

QUANTO TI IMPEGNI?

Sono sicuro che la tua reazione iniziale a questa domanda sarà rispondere che sei totalmente votato al tuo obiettivo di perdere peso: tuttavia è importante fermarsi a considerare fin dove questo impegno effettivamente arrivi. In cosa differisce la tua attuale dedizione all'obiettivo di perdere peso rispetto al passato? Miri agli stessi risultati a cui hai mirato in passato o a risultati diversi? In che modo il tuo attuale livello di dedizione potrebbe influenzare i risultati che sei in grado di raggiungere, o il tempo necessario per raggiungerli? Le domande che seguono ti aiuteranno a definire il tuo livello di impegno.

1. Stai pianificando per ottenere risultati positivi, o speri semplicemente che le cose vadano bene?

I pensieri passeggeri riguardo al fatto che sarebbe bene perdere peso segnalano un vago desiderio di cambiamento, che però senza un successivo piano di azione non porta in realtà a niente di tangibile. Esprimere frequentemente, a se stessi o agli altri, il desiderio che le cose cambino, non è una soluzione allo stato presente delle cose. Il desiderio è nulla senza una chiara pianificazione e azioni concrete.

2. Stai pianificando risultati limitati o compiendo azioni che produrranno risultati limitati?

Quando superi i semplici pensieri e passi all'azione hai molte più probabilità di ottenere dei risultati. Questa fase di solito ha luogo quando le persone sono nella fase motivazionale "via da" e cominciano a compiere piccoli passi per cambiare il modo in cui mangiano e la quantità di esercizio fisico. La durata di questi cambiamenti dipende dall'impegno e dalla dedizione ai cambiamenti sul lungo periodo.

3. Hai creato un sistema per garantire la tua riuscita?

Compiere delle azioni iniziali volte alla perdita di peso genererà dei successi, la cui velocità e sostenibilità vengono ampiamente potenziate se si dedica del tempo a sviluppare formalmente una strategia di riuscita.

Questo si verifica quando si passa dalla motivazione “via da” a quella “verso”. A questo punto si comincia a pianificare i propri risultati in dettaglio. Lo puoi fare sviluppando un tuo personale approccio alla pianificazione del tuo futuro, ma ci sono anche alcuni sistemi comunemente usati che potrebbero aiutarti e accelerare i tuoi progressi. Un sistema molto conosciuto è quello di stabilire obiettivi SMART.



L'INTUIZIONE

Il tuo livello di impegno e dedizione nel raggiungimento di qualsiasi obiettivo ha un impatto diretto sui risultati. Se applicassi un semplice sistema di valutazione a punti per il tuo impegno e la tua dedizione, un punteggio di 1 su 10 porterebbe a risultati piuttosto limitati. Potrebbe essere comunque meglio della situazione attuale, ma i risultati potrebbero essere lenti a venire e non sufficienti per soddisfarti. Un punteggio di 5 su 10 per il tuo livello di impegno porterà a risultati molto più significativi. Se puoi dare al tuo impegno un punteggio di 8, 9, o addirittura 10 su 10, i risultati saranno straordinari. Applica questo sistema di valutazione del tuo impegno e della tua dedizione a tutti i pensieri che ti passano per la mente sul controllo del peso e sii onesto sull'intensità del tuo impegno.

SMART & SLIM

Creare obiettivi SMART è uno dei primi passi per trasformare un desiderio in una azione positiva. È un grandioso strumento per l'indagine e il potenziamento del tuo livello di impegno e dedizione nel raggiungimento di qualsiasi obiettivo. Un obiettivo SMART deve essere:

- Specifico
- Misurabile
- Alla tua portata
- Realistico
- Temporalmente definito

SPECIFICO

Invece di considerare una nebulosa idea di dimagrire, devi decidere esattamente quanto peso vuoi perdere, e poi specificare il primo obiettivo di peso da raggiungere. Invece di pensare che sarebbe bello perdere qualche chilo, introduci dettagli specifici. Scegli quanto vorresti pesare, e la data entro la quale vuoi raggiungere quel peso.

MISURABILE

Conoscendo il tuo peso attuale e il tuo peso-target, sarai in grado di misurare i tuoi progressi in ogni fase del percorso, e saprai esattamente quando avrai raggiunto il tuo obiettivo. Senza regolari misurazioni non puoi avere un'idea precisa dell'andamento dei tuoi progressi: in assenza di essa diventa difficile sapere quando è necessario affinare il proprio approccio, cosa che può a sua volta rallentare o impedire ulteriori progressi.

ALLA TUA PORTATA

Per la stragrande maggioranza delle persone non è possibile perdere 20 chili in una settimana: non crearti i presupposti per sentirti frustrato ponendoti obiettivi impossibili. Il ritmo di dimagrimento sicuro, sano e sostenibile è di circa un chilo alla settimana: tieni a mente questo dato quando pensi al tuo peso-target.

REALISTICO

Non guardare al tuo obiettivo di perdita di peso isolandolo dal resto, come se fosse l'unica cosa nella tua vita. Se l'unica cosa a cui devi pensare nella tua quotidianità è perdere peso, sei in una posizione molto fortunata, a partire dalla quale puoi formulare un piano ideale che ti aiuti a raggiungere il tuo risultato desiderato. Questo caso si ha tuttavia molto raramente; la maggior parte delle persone deve ingegnarsi a cercare spazi per le proprie azioni volte alla perdita di peso all'interno di un'agenda già piena di impegni. Se sei una di queste persone, dovrai considerare tutti gli altri impegni e il modo in cui essi influenzeranno la quantità di tempo ed energie che puoi dedicare al metterti in forma. Solo dopo aver tenuto conto dei tuoi impegni a livello di vita familiare, lavorativa e sociale potrai stabilire in modo realistico i tuoi obiettivi di dimagrimento.

TEMPORALMENTE DEFINITO

Stabilire obiettivi vaghi e molto aperti, come “Perderò 5 chili”, implica che questi obiettivi verranno realizzati, ma quando? Questo tipo di affermazioni manca di un senso di urgenza e dà l’idea che ci sia sempre un “domani” a cui rimandare. Spesso, con obiettivi del genere, quel domani non arriva mai. Se vuoi garantirti il successo nel conseguimento dei tuoi scopi devi pianificare date specifiche entro le quali saranno raggiunti e rivedere poi i progressi compiuti di giorno in giorno per raggiungere la *deadline*.

Il vantaggio di un orizzonte temporale ben definito mediante scadenze sta nella sua capacità di sollecitare la tua mente alla concentrazione. Avrai fatto esperienza di situazioni in cui una scadenza ti ha spinto e ispirato a grandi risultati. A volte, per riuscire a far progredire progetti che non ci piacciono o cose che non desideriamo intensamente, ci servono delle scadenze. Se le scadenze funzionano in situazioni di quel tipo, immagina quanto possono essere efficaci se vengono applicate a obiettivi e progetti per i quali invece provi grande entusiasmo.

Una ulteriore ragione per cui le scadenze funzionano bene è la chiara coscienza in ogni fase dei lavori del momento in cui raggiungerai il tuo obiettivo e potrai godere dei frutti dei tuoi sforzi. Spesso ci sentiamo motivati quando immaginiamo il piacere di aver raggiunto un determinato obiettivo. Immagina quanto sarai più motivato quando saprai la data entro la quale proverai tutte quelle sensazioni positive.



L'INTUIZIONE

Dato che verosimilmente perdere peso non è al momento l’unico impegno nella tua agenda, ti sarà utile sottoporre anche alcune altre tue priorità al procedimento degli obiettivi SMART. Questo ti aiuterà a mettere in luce gli eventuali punti di conflitto tra gli obiettivi e a procedere con un approccio equilibrato che vedrà i solidi progressi di tutti i tuoi obiettivi e delle tue priorità, senza che sia mai necessario compromettere certe aree della tua vita a scapito di altre.

ANDARE OLTRE GLI OBIETTIVI SMART

Come sempre, maggiore è il livello di dettaglio che riesci a raggiungere in un processo di pensiero, maggiori sono le tue probabilità di successo. Tenendo a mente questo fatto, si possono espandere gli obiettivi SMART e crearne di ancora migliori: obiettivi SMARTER, in cui la E sta per Entusiasmanti e la R sta per Registrabili.

ENTUSIASMANTI

Se non trovi entusiasmante l'idea di raggiungere l'obiettivo che ti sei proposto, vale davvero la pena di impegnarsi a raggiungerlo? Se stai cercando di ottenere nuovi risultati in un'area della tua vita, devi cambiare i tuoi comportamenti, e cambiare i propri comportamenti richiede sforzo. Per fare questo sforzo, è importante che tu provi gioia all'idea di raggiungere i tuoi obiettivi: in caso contrario i cambiamenti comportamentali saranno nel migliore dei casi di breve durata. Ragiona con calma sul perché vuoi perdere peso e perché raggiungere questi risultati è davvero importante. Metti in luce tutti gli aspetti entusiasmanti del tuo obiettivo.

Se perdere peso sta solo al livello di "non sarebbe male", per quanto tu faccia progressi, i risultati saranno molto meno significativi di quanto potrebbero essere se tu considerassi il metterti in forma come una componente essenziale del tuo futuro a breve, medio e lungo termine, dopo aver esplorato in dettaglio perché questa idea ti entusiasmi e ti motivi a passare all'azione.

REGISTRABILI

Perché tu compia i migliori progressi possibili verso i tuoi obiettivi di perdita di peso è fondamentale che tu prenda nota per iscritto di ciò che vorresti arrivare a ottenere, e che registri i tuoi progressi a ogni stadio del percorso. Forse pensi che monitorare le cose mentalmente sia sufficiente, ma riuscirai veramente a registrare e tenere a mente tutti i dettagli mentre sei impegnato in altre cose? Registrare per iscritto l'andamento delle cose significa disporre di una visione puntuale dei propri progressi e della possibilità di cambiare i propri piani sulla base dei risultati che si presentano.

Non è necessario che sia solamente una registrazione scritta di ciò che succede. Puoi prendere nota di misurazioni quali il peso corporeo e la percentuale di massa grassa, e tracciare grafici degli andamenti per vedere a colpo d'occhio se le cose stanno andando nella direzione voluta. Questo può essere molto motivante. Puoi utilizzare fotografie per misurare e registrare i tuoi progressi, una tecnica particolarmente diffusa ed efficace. Ti fai una fotografia ogni settimana, in piedi nella stessa posizione, con gli stessi vestiti o in biancheria intima, e sarai in grado di vedere molto chiaramente i cambiamenti col passare delle settimane. Alcune persone, anche quelle che si fotografano in biancheria intima, trovano ancora più motivante il fatto di rendere conto dei propri progressi anche ad altri, con persone selezionate oppure pubblicamente, usando i social network oppure i blog.

Un altro metodo è quello di registrare i propri progressi con una semplice lista a punti. Una volta che hai deciso un piano che ritieni ti porterà all'obiettivo voluto, puoi stilare una lista di comportamenti e attività, attaccarla al frigorifero e poi depennare ogni giorno le voci a mano mano che fai quanto deciso giorno dopo giorno.

Puoi anche usare un registratore vocale oppure tenere un diario video, se trovi più facile operare con questi mezzi. Oppure puoi usare tutte queste tecniche, che in combinazione ti aiuteranno veramente a concentrare tutti i tuoi sensi su ciò che stai facendo. Parole, fotografie e video rendono facile monitorare i progressi, e una registrazione vocale o audiovideo ti aiuterà a chiarirti i pensieri mentre sviluppi il piano che è in atto.



STRUMENTI DI PNL CHE TI AIUTANO A RIMANERE IN FORMA PER SEMPRE

Motivazione “verso”

Concentrati sui risultati positivi che desideri, non sugli aspetti negativi che vuoi evitare.

Motivazione profonda e durevole

Aggiungi livelli sempre più profondi di dettaglio nella definizione dei tuoi obiettivi, fino ad arrivare a sentirti solidamente motivato a raggiungerli.

Obiettivi SMART e SMARTER

Dedica tempo a definire i tuoi obiettivi da tutte le angolazioni possibili.

10 COSE DA RICORDARE

1. *Impara a mettere in discussione tutto quello che fai.*
2. *Allenati a un coinvolgimento sempre più attivo nel mondo che ti circonda.*
3. *Pensa al fatto di essere sempre in forma come a una priorità, non semplicemente come a una cosa che sarebbe bene che tu facessi o che dovresti fare.*
4. *Analizza tutti i fattori motivazionali “via da” che influenzano la gestione del tuo peso.*
5. *Analizza tutti i fattori motivazionali “verso” che influenzano la gestione del tuo peso.*
6. *Potenzia e aggiungi fattori motivazionali “verso” ogni giorno.*
7. *Sii onesto con te stesso riguardo alle implicazioni a lungo termine dei tuoi attuali comportamenti.*
8. *Dedica tempo a considerare cosa ti motiva ad adottare nuovi modi di comportarti.*
9. *Pianifica nel dettaglio i tuoi futuri successi.*
10. *Dovresti dedicare più tempo e più attenzione al tuo approccio alla perdita di peso di quanto hai fatto in precedenza: è il fattore chiave per ottenere un risultato diverso questa volta.*