

Come aumentare la motivazione per raggiungere i propri obiettivi

Motivazione sotto i piedi, zero energie e obiettivi messi da parte.

Se hai mai provato questa sensazione, sai bene che può avere effetti molto negativi e che è necessario assolutamente reagire.

Per ritrovare la motivazione è importante avere un obiettivo che vuoi realizzare davvero e un "perché" forte che ti motiva soprattutto nei momenti in cui vorresti mollare tutto.

In un precedente articolo abbiamo affrontato il tema di come definire un obiettivo ben formato attraverso gli strumenti della PNL.

Prima di questa fase (e di quella successiva che riguarda il piano d'azione) è però importante fare un primo passaggio: definire in quale schema generale realizzare i tuoi obiettivi.

Il brillante lavoro svolto da Robert Dilts si inserisce proprio in questo ambito.

Continuando a leggere, troverai una panoramica sui concetti di ambizione, missione, visione elaborati da Dilts e come questi si legano alla tua motivazione.

Questo perché essere ben consapevoli dei motivi per cui vuoi raggiungere un determinato obiettivo rappresenta una spinta in più soprattutto nei momenti di sconforto.

Ambizione, missione e visione secondo Robert Dilts

Robert Dilts è stato uno dei primi allievi di Richard Bandler (co-ideatore della PNL) e ha fatto studi molto interessanti sull'applicazione della Programmazione Neuro Linguistica e del Coaching al mondo aziendale.

Molto famoso è il suo lavoro sui livelli logici per comprendere meglio come funzionano le persone anche in relazione all'ambiente circostante e come innescare processi di cambiamento.

In particolare per quanto riguarda gli obiettivi, secondo Dilts questi possono essere dettati da due fattori principali: ambizione e missione.

Nell'ambizione vanno tutti quegli obiettivi in cui il conseguimento porta un guadagno personale. Ad esempio una persona che fa un lavoro che non ama molto probabilmente lo fa per lo stipendio a fine mese: questo può essere un esempio molto semplice di ambizione.

Nella missione, invece, c'è in ballo ben più del guadagno personale e qui è utile introdurre il concetto di visione.

Per visione Dilts intende il modo in cui secondo te dovrebbe andare il mondo.

Ognuno di noi ha una visione, anche se non tutti ne sono consapevoli.

Per poter comprendere bene la propria visione, basta rispondere a questa domanda:

"Se le cose andassero nel modo che ritengo più giusto, come funzionerebbe il mondo?"

Si tratta di una domanda impegnativa, è vero?

Una volta chiara cosa è la visione, possiamo passare alla definizione di missione: qui, infatti, si muovono tutti quegli obiettivi che contribuiscono alla realizzazione della visione. Si tratta di obiettivi che vanno oltre il tornaconto personale, che hanno una risonanza tale da creare degli effetti secondari che si riversano positivamente anche nell'ambiente circostante.

A tale riguardo, Dilts ha potuto notare che

un obiettivo per poter essere raggiunto deve essere strutturato in modo che l'ambizione, la missione e la visione siano allineate.

Se una persona portasse a termine solo obiettivi in linea con la missione vivrebbe solo per gli altri, tralasciando sé stesso. Mentre vivrebbe solo per sé stesso, ignorando gli altri, se si concentrasse solo sugli obiettivi in linea con la propria ambizione. Quindi per un sano equilibrio della persona sono necessari entrambi.

Come si lega tutto questo alla motivazione. Vediamolo insieme.

Dalla visione alla motivazione

Quando un obiettivo ricade tanto nell'ambizione che nella visione, allora è possibile attingere a varie forme di motivazione:

- la motivazione strettamente endogena, che si potrebbe sintetizzare con l'affermazione: "*Lo sto facendo per me!*"
- la motivazione legata al nostro bisogno di socializzazione e condivisione: "*Lo sto facendo per gli altri*".
- la motivazione legata al nostro bisogno di giustizia: "*Lo faccio perché è giusto*".

Queste motivazioni diventano un vero e proprio motore propulsivo che fornisce forza ed energia per portare avanti l'obiettivo.

Quindi cosa puoi fare per allineare ambizione, missione e visione?

In primo luogo torna sulla domanda riguardante la visione:

1. Se le cose andassero nel modo che ritengo più giusto, come funzionerebbe il mondo?

È importante che tu abbia chiaro com'è il tuo mondo ideale. Si tratta di puntare la tua completa attenzione su uno splendido sogno, non devi farti bloccare dalle tue convinzioni limitanti, devi semplicemente lasciarti andare, immaginare, creare quello che secondo te è il migliore dei mondi possibili.

Una volta che hai raggiunto una buona chiarezza di questo, passa ad un'altra domanda:

2. Quali sono le cose che vorresti ottenere solo per il tuo tornaconto personale?

Anche in questo caso, butta giù tutto. Non lesinare nulla e non temere di essere troppo egoista, perché in questa occasione tu devi essere egoista. Ognuno di noi ha delle ambizioni, qualcosa che desidera unicamente per il proprio piacere personale, ed è giusto che ci siano.

Nel momento in cui hai delle chiare risposte ad entrambe le due domande, puoi passare alla terza:

3. In che modo ciò che voglio per il mio tornaconto personale può diventare funzionale alla visione che ho?

Nel momento in cui trasporti i tuoi obiettivi legati all'ambizione sino alla missione ecco che trovi nuove motivazioni per perseguire nel tuo scopo.

Aumentare la motivazione con la PNL

Come avrai notato sono tre domande che richiedono una riflessione approfondita e che non sono sicuramente di facile risposta.

Allo stesso tempo questo ragionamento ti aiuterà a comprendere ciò che davvero desideri e soprattutto allineare i tuoi obiettivi a ciò che vuoi realizzare concretamente per te stesso e per avere un impatto sull'ambiente che ti circonda.

Se a questo aggiungi gli strumenti che ti fornisce la PNL puoi star certo le motivazioni non mancheranno mai e riuscirai a raggiungere tutti i tuoi obiettivi.