



PROGETTO ABBASTANZA

4 esercizi per ragionare sulla tua procrastinazione

Esercizio 1: In che stanza sono?

Obiettivo: capire dove mi trovo quando procrastino.

Prendi un foglio e scrivi:

- Il progetto che sto rimandando

Se fosse una stanza della mia casa, quale sarebbe?

- Ingresso (inizio ma non entro mai)
- Cucina (nutriente ma caotica)
- Camera da letto (intima, espone)
- Cantina (paura, vergogna)
- Balcone (mi espone al giudizio)

- Cosa mi spaventa di quella stanza?
- Chi lascio entrare lì?
- Ci entro da solo o con qualcuno?
- C'è una stanza che non abito mai? Qual è il progetto, il desiderio, la parte di me che tengo sempre chiusa?

Osserva senza giudicare.



La procrastinazione spesso è protezione di uno spazio troppo esposto.

Esercizio 2: Chi sta guidando?

L'obiettivo è dare un volto al meccanismo di procrastinazione.

Chiediti: quando rimando, che faccia ha?

🐇 Bianconiglio → corro su tutto tranne ciò che conta.

😞 Pinocchio → mi racconto che domani sarà meglio.

🐟 Marlin → mi proteggero con prudenza.

😱 Paura → *"Non sei pronto"*.

Cosa sta cercando di proteggere questa parte?

Di cosa ha bisogno davvero?

Esercizio 3: Il tempo abitato

L'obiettivo è il superamento della procrastinazione.

Scegli un'attività non produttiva — un puzzle, un disegno, un libro di carta — e dedicale 15 minuti durante l'orario in cui "dovresti lavorare".

Non alla sera, non nel weekend, adesso.

Osserva la resistenza che emerge prima di iniziare, durante e dopo.

Scrivi in tre parole come ti sei sentita/o in ognuna delle tre fasi.

L'obiettivo non è rilassarsi: è osservare cosa significa autorizzarsi.



PROGETTO ABBASTANZA

Esercizio 4: Se il Tempo fosse un luogo

L'obiettivo è il superamento della procrastinazione.

Prendi un foglio e scrivi:

"Se questo momento fosse un luogo, sarebbe casa?".

Poi descrivi con tre aggettivi com'è questo luogo oggi.

Infine scegli una sola azione — piccola, concreta, che rimandi da tempo — e falla entro le prossime 24 ore.

Non domani in astratto: scegli l'ora precisa adesso. L'esercizio si conclude solo quando hai scritto sul foglio l'ora in cui farai quell'azione.

Ciao e a presto

Isabella Ruberto

Lara Lombardi

Alex De Brasi

P.S. Se vuoi parlare con noi per progettare una formazione esperienziale nella tua organizzazione, per te, un gruppo di professionisti o per dei tuoi clienti prenota una call gratuita conoscitiva.

[Prenota la tua call](#)