questo impegno è molto semplice. Oppure il contrario.

Normalmente l'impegno che ci è fatto pesare di più come gravoso o urgente ce lo fa percepire opprimente ed enorme e ci porta via molta energia.

Copyright © 2022 Lara Del Rock Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore

La vita è, in sostanza, un continuo susseguirsi di eventi fuori dal nostro controllo e, come qualcuno disse:

“Ogni attività va svolta il numero minore di volte (possibilmente una) e nel momento più adatto.”

Passiamo adesso ad un esercizio al contrario, che ci offrirà un altro nuovo punto di vista.

Prendete l'intero elenco dei vostri impegni e poi toglietene uno.

Cancellate l'impegno che non vorreste avere tra gli impegni quotidiani senza pensarci troppo.

Ora fatevi la domanda: “Come sarebbe la mia vita senza questo impegno? Com'è ora la mia giornata senza questo impegno?”

Continuate con gli altri impegni, uno alla volta. E ad ognuno ponetevi le stesse domande.

Potreste anche scoprire che non si tratta di impegni ma di occupazioni, ad esempio o del significato che attribuiamo loro e conseguentemente di come li affrontiamo.

Se non tutti, almeno una buona parte.

Ora rispondete alle domande che vi siete fatte ed immaginate la vostra vita senza quegli impegni.

Scrivete come vi trovate.

Può darsi che vi ritroviate a riprendervi qualche impegno scartato.

Scrivete perchè.

Chi non ha nulla da fare è sempre impegnato.
(Proverbio svedese)

Quindi la domanda: "Come posso affrontare questo impegno in modo veloce ed efficace?" ci porta ad analizzarlo in modo produttivo. Dovremmo farne un'abitudine.

Dal confronto tra i vari tipi di impegni una riflessione particolare va agli impegni che si prendono con sé stessi. Alla fine si torna sempre alla partenza.

L'impegno di frequentare la palestra, ad esempio. O l'impegno a frequentare un corso di formazione della durata di qualche mese. Sappiamo come funzionano certe dinamiche.

Il nostro cervello slitta sovente alla ricerca di una comoda scusa.

La trappola del "L'isola dei famosi o palestra?" oppure "C'è il webinar di formazione ma sono distrutta"

è sempre in agguato.

La domanda è:

"Perchè mi sto prendendo questo impegno?"

Rispondete senza pensarci troppo e poi andate più a fondo. Finché non trovate la vera motivazione, il vero motivo per cui vi dovrete prendere questo impegno.

Bisogna andare dietro le quinte. Molto dietro le quinte.

La vera risposta può essere collegata alla gioia che si prova nel fare una certa cosa. E' fondamentale. La gioia per aver mantenuto l'impegno è quella a cui dobbiamo fare riferimento.

A volte è necessario anche resettare. Fare una pulizia accurata.

Ad esempio quando si devono fare le pulizie di casa approfondite l'impegno è sempre tosto, ma alla fine guardando il risultato non si può essere che felici!

Occorre quindi ogni tanto mettere in discussione impegni vecchi e ripetitivi, trasformarli o cancellarli per fare spazio. Alcuni vanno buttati, altri riciclati per essere utilizzati in modo nuovo.

Ormai siamo abituati a fare certe cose senza neanche pensarci, perché le abbiamo fatte sempre così...

In pratica fermarsi ogni tanto e chiedersi:

"Perché sto facendo quello che sto facendo?"

"Cos'è che io voglio?"

"Cos'è che del mio lavoro odio fare?"

"È giusto per me fare questa cosa?"

Sono domande che ci permettono di riordinare velocemente senza sbagliare e ci consentono di eliminare tutto ciò che crea ansia, stress e nervosismi. Sono domande molto utili e pratiche.

Se uno s'impegna può star male ovunque.
(Freak Antoni)

La riunione volgeva al termine e Lara raccolse gli appunti.

“Abbiamo un po' di materiale su cui riflettere e lavoro da mettere in pratica: questa settimana annotiamo giorno per giorno gli impegni che abbiamo, vediamo di classificarli, annotiamo gli impegni che ci sono stati annullati o che abbiamo annullato noi.

La prossima volta ci confronteremo su questo argomento con dati pratici e proseguiremo” disse Lara. “E vedremo i risultati ottenuti con l'applicazione pratica.

L'obiettivo è snellire l'argomento impegni in ogni situazione e renderli utili e arricchenti. Saremo in grado di aiutarci ed aiutare”.

“Ma non è tutto” continuò Lara catalizzando l'attenzione “ tempo fa ho partecipato ad un corso di formazione di notevole livello, per il quale ho dovuto dedicare più giorni anche perché la sede era all'estero. Devo dire che nonostante il prezzo, il viaggio piuttosto lungo e il tempo, ne è valsa assolutamente la pena. Per questo motivo ora vi lascerò queste buste chiuse, una ad ognuna di voi. All'interno c'è un compito o esercizio o possiamo anche chiamarlo impegno, che vi chiederei di fare durante questa settimana. Vorrei inoltre che ognuna di voi lo realizzasse da sola senza parlarne con nessuno, neanche tra di voi. Il perché è fondamentale e vi sarà chiaro solo alla fine. Allora avrete non solo una comprensione migliore ma anche una notevole capacità cognitiva in più. Vi sarà utilissima, come una bacchetta magica!” concluse ridendo.

In quel momento il suo cellulare, che era in silenzioso, vibrò.
Guardò il messaggio, lo lesse e sorrise. "Ragazze" disse " Il mio commercialista mi ha appena avvisata che deve annullare l'appuntamento che aveva fissato con me fra un'ora, causa, leggo qui, impegni urgenti".

Tutto il gruppo rise fragorosamente e Heidi chiese "E adesso?"
"Beh, adesso faccio una pausa caffè e ragiono su come impiegare il mio tempo "improvvisamente liberato" in qualcosa di proficuo per me" concluse Lara.

"Fai il tuo lavoro, e poi fai un passo indietro. L'unica strada per la serenità."

LAO TSE

Conclusioni veloci:

- raccogliere le sfide della vita
- gestire bene gli impegni vuol dire vivere bene
- trasformare impegni in momenti costruttivi sostituendo il "ma" con "e"
- rivedere impegni vecchi e ripetitivi , trasformarli o cancellarli
- avere un piano B per quando salta un impegno per evitare di arrabbiarsi e di perdere tempo

Se non credi veramente in ciò che stai facendo, nelle ragioni per cui lo stai facendo e nelle persone che lo fanno insieme a te non puoi infiammare le menti e i cuori e promuoverne l'impegno verso una causa.

(Herb Kelleher)

P.S.

Questo e-book era quasi finito quando un impegno esterno, improvviso, urgente ed inaspettato, ha interrotto il lavoro.

Nell'urgenza di rispondere all'impegno urgente, il file non è stato salvato.
Tutta la raccolta del materiale è andato perso, per cui è stato necessario rifarlo.
Quindi la domanda che ci siamo poste e che potrebbe essere utile anche a te in simili occasioni è:

"Vale davvero sempre la pena di rispondere agli impegni urgenti?"

Grazie!

Copyright © 2022 Lara Del Rock Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore

**P.S. l'impaginazione non è stata scelta a caso.
Sicuramente saprai utilizzarla al meglio per te.
Grazie!**