



IL METODO
P.A.C.E.
P.A.C.E.

SCOPRI

*come raggiungere
i tuoi obiettivi*

SEMPLICEMENTE

Indice

Premessa	pag. 2
Introduzione al metodo	pag. 4
Plan parte 1^	pag. 5
Plan parte 2^	pag. 7
Act parte 1^	pag. 13
Act parte 2^	pag. 15
Conferme e Forme di controllo	pag. 17
Tenere alta la motivazione	pag. 19
Check	pag. 22
Ever consapevolezza del nostro io	pag. 24
Bibliografia	pag. 26
Indirizzi utili	pag. 27

Vedi le cose e dici: "Perché?". Ma io sogno cose che non sono mai esistite e dico: "Perché no?". (George Bernard Shaw)

Premessa

Quante volte nella vita ci siamo guardati indietro e abbiamo pensato che se avessimo fatto certe scelte al posto di altre avremmo avuto altre opportunità?

Troppo spesso abbiamo raccontato ad amici e parenti di

.....quella volta che.....

.davanti ad una scelta abbiamo optato per una soluzione che poi si è rivelata sbagliata o quantomeno con risultati che non cercavamo e soprattutto quante volte ci siamo pentiti di aver detto un sì o un no e ne abbiamo pagato le conseguenze; senza parlare dei rimpianti per delle occasioni che ci si sono presentate lungo il nostro cammino e non abbiamo saputo o voluto cogliere.

In questi casi possiamo parlare del coraggio delle scelte, o meglio di non avere avuto il coraggio di affrontare l'incognito, non si è stati capaci di guardare avanti, ma si è fatta solo dietrologia, guardando magari gli altri, pensando ad esperienze passate, riflettendo nelle scelte le nostre paure dell'ignoto.

Il coraggio di vivere? Forse, diciamo meglio la paura dell'insuccesso.

Certo dipende di cosa ci si trova ad affrontare, se il rischio vale l'opportunità che potrebbe proporsi, ma non si deve confondere mai l'oculatazza con l'immobilismo. Non fare il passo più lungo della gamba lo pensiamo in scelte di tipo economico, anche se l'azzardo può premiare, l'avarizia può dare soddisfazione in chi non vuole mai fare spese inutili, ma non premia chi si gratifica con piccoli e piacevoli regali; la razionalità nella scelta di intraprendere certi studi invece di altri diventa d'obbligo se rapportata alla capacità personale verso certe occupazioni e non verso altre; l'intelligenza nel non lasciarsi mai andare ma di essere sempre vigili a se stessi in ogni situazione pur lasciandosi dei margini di follia che non guasta, è capacità di discernimento; queste peculiarità devono diventare stile di vita e con l'esperienza possono affinarsi ed essenzializzarsi.

Questo non è il coraggio di vivere, ma il coraggio di saper usare le nostre capacità intellettive e sensoriali; il coraggio di vivere, quello che ci opprime se capiamo di non averlo mai avuto è ben altro.

Arrivare ad un momento della vita e dirci

'Non ho avuto il coraggio di vivere'

è il momento estremo del sentirsi falliti, siamo al punto del non ritorno, le scelte che abbiamo fatto sono state sbagliate per nostra colpa, non abbiamo ascoltato l'intelligenza, non abbiamo sfruttato l'istinto, non ci siamo confrontati con noi stessi e non siamo stati capaci di guardarci dentro; nessuno ha colpe, noi non siamo stati capaci di dire un no o un sì pur desiderandolo; ci siamo armati di paure, abbiamo accampato scuse, ci siamo infilati in una corazza creata da noi stessi pensando che ci proteggesse, la crisalide di una farfalla si rompe quando il bruco evolve diventando farfalla, ma noi invece di pensare ad una crisalide e diventare farfalla siamo diventati falena, che vive di notte e il giorno non vede; scavare dentro io proprio io non è sempre comodo, fa male, molto male se non si è sinceri con se stessi, ma fa meno male se invece lo schiaffo che abbiamo dato a qualcun altro lo diamo a noi.

Dobbiamo convincerci e abituarci ad avere la forza di affrontare ogni avvenimento, con le nostre forze, con la volontà e la sicurezza delle nostre capacità e cercando di capire dentro di noi cosa è bene e cosa è male, anche nella sofferenza, che non fa male, può dare dolore, ma poi la curiamo con l'aspirina che è dentro di noi: la capacità di sapersi pronti a noi stessi da soli con l'aiuto della mente e il sapere che possiamo vivere incondizionatamente ogni attimo.

P.A.C.E. il metodo che ti cambierà la vita... come realizzare i tuoi obiettivi ¹



Quante primavere hai attraversato?

Che tu sia un uomo, una donna, qualsiasi sia la tua età, ogni anno, in determinate occasioni (inizio, fine, compleanni, ecc.) ti capita **di fare buoni propositi e non rispettarli quasi mai... ma perché?**

Altra peculiarità dell'uomo moderno è **fare bilanci**. E' ovvio tenere un occhio nel passato per esaminare e far tesoro delle esperienze maturate, l'oro della nostra vita. **Ricorda però di non farti imprigionare nelle sue sabbie mobili.**

Jim Morrison² disse:

"Ciascun giorno è farsi un giro nella storia."

e sta a te decidere se essere un suo protagonista o una semplice comparsa e se abbandonare questo deserto d'idee o restarci.

Tempo di esami, dunque, e **desiderio** di progredire e migliorarsi che spesso coincidono.

- Vuoi perdere quei famosi 5 chili, come l'anno scorso, che, nel frattempo sono diventati 6?
- Vuoi aumentare le tue visite nel blog?
- Vuoi avere quella benedetta promozione al lavoro?
- Vuoi arrivare a fine anno che ti manca solo la tesi per laurearti?
- Vuoi... ossia **desideri**?

Ok ma come si fa? Come arrivare a conquistare questi obiettivi? Perché ci provo e ci riprovo ma non riesco e abbandono e poi riprendo ? Perché.....

Tante e troppe domande! Fattene solo una...

“Come riuscirci?”

Semplicemente usando un metodo... il P.A.C.E.. Plan, Act, Check, Ever ...

O S S I A:

- | | |
|---------|------------|
| • Plan | Pianifica, |
| • Act | Azione, |
| • Check | Controllo |
| • Ever | Sempre |

¹ <http://www.singleitaly.com/2009/12/pace-il-metodo-che-ti-cambiera-la-vita.html>

² http://it.wikiquote.org/wiki/Jim_Morrison

Il P.A.C.E. e il PLAN parte 1³

Come detto di buoni propositi te ne fai tantissimi. Tante sane abitudini che, come ogni anno, **credi che nell'istante in cui vengono concepiti**, come per incanto, si manifesteranno.

La fatina si materializzerà allo scoccare della mezza notte e tu sarai proiettato nella tua nuova favola con la tua nuova vita.



Spiacente deluderti, ma non funziona così! Le più ardue imprese, sono tali e danno soddisfazione, solo quando sono raggiunte con spirito di sacrificio, altrimenti in mano non resta nulla! Ma questo lo sai già! Allora come si fa?

La prima cosa da fare è stare un attimo da soli. Stabilisci delle priorità. **Chiediti che cosa avresti voluto, a cosa hai rinunciato e soprattutto perché lo hai fatto.**

Semplifica i pensieri quando più puoi, falli diventare tante frasi elementari, sei da solo non devi parlare ad un collegio di docenti ma a te stesso. **Coerenza e sincerità.**

Tra tutto quello che nel passato avresti voluto, **scegli quello che davvero sarà utile per cambiare la tua vita** da domani, lascia perdere le cavolate, non servono! **Cosa ti farà stare davvero bene? Cosa ti darà delle nuove sensazioni? Cosa potrà aprirti nuovi orizzonti? Perché?**

Come tutti gli esami, **è duro, difficile e fa maledettamente male.** Smontare le nostre tesi è complicato, capire che quello che cercavamo era solo per appagare un bisogno non un desiderio ti spiazza. E' necessario farlo.

Analizzata la situazione, **consiglio un foglio di carta A4 bianco ed una penna**, come si faceva una volta.

Il web 2.0 fa miracoli certo, [Evernote](http://www.evernote.com/)⁴ docet, e sul tuo I-Phone nuovo fiammante puoi davvero farci tutto ma, **l'atto dello scrivere nero su bianco, è stato dimostrato, smaschera i bugiardi.**

Scrivi quello che vorresti per il nuovo anno di getto e alla rinfusa, riesamina il tutto applicando i concetti precedenti, eliminerai un buon 50%.

Dei restanti **prendine solo due o tre**, non di più per non disperdere le tue energie combattendo su

³ <http://www.singleitaly.com/2009/12/gli-obiettivi-per-il-nuovo-anno-il.html>

⁴ <http://www.evernote.com/>

più fronti. Conserva il foglio non buttarlo ci servirà dopo.

Sottolineali, lascia perdere evidenziatori e inutili fronzoli, marcali con la stessa penna, non stai facendo il compito per la professoressa, stai interloquendo con te stesso!

Ci sei? Allora è arrivato il momento di iniziare a fare sul serio...

Guarda gli obbiettivi che ti sei prefissato:

- **Possono avere una scadenza?**
- **Possono essere quantificati?**
- **Possono essere motivati con una causa specifica?**

No? Dagli questi attributi.

Voglio dimagrire **non serve e non va bene.....**

Voglio perdere 5 chili entro luglio per stare bene con me stesso e con gli altri...
arriva ad un risultato simile

Ricorda che:

- un obbiettivo per essere realizzato deve essere fattibile, non darti obbiettivi troppo esasperanti, della loro divisione parleremo dopo.... Voglio perdere 20 chili in un mese secondo te è coerente in una situazione normale?
- Un obbiettivo deve avere una scadenza, per adesso accontentati di sapere questo, poi ti dirò perché.... Voglio diminuire il mio giro vita entro giugno.
- Un obbiettivo deve essere quantificabile per essere considerato tale.... Voglio aumentare la circonferenza del bicipite di 2 cm.
- La motivazione che dai all'obbiettivo deve essere sempre espressa in modo positivo e deve essere coerente... Voglio perdere 5 chili entro luglio per non essere più grasso, farà capire al tuo cervello l'esatto contrario che vuoi perdere 5 chili perchè vuoi essere grasso... il risultato? Pensaci!

Mai fare passi troppo lunghi,

**“Rome wasn't built in a day”
(Roma non è stata costruita in un giorno)**

Il P.A.C.E. e il PLAN parte 2⁵



Hai individuato gli **obbiettivi da perseguire per il nuovo anno con il metodo P.A.C.E.**?

Li hai scritti e descritti **seguendo lo schema** che ti avevo suggerito?

Bene... andiamo al sodo allora!

La **scadenza** per essere realizzati è **medio lunga**? Allora sono ok! Se non lo è, rivedila e subito.

Capire

Solitamente quello che ci prefiggiamo per il nuovo anno sono quegli obbiettivi che sino ad ora non abbiamo contemplato per:

- mancanza di tempo;
- conseguenza di incuria e trascuratezza di noi stessi;
- conseguenza della mutevolezza del tempo.

Mentre i primi due risultano essere abbastanza chiari:

nel primo caso il pretesto è non avere tempo, c'è il desiderio di compiere determinate azioni per esaudire dei desideri ma la motivazione è frenata dalla paura, dall'ansia e dal disagio, che trovano appoggio in questa scusa;

nel secondo caso, troppe volte ci siamo lasciati andare in ciò che non avremmo dovuto... esempio classico tutto quello che si rifà ad una mera situazione fisica e mentale:

cambio di look, sentirsi grassi e fuori forma, desiderio di cultura ed informazione in ambiti specifici ecc.

La **mutevolezza del tempo indica**, invece, delle situazioni intorno a noi che stanno cambiando ed evolvendo in senso negativo... **il mondo progredisce e restiamo indietro**, prendiamo coscienza di questo e vogliamo rimetterci al pari... comprendi che dovrai correre il doppio vero?

5 <http://www.singleitaly.com/2009/12/gli-obbiettivi-per-il-nuovo-anno-il.html>

Organizzare

Indipendentemente da quale sia la causa del proposito che vogliamo assumere come onere , è **fondamentale organizzare la partenza**, rifacendoci al vecchio detto popolare

Chi ben inizia è a metà dell'opera

senza cercare la perfezione, tracciando solo una mappatura generica.

Carta e penna e con tanta sincerità chiediamoci a che livello siamo senza bluffare.

Useremo l'esempio del classico

Voglio perdere 5 chili entro Maggio per piacere a me stesso e agli altri.

Ti dimostrerò che è un gioco da ragazzi con il metodi P.A.C.E.

Sei a Gennaio, ora fino a Maggio ci sono 5 mesi. Scrivi i mesi incolonnandoli... come desumibile il risultato sarà un chilo al mese.

Esaminare i mezzi per ottenere il risultato.

Prima di tutto, nel nostro caso, la bilancia tenderà a diminuire se uniremo attività fisica ad una sana alimentazione. Appurando che non hai bisogno, in questo caso, di diete ferree ma solo di muoverti un po' mangiando sano, scegli quello che ti piace tra cibo e attività fisica.

Hai scelto la palestra? Di rispolverare la vecchia ciclette? Di andare a correre nel parco la mattina? Va tutto bene... quante volte alla settimana? Due, tre volte? per quanto tempo?

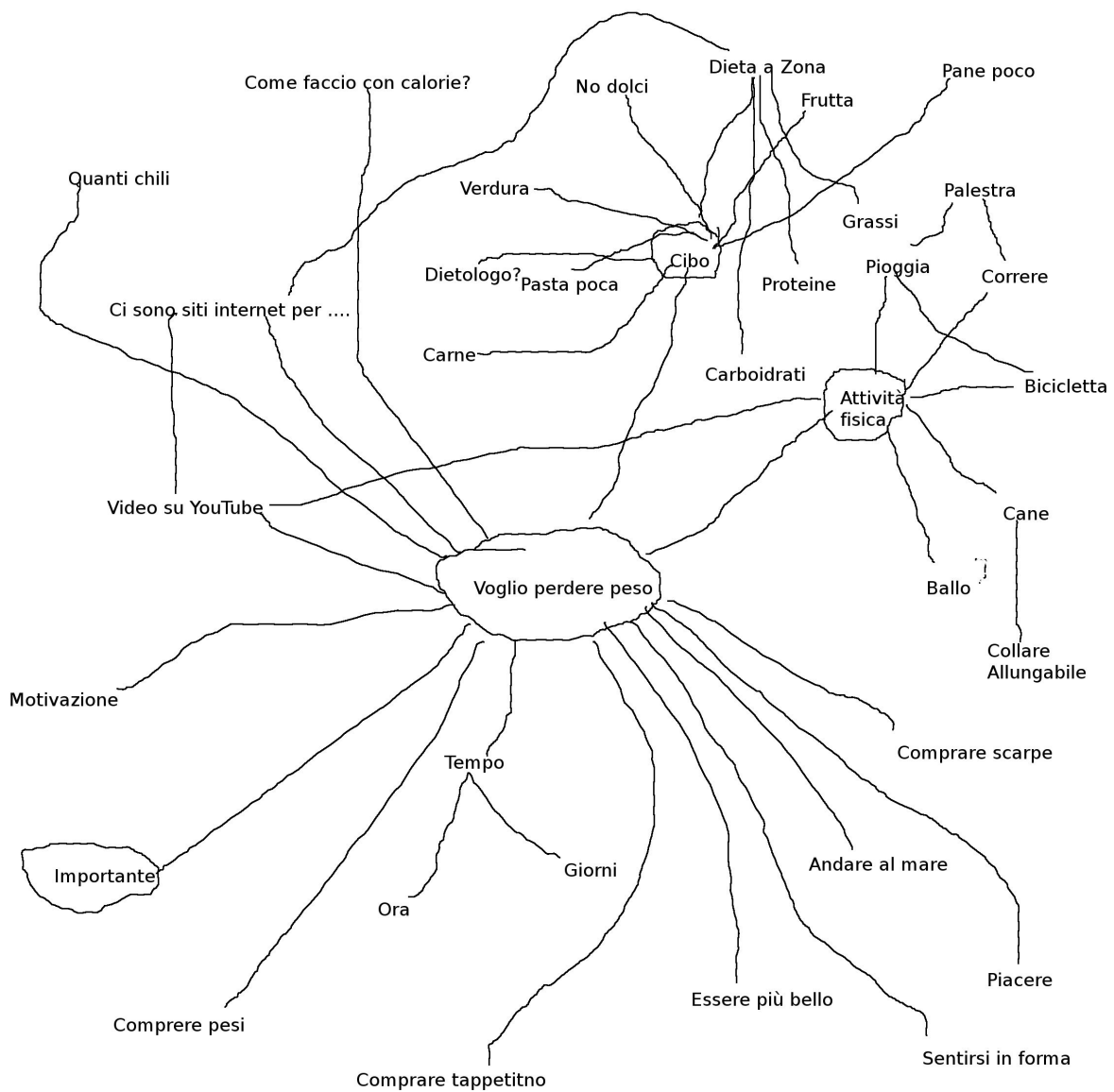
Ricorda la regola dei piccoli passi non iniziare subito pensando di essere un centometrista il primo giorno! La tua deve essere la forza del maratoneta. **Il rischio, non facendolo, è di bruciarsi subito e basta.**

Stessa cosa per il cibo, in questo caso, consiglieri di lasciar perdere i cibi troppo calorici, ad esempio. Quante calorie al giorno? Dove sbagliavi prima? Informazione, ce n'è tanta in giro.

Mappare... il Goal Setting⁶

Prendi un foglio bianco metti al centro il tuo obiettivo e cerchialo. Da esso fai partire dei raggi con tutto quello che ti viene in mente per arrivare a raggiungerlo come un sole.

⁶ <http://www.singleitaly.com/2009/10/il-goal-setting.html>



ESEMPIO BROGLIACCIO PER MAPPATURA MENTALE

Finita questa operazione riordina le idee

Attività Fisica

Andare in palestra

Comprare scarpette

Comprare tappetino

Comprare pesi

Cercare palestra vicino casa

Rimettere a posto bici

Comprare guinzaglio allungabile per Apollo

Correre al parco

.....

Dividili tenendo presente la loro unità.

Nel nostro esempio avremmo:

Attività fisica;

Alimentazione;

Informazione;

.....

Calendario alla mano metti in risalto quello che hai elaborato attraverso questa “mappa mentale”, aumentando le difficoltà con progressi costanti... come nella seguente pagina

Ecco quello che risulterà, ad esempio, per l'**attività fisica** in base alle tue ipotetiche scelte

Peso iniziale: 80 kg

Peso finale: 75 kg

gennaio

1 venerdì	Correre ore 17 20 minuti
2 sabato	
3 domenica	
4 lunedì	Correre ore 17 20 minuti
5 martedì	
6 mercoledì	Correre ore 17 20 minuti
7 giovedì	
8 venerdì	Correre ore 17 20 minuti
9 sabato	
10 domenica	
11 lunedì	Correre ore 17 22 minuti
12 martedì	
13 mercoledì	Correre ore 17 22 minuti
14 giovedì	
15 venerdì	Correre ore 17 22 minuti
16 sabato	
17 domenica	
18 lunedì	Correre ore 17 24 minuti
19 martedì	
20 mercoledì	Correre ore 17 24 minuti
21 giovedì	
22 venerdì	Correre ore 17 24 minuti
23 sabato	
24 domenica	
25 lunedì	Correre ore 17 26 minuti
26 martedì	
27 mercoledì	Correre ore 17 26 minuti
28 giovedì	
29 venerdì	Correre ore 17 26 minuti
30 sabato	
31 domenica	

79 kg

Attività fisica

febbraio

1 lunedì	Correre ore 17 28 minuti
2 martedì	
3 mercoledì	Correre ore 17 28 minuti
4 giovedì	
5 venerdì	Correre ore 17 28 minuti
6 sabato	
7 domenica	
8 lunedì	Correre ore 17 30 minuti
9 martedì	
10 mercoledì	Correre ore 17 30 minuti
11 giovedì	
12 venerdì
..

78 kg

Per il cibo la stessa cosa.....

Per l'informazione uguale.....

Il risultato in fondo al mese è chiaro: è quel chilo....

Abbiamo creato un **Goal Setting** che ti aiuterà a raggiungere la tua meta.

Gli esami per laurearti? Stesso meccanismo! Quei due centimetri di bicipiti in più? Uguale... come

vedi puoi applicarlo ovunque in qualsiasi ambito.... solo una raccomandazione
Organizza ma non programmare con troppa precisione...
ti sarà spiegato il perché prossimamente.

Schiaccia Play, Act: azione nel metodo P.A.C.E.⁷



Tracciata la mappatura generale da seguire con un buon [Goal setting](#)⁸, non ti resta altro che fare un buon respiro e **metterti all'opera.**

Riprendiamo l'esempio

Voglio perdere 5 chili entro Maggio per piacermi di più e per stare bene con gli altri.

Individuati i **metodi** (cibo e attività fisica), **tempi esecutivi** (due volte alla settimana?) e **quantificato l'impegno** (cibi poco calorici e 20 minuti di corsa prima settimana), **devi auto-caricarti con la giusta motivazione.**

Il successo di quello che stai facendo dipende solo ed esclusivamente da te. Ce la farai... devi farcela!

La formula del successo la ricordi:

$$\text{SUCCESSO} = (\text{MOTIVAZIONE} + \text{PAURA}) - \text{PAURA}$$

dove

$$\text{MOTIVAZIONE} = \text{AZIONE}^9 * \text{VALORE}$$

per maggiori approfondimenti, leggi:

- [Il segreto del successo](#),¹⁰
- [Motivazione](#)¹¹

⁷ <http://www.singleitaly.com/2010/01/schiaccia-play-act-azione-nel-metodo.html>

⁸ <http://www.singleitaly.com/2009/10/il-goal-setting.html>

⁹ <http://www.singleitaly.com/2009/08/lagire.html>

¹⁰ <http://www.singleitaly.com/2009/09/il-segreto-del-successo.html>

¹¹ <http://www.singleitaly.com/2009/08/la-motivazione.html>

Queste formule ti serviranno, non solo per inquadrare al meglio il presente, ma soprattutto, per non commettere gli errori del passato nel futuro.

Solitamente la situazione è questa: inizialmente sei molto carico, essendo motivato, poiché il valore che dai all'azione per raggiungere un determinato obiettivo è abbastanza alto... insomma ci credi. Nel breve o nel medio periodo, appena agli inizi quindi, o a metà del percorso, ti rendi conto che anche un buon Goal Setting non può sopperire quello che solo immaginavi: le difficoltà nel realizzare un percorso positivo per arrivare alla meta.

Queste ultime si trasformano in:

- paure;
- [ansie](#);¹²
- [preoccupazioni](#);¹³
- disagi.

Risultato? **L'abbandono motivato con frasi tipo “Non era importante”, “Non faceva per me”, perdita di autostima e determinazione.... Ok basta!**

Oggi, a differenza di ieri, hai un metodo e sai come affrontarle e dominarle per trasformare questi stadi mentali e asservirli al tuo volere... renderli utili insomma... credi sia poco?
La frase che devi imprimerti in mente è:

“Ogni giorno fino alla fine e poi per sempre”.

Cambiare le proprie abitudini per far spazio a delle nuove non è assolutamente semplice ma voglio darti una mano con alcuni consigli:

- Instaura dei percorsi positivi e seguili ogni giorno;
- La routine è come il sistema delle società... o lo sfrutti o ci muori;
- Non ti va? Lazzaro alzati e cammina;
- Datti una linea e seguila;
- Premiati;
- Rafforza;
- Dillo a chi sta vicino;
- Il mix vincente.

Di cosa sto parlando? Che roba sarà? Che mi sto inventando?

12 <http://www.singleitaly.com/2009/08/ansia-la-tua-amica-preferita.html>

13 <http://www.singleitaly.com/2009/10/crescita-personale-la-preoccupazione.html>

Act nel metodo P.A.C.E. 14



Il metodo P.A.C.E. funziona perché si fonda su un solo concetto:

Non stravolgere la tua vita da un giorno all'altro

Se sei arrivato qui, **vuol dire che o sei spinto da semplice curiosità o tutto quello che avevi provato fin ora non ha funzionato....** ma come mai? **Facilissimo... non puoi diventare qualcos'altro immediatamente!**

Occorre metodo, dedizione, costanza, forza di volontà e disciplina [[la tenacia](#)¹⁵] e... tempo. Tutto ciò l'acquisirai solo se ci credi e, su tutto, arriverai alla tua meta solo se è frutto [di un desiderio non di un bisogno](#)¹⁶.

Come farlo?

Instaura dei percorsi positivi e seguili ogni giorno.

Inizia appena sveglio, di prima mattina, ad agire per perseguire il tuo obiettivo solo così sarà tutto più facile... Vuoi perdere i cinque chili, alzati mezz'ora prima e porta a spasso Fido ad esempio. Cominciare la giornata in questo modo ti caricherà anche per tutti gli altri impegni nel proseguo della giornata.

La routine è come il Sistema delle società... o lo sfrutti o ci muori

L'uomo è un animale metodico. Vuoi perseguire un obiettivo? Stessa ora, stesse azioni negli stessi tempi. Imprigionati nella gabbia di una routine sana. Hai scelto il lunedì, mercoledì e venerdì per andare a correre? Hai scelto verso le 18:00? Diventa quello che sei quando serve non quando non è utile... diventa abitudinario!

Non ti va? Lazzaro alzati e cammina

Quando non ti va di fare una cosa, semplicemente inizia.

14 <http://www.singleitaly.com/2010/01/pace-il-metodo-che-ti-cambiera-la-vita.html>

15 <http://www.singleitaly.com/2009/10/crescita-personale-la-tenacia.html>

16 <http://www.singleitaly.com/2009/07/bisogno-vs-desiderio-azione.html>

Datti una linea e seguila

Disciplina su tutto. Ti sei mai chiesto perché la maggior parte delle diete non va quasi mai a buon fine? Semplice... non si segue una linea. Lo sai che mettere in bocca quel cioccolatino non ti farà certo riprendere il chilo che hai buttato giù nel mese di gennaio. Non studiare oggi non ti farà perdere l'esame. Ok, ma ti rendi conto di quanto sia pericoloso? Siamo più propensi ad instaurare cattive abitudini anziché quelle sane e l'arte del procrastinare è una dote innata nell'uomo. Fare un piccolo strappo oggi vuol dire abbattere la propria auto-stima ed abbandonare il [percorso positivo](#)¹⁷.... non ci credi provaci!

Premiati

Non c'è molto da dire... hai risparmiato in dolci e cioccolata? Che ne dici dopo due mesi di andare a comprare quel jeans tanto fico che prima non ti andava?

Rafforza

Meglio ora, dopo due mesi, o meglio prima? Perché lo sto facendo? Sta dando frutti? Cavolo certo che si! Vero?

Dillo a chi sta vicino

Lo so è una brutta cosa ma funziona! L'opinione che hanno gli altri su di noi dovrebbe contare poco... non è così, purtroppo! Sfrutta anche questo.

Vuoi perdere 5 chili? Dillo al tuo amico, amica vedrai che prima di mollare ci penserai bene!!! E che idea si farà lui o lei di te.... che sei un perdente? Non vuoi questo vero? Solo una raccomandazione : utilizza il [Social Benchmarking, il confronto sociale](#)¹⁸, in modo sano.

Il mix vincente

- [apertura alla sperimentazione e al nuovo](#)¹⁹;
- generare abitudini che permettano di arrivare al risultato con minore fatica;
- [sii proattivo](#)²⁰
- individuare un percorso funzionale non abbandonarlo;

Per approfondimenti [[Migliorarsi dinamica crescita](#)]²¹

Capitalizzare le esperienze.

Analizza i motivi per cui i risultati, nel passato se ci avevi già provato, non sono stati quelli sperati ed avrai un duplice risultato: **avrà acquisito conoscenza ed esperienza** e, nel contempo, **sarai venuto fuori dal fallimento**, e dai percorsi negativi che esso tende a generare, **molto velocemente**. Questo ti servirà, inoltre, per **ricevere nuovi stimoli** per rimetterti in viaggio. Per approfondimenti [[Convincersi Il senso di efficacia percepita](#)]²²

17 <http://www.singleitaly.com/2009/08/percorsi-positivi-e-percorsi-negativi.html>

18 <http://www.singleitaly.com/2009/09/social-benchmarking-confronto-sociale.html>

19 <http://singleitaly.blogspot.com/2009/08/il-nuovo-che-ti-avanza-gratis.html>

20 <http://www.singleitaly.com/2009/10/assumiti-le-tue-responsabilita-e.html>

21 <http://www.singleitaly.com/2009/08/migliorarsi-dinamica-crescita.html>

22 <http://www.singleitaly.com/2009/10/convinciti-il-senso-di-efficacia.html>

Il metodo P.A.C.E.: le conferme e le forme di controllo ²³

Hai **pianificato** tutto e sei passato all'**azione**.... Adesso è arrivato il momento: **verificare se il metodo P.A.C.E. funziona o è solo uno dei soliti bluff!**

Prima di farlo, però, **facciamo un passo indietro che ci consentirà di farne due in avanti poi.**

All'università dell' Hertfordshire, il Dott. **Richard Wiseman e la sua equipe**, si sono da tempo posti il problema:

Come mai i buoni propositi per il nuovo anno non vanno quasi mai a buon fine?



Hanno intervistato qualcosa come **700 persone** e, dati alla mano, hanno riscontrato che ben il **78% fallisce nei propri intenti.**

Secondo lo studioso, elaborando i dati, emerge che **dietro ogni fallimento c'è spesso il consiglio di sedicenti esperti i quali suggerisco di prendere a modello una persona o immaginare come si starebbe se si avesse successo (leggi "Legge dell'Attrazione").**

Inoltre altro errore, sempre menzionato dal Dott. **Wieseman**, è *quello di imporsi di resistere ad ogni tentazione facendo leva solo sulla propria determinazione.*

Un buon metodo è, invece, quello di porsi delle tappe intermedie e premiarsi al loro raggiungimento. In questo caso la probabilità di successo è garantita il 35% di volte in più.

Se poi a questo, sempre secondo **Wiesman**, **si affianca un diario dei propri progressi e si decide di confidare agli amici i propri obiettivi le probabilità salgono del 50%.**

Il mio ragionamento è semplice: se con **questi consigli**, che **sono solo una minima parte del metodo P.A.C.E.** hai il 50% in più, che probabilità di riuscita avresti se applicassi il metodo per intero?

"Se stai cercando di perdere peso, attaccare la foto di una modella al frigorifero o immaginarsi più magri non è abbastanza"

"Molte delle tecniche che hanno più successo hanno a che fare con lo sviluppo di un piano e di maniere per aiutarsi a seguirlo"

²³ <http://www.singleitaly.com/2010/01/il-metodo-pace-le-conferme-e-le-forme.html>

"Se è una cosa decisa sul momento, probabilmente non è davvero importante e non ci si mette tutto l'impegno necessario. Fallire nelle proprie ambizioni è spesso dannoso dal punto di vista psicologico e può privare le persone del proprio senso di autocontrollo"

[\[FONTE ANSA DA CUI E' STATA PRESA LA NOTIZIA\]](#)²⁴

.. confermare quello che abbiamo più volte detto, con uno studio su 700 casi, non fa altro che **avvalorare il metodo P.A.C.E.**

Chi si loda si sbroda vero? Non farò questo errore, almeno oggi!

A questo punto, se hai seguito, sei partito verso la tua inter-tappa del tuo [Goal Setting](#)²⁵ ma:

Come si fa a capire se il percorso è giusto è quindi ti sei instradato su un percorso positivo?

Come mantenere alta la motivazione ?

Come mantenere i risultati ottenuti che ti permetteranno di volare un gradino più su?

24 http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/scienza/2009/12/28/visualizza_new.html_1649875892.html

25 <http://www.singleitaly.com/2009/10/il-goal-setting.html>

Tenere alta la motivazione con il metodo

P.A.C.E. ²⁶

Che connessione hanno una dieta, il non dimagrire, la noia, l'informazione, la comunicazione e la motivazione?

Perché ci accade di iniziare le cose e non concluderle?

All'inizio, quando tutto è semplice, la motivazione²⁷ che diamo al nostro agire²⁸ è altissima.

Con il passare del tempo e, immediatamente allorquando si incontrano le prime difficoltà, il valore che diamo alle nostre azioni per raggiungere un nostro obiettivo si affievolisce e il risultato è quasi sempre l'abbandono.



Il motivo, come già detto e dimostrato²⁹, è il fattore costanza, buona consigliera per sua natura, alla quale non viene dato il giusto valore.

Gli studi dimostrano³⁰ che, il monitorarsi, diventa fondamentale ma assume un valore rilevante, se non addirittura maggiore rispetto ad esso, tenere alta la propria motivazione nel lento scorrere del tempo.

La domanda è allora come farlo?

Selezione per non demotivarti

Guardati intorno, hai tutto a disposizione.

Frequenta tutte le persone ma seleziona e particolareggia quelle che possono offrirti collaborazione e affiancamenti per arrivare al tuo obiettivo.

Selezione i luoghi appropriati per svolgere le tue attività e concludere i vari passaggi che ti

²⁶ <http://www.singleitaly.com/2010/01/dimagrire-con-una-dietatenere-alta-la.html>

²⁷ <http://www.singleitaly.com/2009/07/bisogno-vs-desiderio-azione.html>

²⁸ <http://www.singleitaly.com/2009/08/lagire.html>

²⁹ <http://www.singleitaly.com/2010/01/il-metodo-pace-le-conferme-e-le-forme.html>

³⁰ <http://www.singleitaly.com/2010/01/il-metodo-pace-le-conferme-e-le-forme.html>

porteranno alla meta: vuoi dimagrire? Frequenta persone magre ed evita le pasticcerie!

Cerca gruppi

L'uomo, per sua natura è un animale sociale. Cerca di entrare a far parte di un gruppo che ha lo stesso tuo obiettivo e sarà molto più difficile abbandonare. Ogni componente del gruppo sarà un sostegno per gli altri ma attenzione a come ti poni al suo interno... come già detto il tuo atteggiamento deve essere interdipendente³¹.

Vincolati alla routine e al suo interno cerca la novità

Fino a quando non raggiungerai un livello tale di abitudinarietà al nuovo stile di vita datti delle regole e rispettale³². Hai deciso di andare a correre tre giorni la settimana, nei giorni dispari alle 17:00... fallo!

Nella routine³³ cerca la novità... puoi andare a correre al parco, al campo sportivo, nel bosco, in palestra.. perché? Il fattore più demotivante che esista e la **noia!** Per combatterla varia!

Informati, aggiornati e sperimenta

Come farlo? Caro lettore, se stai leggendo questo articolo vorrà dire che non usi internet solo per scambiare qualche battuta su un social con tuoi amici! Di conseguenza conosci già la risposta a questa domanda vero?

Informazione è conoscenza e conoscenza è potere... usala! Diventa informatissimo su quello che stai facendo, approfitta degli errori degli altri per non rifarli. Non serve ricostruire la storia ogni volta. C'è chi prima di te li ha commessi ed è diventato un guru in quel campo? Ascolta quello che ha dire.

Quando avrai una buona base sperimenta, innova e apporta cambiamenti facendo tuoi gli atteggiamenti vincenti. Correre? Sapevi che devi fare Stretching³⁴ prima e dopo? Loro ti danno uno schema per farli, tu prima esegui quello e solo una volta capito il meccanismo integralo a tuo piacimento... **il vestito te lo devi cucire addosso e sentirlo tuo!**

Datti una linea e seguila

Gli strappi alla linea che ti sei dato sembrano irrilevanti ma, a lungo andare, ti fanno assumere atteggiamenti fuorvianti ed instaurano cattive abitudini le quali, ti fanno abbandonare il tuo percorso³⁵.

31 <http://www.singleitaly.com/2009/09/gruppi-istruzioni-per-sopravvivenza.html>

32 <http://www.singleitaly.com/2009/10/crescita-personale-la-tenacia.html>

33 <http://www.singleitaly.com/2009/12/dovere-esci-dalla-routine-del.html>

34 http://www.google.it/url?q=http://it.wikipedia.org/wiki/Stretching&ei=sk9fS4SWA46ssAa-zuzOCw&sa=X&oi=spellmeleon_result&resnum=1&ct=result&ved=0CAsQhgIwAA&usg=AFQjCNHHXvVpQlf2EVhSG5JQwx2tkAv-ww

35 <http://www.singleitaly.com/2009/08/percorsi-positivi-e-percorsi-negativi.html>

Stai seguendo una dieta? Quel cioccolatino non ti farà mettere su un chilo ma sarà uno strappo... sai che vuol dire vero?

Infine.... premiati

E' fondamentale! Ad ogni step raggiunto premiati per quello che hai fatto magari con quello che prima non potevi avere... che dici di rimetterti quei jeans sepolti nell'armadio che non potevi più indossare e andare a comprare una camicetta nuova? Quel chilo non c'è più hai visto?

Il metodo P.A.C.E. come raggiungere i tuoi obiettivi: il check ³⁶

Il PLAN, l'ACT e adesso il CHECK!

Monitorare? E' un termine che si usa spesso ultimamente! Indica **uno strumento per il controllo sistematico** di una data e determinata situazione. Controllare implica una responsabilità.

Monitorarsi significa dunque controllarsi ed essere responsabili di se stessi. Sei tu l'artefice del tuo destino.



Perché è fondamentale

Per raggiungere un obiettivo è determinante il controllo sistematico dei progressi ottenuti, specie se è stato stabilito a priori un medio/lungo termine per il suo conseguimento.

Alla base di un buon [goal-setting](#)³⁷ ci sono delle azioni, le quali apportano i benefici sperati per il suo conseguimento, solo se svolte con costanza e [tenacia](#)³⁸.

Questo meccanismo comporta, spesso, la perdita della cognizione dei propri progressi per la lentezza dei processi in corso.

Da una parte solo lo zio che non vede il piccolo nipote per tanto tempo può osservare che questo è cresciuto: sia i genitori che il bimbo, poiché la crescita fisica è costantemente sotto i propri occhi, non l'avvertono.

Dall'altra siamo propensi a sottovalutare i nostri progressi negandogli la giusta importanza.

Malgrado, spesso, abbiamo pianificato che il percorso debba essere intrapreso nel tempo, ed abbiamo chiaro che le tappe intermedie hanno bisogno dei giusti tempi, [la perdita di motivazione è una nemica](#)³⁹ con cui dobbiamo sempre confrontarci.

Sappiamo, difatti, quanto sia difficile instaurare abitudini sane e quanto sia semplice ricadere nelle vecchie abitudini. Il controllo da una mano alla nostra motivazione accrescendola se c'è il riscontro positivo dei risultati ottenuti.

Tra le caratteristiche fondamentali di [un obiettivo c'è la quantificazione](#)⁴⁰. Un obiettivo, quindi, è

36 <http://www.singleitaly.com/2010/02/il-metodo-pace-come-raggiungere-i-tuoi.html>

37 <http://www.singleitaly.com/2009/10/il-goal-setting.html>

38 <http://www.singleitaly.com/2009/10/crescita-personale-la-tenacia.html>

39 <http://www.singleitaly.com/2010/01/dimagrire-con-una-dietatenere-alta-la.html>

40 <http://www.singleitaly.com/2009/12/pace-il-metodo-che-ti-cambiera-la-vita.html>

caratterizzato essenzialmente da numeri che si susseguono. E' dunque possibile per ogn uno di noi controllarli e perchè no, divertirsi con loro Hai tanti mezzi per farlo! Un foglio di calcolo e ti si aprirà un mondo con tabelle e i grafici più disparati. Elaborali, parametrizzali, confrontali. Questo processo favorirà la spersonalizzazione ed un'analisi attenta, costante e lucida dei progressi senza carichi emozionali fuorvianti.

Esempio per capirci... Oggi mi sento gonfio... forse la strategia adottata per perdere 5 chili non da frutti.... momento! Bilancia... lo vedi che pesi un chilo in meno?

Monitorarsi risulta essere l'unico strumento per rendersi effettivamente conto dei progressi fatti ed, inoltre, è utilissimo per comprende se il cammino intrapreso si sta svolgendo nella giusta direzione.

Hai capito, quindi, che per il check occorrono davvero pochi mezzi: dalla classica agenda dove prendere appunti all'ultima applicazione per il tuo I-Phone nuovo fiammante, va tutto bene. Il Web 2.0 ti da una mano anche in questo ed [evernote](http://www.evernote.com/)⁴¹ è un valido esempio.

Le uniche raccomandazioni

Il check deve essere:

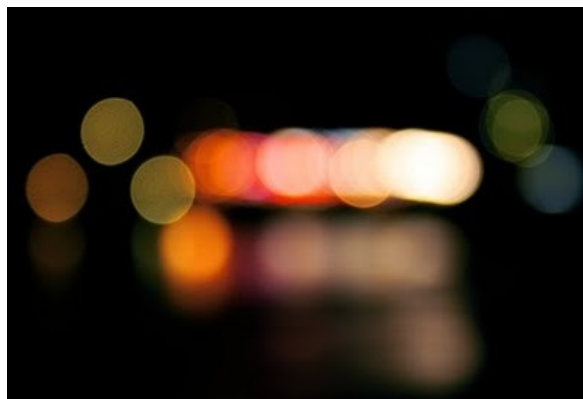
1. **non ossessivo:** non stare ogni tre secondi a controllare statistiche, report, verifiche, ti impedirà qualsiasi forma d'azione per la perdita di tempo;
2. **costante:** a priori stabilisci ogni quanto tempo deve essere effettuato il check e si diligente e scrupoloso nel farlo;
3. **dettagliato:** per avere più dati a disposizione al fine di controlli e raffronti. Capire se si sta sbagliando rotta risulterà più semplice come, allo stesso modo, capire quali siano le azioni migliori per il proseguo dell'obbiettivo e quali possono essere abbandonate;
4. **non sottovalutato:** con molta probabilità è il processo del metodo P.A.C.E. più importante;
5. **sincero:** non bluffare, non serve!

41 <http://www.evernote.com/>

Ever la consapevolezza del nostro Io⁴²

“Abbiamo tutti idee e sentimenti potenziali che passeranno dalla potenza all'azione solo se giunge chi ce li risvegli. Ognuno di noi porta dentro di sé un Lazzaro che ha solo bisogno di un Cristo che lo resusciti. Disgraziati i poveri Lazzari che terminano la loro carriera di amori e di dolori apparenti, senza aver incontrato il Cristo che dica loro: alzati!”

- Il segreto della vita- Miguel de Unamuno



Io, il mio Cristo l'ho trovato? **La verità è ben diversa!** Ogni giorno, ogni santissimo giorno, c'è e ci sarà, un Cristo che ti dirà:

“Lazzaro alzati e cammina”

... ma sia io che te non lo vediamo!

Siamo troppo presi da noi stessi, dalle nostre realtà, dalle nostre paure, dalle nostre [ansie⁴³](#), dalle nostre presunte verità e mettiamo da parte il fondamento della vita ... di cosa parlo?

Dell'umiltà: l'unica vera nostra amica, che ci fa crescere ogni giorno costantemente.

Non voglio dirti nulla sull'ultima procedura che manca per completare il metodo P.A.C.E., scopri-la da solo! la E , l'Ever, è un ciclo, un loop.

Tornare indietro, dunque, ma perché? Il motivo è semplice ed anche banale: per **migliorare tutto quello che è migliorabile** e credimi, tutto lo è.

Ci sarà sempre qualcosa che ti è sfuggito, qualcosa che non hai notato, il piccolo particolare che farà la differenza per rendere migliorare il tuo obiettivo.

Se hai seguito tutti gli step del metodo **P.A.C.E.** adesso ti starai giustamente domandando perché non farlo prima? Perché aspettare dopo essere passati già all'azione ed essersi monitorati e non essersi soffermati un po' di più nella fase del **PLAN** a rifletterci quando c'era da “pensare”?

Semplice, è [Leo Babauta⁴⁴](#), a mio avviso uno dei migliori blogger sulla crescita personale, a risponderci suggerendoci che, **tra le tredici regole dell'agire** c'è:

- Evita di pensare troppo;
- Semplicemente inizia;
- Dimentica la perfezione;

42 http://www.singleitaly.com/2010/02/il-metodo-pace-come-raggiungere-i-tuoi_14.html

43 <http://www.singleitaly.com/2009/08/ansia-la-tua-amica-preferita.html>

44 <http://zenhabits.net/>

[qui trovi l'articolo originale](#)⁴⁵ e quelle mancanti, ti consiglio di dargli un'occhiata.

La ricerca della perfezione, dunque, produce immobilismo, oltre ad essere spesso un valido pretesto per la non azione.

Tutte le quattro fasi (PLAN, ACT, CHECK ed EVER) non devono assolutamente essere separate ma essere considerate un tutt'uno.

Nelson Mandela, nel 1994, scriveva:

*“La nostra paura più profonda, non è quella d'essere inadeguati.
La nostra paura più profonda è d'esser potenti oltre misura.
E' la nostra luce, non le tenebre che più di tutto ci spaventa.
Chiediamo a noi stessi
"Chi sono io per essere brillante, formidabile, pieno di talento e risorse?"
Ma di fatto chi siamo noi per non esserlo?
Siamo figli e figlie di Dio.
Il nostro giocare "al ribasso" non serve al mondo.
Non c'è niente d'illuminato nel ridurre noi stessi per far sì che gli altri non si sentano
insicuri intorno a noi.
Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi.
Non è che sia solo in alcuni di noi è in ognuno di noi.
Quando permettiamo alla nostra Luce propria di risplendere inconsciamente,
accordiamo il permesso ad altre persone di fare lo stesso.
Nel liberarci dalle paure, la nostra presenza,
automaticamente, libera gli altri.”*

Perchè allora il metodo P.A.C.E.?

Il motivo? Brilla allora e fammi brillare perché se è stato il motto “**Ad maiora semper**” a spingerci oltre fino a questo momento lo è stato per un semplice motivo: **siamo tutti pezzi dello stesso ingranaggio:**

«Si dice che il minimo battito d'ali di una farfalla sia in grado di provocare un uragano dall'altra parte del mondo»
([The Butterfly Effect, 2004](#))⁴⁶

e, quindi, miglioriamo condividendo!

Il mio Cristo? Lo sto ancora cercando....

“Dobbiamo convincerci e abituarci ad avere la forza di affrontare ogni avvenimento, con le nostre forze, con la volontà e la sicurezza delle nostre capacità e cercando di capire dentro di noi cosa è bene e cosa è male, anche nella sofferenza, che non fa male, può dare dolore, ma poi la curiamo con l'aspirina che è dentro di noi: la capacità di sapersi pronti a noi stessi da soli con l'aiuto della mente e il sapere che possiamo vivere incondizionatamente ogni attimo.”

45 http://zenhabits.net/2009/11/the-little-rules-of-action/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+zenhabits+%28zen+habits%29&utm_content=Google+Reade

46 http://it.wikipedia.org/wiki/Effetto_farfalla

Bibliografia

Percorsi positivi. La via dell'efficacia personale

- Diego Agostini

Come smettere di farsi seghe mentali e godersi la vita

- Giulio Cesare Giacobbe

Cosa la vita dovrebbe significare per voi

- Alfred Adler

Ideologia e utopia

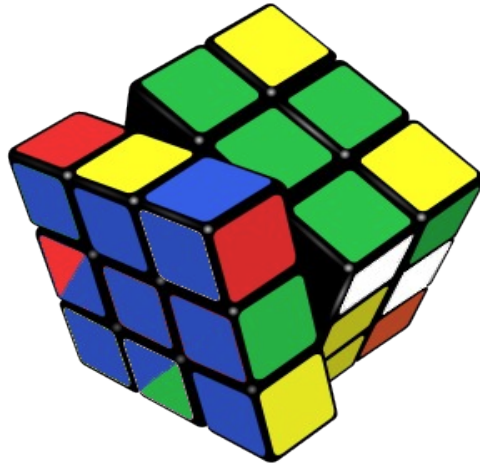
- Karl Mannheim

Alla ricerca di un mondo migliore

- Karl Popper

Il segreto della vita

- Miguel de Unamuno



More info:
<http://singleitaly.com>

Di che tratta?

Single:

Uomo o donna non sposati, o che comunque vivono soli, per lo più per libera scelta. (Trecani)

Persona adulta che, per necessità o per scelta, vive da sola ([Hoepli](#))

Per molti **la vita da single appare** come una costrizione, **quasi una rinuncia a qualcosa o a qualcuno**; la società per tradizione pensa ad una vita di due persone insieme e sotto lo stesso tetto come se sia necessario e fondamentale per valori consolidati, **questo ormai non lo è più, o almeno non lo deve essere più.**

Non si può solo accettare un nucleo familiare solo se pensato da due persone di sesso diverso sotto lo stesso tetto, la famiglia o **il nucleo familiare sono anche composti da una persona**, che vive, ama, lavora e produce: **il single fa parte dell'universo pensante e coopera nella costruzione del bene comune** esattamente come una persona che vive accoppiata, poiché **l'essere single non preclude nessun tipo di rapporto umano e né di contatto umano**, il single ha esigenze, problematiche, gioie e dolori esattamente come una persona che vive in coppia e la scelta di vivere da solo può divenire un arricchimento personale, amare e essere amati pur scegliendo la distanza per sentirsi ugualmente appagati e capaci di percorrere la vita da soli.

Che il mondo dei single ci interessa è indubbio, che il pensiero dei single ci intriga lo avete capito, che la vita dei single ci attira e ci piace è una certezza del blog, per cui tutto ciò che riguarda la vita dei single diventa per il nostro blog argomento di discussione e dibattito.

Vivere da single non è sempre facile, ma la difficoltà dell'**organizzazione mentale e giornaliera** viene ampiamente ripagata dalla consapevolezza di una scelta di stile di vita, forzato o non, ma

comunque di scelta propria.

Le difficoltà che si incontrano sono molteplici e nel nostro blog se ne parla ampiamente, e se ne parlerà continuamente, ma il **tutto senza pensare che le problematiche che si incontrano da single siano esclusive**, ma solo pensando che da single hanno una difficoltà maggiore nei modi e nei tempi di risoluzione.

Quali sono i piccoli problemi che la vita quotidiana ci porta?

Organizzazione del tempo e noi cerchiamo di trovare il modo migliore per **ottimizzare i percorsi giornalieri** con dei post di analisi temporale, la **sopravvivenza con il cibo** e abbiamo sempre cercato di darvi consigli e **ricette semplici e gustose da fare in pochi minuti per chi ha problemi di tempo**, o anche **ricette più elaborate per chi fa della cucina un piacevole rito**; le **compere e i regali da fare** e noi nel blog vi abbiamo suggerito le **novità della moda sia maschile che femminile**, come pure le **introduzioni ai regali quali vini speciali per una occasione speciale**, oppure solo per il gusto di saper scegliere; **umilmente abbiamo cercato e cercheremo di dare piccole notizie culturali sulla nostra bella Italia**, percorrendola in **itinerari geo-gastronomici** per consigliare percorsi fatti di luoghi, tipicità e caratteristiche specifiche.

Qualche piacevolezza?

E allora abbiamo pensato ai **cocktail** più gustosi cercando anche di darvi le informazioni sfiziose per eseguirli, gli **ornamenti per la vostra casa** durante le feste e i consigli utili alla **gestione della casa e degli hobby come le piante, gli animali**, per arrivare ai piccoli consigli per **vivere meglio e risolvere le piccole difficoltà logistiche** che si presentano.

Le recensioni dei film che ci piacciono e che amiamo consigliarvi perché li consideriamo pietre fondamentali della filmografia mondiale, fanno parte di un ambito culturale e di occupazione positiva del tempo che si vive e infine la parte ponderosa e ricca del nostro blog: quella dei **percorsi positivi di vita, della crescita personale, del nostro vivere nella pienezza del nostro io**, con interpretazioni qualificate ricche di **argomentazioni sociologiche e psicologiche** utili ad arricchire il nostro bagaglio personale e mentale, **un percorso di pensiero e di vita che ci mette a confronto con coloro che invece hanno scelto la vita di coppia**, un **raffronto** che porta alla considerazione dell'importanza e della **complessità della scelta di essere single** in una società ancora poco pronta ad affrontare queste situazioni essendo ancora strutturata principalmente sulla famiglia composta e poligama.

Non si cerca l'esaltazione della solitudine, ma la positività della scelta di essere soli, il coraggio di affrontare la quotidianità della mancanza di altri nella nostra casa, ma non dimenticando mai la bellezza dei sentimenti che si provano per l'altrui persona, gli affetti e l'amore per qualcuno sono il coronamento di una personalità votata verso gli altri pur nell'unicità della vita del single.

Questo volevamo raccontarvi del blog per continuare insieme il nostro percorso.

Vedi le cose e dici: "Perché?". Ma io sogno cose che non sono mai esistite e dico: "Perché no?". (George Bernard Shaw)

Prodotto da
Viglione Giandomenico

con licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale 2.5 Italia
License.



<http://www.facebook.com/pages/Single-Italia/199619502141>



<http://twitter.com/singleitaly>