Come fare ad essere più disciplinati in quattro passi

Maria Cattini | 04/01/2023 | Modus vivendi

Molte persone pensano che la disciplina riguardi ciò che fai: rimanere concentrati, aumentare la forza di volontà, essere forte.

Io sono arrivata alla conclusione che il modo migliore per essere più disciplinati è fare di meno, non di più.

Se sto facendo qualcosa di difficile, spesso, provare a impegnarmi ancora di più mi porta a fallire perché sono già stanca e sfinita.

Partendo da questa considerazione ho adottato un approccio completamente diverso.

1. Smettere di usare l'autocritica per la motivazione

Alla fine della giornata, l'autocritica porta solo vergogna, ansia e bassa autostima, che interferiscono con la mia capacità di essere più disciplinata.

2. Affrontare le distrazioni

Mentre alcune distrazioni sono inevitabili e devono essere affrontate, una grande percentuale di distrazioni potrebbe semplicemente essere evitata in primo luogo.

Ad esempio: una delle attività in cui sono abbastanza disciplinata è con la scrittura. Cerco di scrivere per un'ora o due ogni mattina.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Ovviamente, con Internet a portata di mano, è incredibilmente facile distrarsi, soprattutto con il cellulare e i social media. Bisogna essere più disciplinati!

E allora? Cerco di non farmi distrarre dal cellulare in primo luogo!

Quando mi siedo per scrivere, metto il telefono silenziato o lo lascio in un'altra stanza.

So che semplicemente non ho abbastanza forza di volontà per resistere costantemente alla tentazione di distrarmi con il mio telefono, quindi lo rimuovo come fonte di distrazione in primo luogo.

Non cercare mai di far fronte a una distrazione che avrebbe potuto essere eliminata del tutto.

Stessa cosa quando bisogna essere più disciplinati con la dieta.

Guai a fare affidamento sulla forza di volontà per evitare di mangiare il gelato ogni sera. Smetto semplicemente di comprare il gelato a casa in primo luogo.

Se vuoi smettere di guardare così tanta TV di notte in modo da poter andare a letto a un'ora ragionevole, porta la TV fuori dalla tua camera da letto.

Vuoi fare sul serio usando quel fantastico tapis roulant che hai comprato l'anno scorso?

Sbarazzati della TV nel tuo salotto, spostala dove si trova il tapis roulant e concediti di guardare la TV solo se stai usando il tapis roulant.

3. Alimentare la curiosità

Se guardi attentamente le persone che sembrano altamente disciplinate, concentrate e in grado di fare costantemente le cose che si sono prefissate di fare, uno schema comune che emerge è che a loro piace quello che stanno facendo.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Quindi, determinante è fare qualcosa che è intrinsecamente gratificante e così si può essere più disciplinati.

Pertanto, secondo me, il motivo per cui così tanti lottano per essere più disciplinati è che stanno scegliendo le cose sbagliate su cui lavorare. O almeno, stanno scegliendo di affrontarli nel modo sbagliato.

Quando inizi ad ascoltare e perseguire le cose che ti incuriosiscono sinceramente, trovi cose che sono veramente gratificanti e divertenti. E quando lavori su cose che sono veramente gratificanti e divertenti per te, la disciplina e la motivazione vengono da sè.

4. Smettere di pensare troppo agli obiettivi

È bello avere degli obiettivi, ma pensarci troppo tende ad avere effetti controproducenti. Dobbiamo essere più disciplinati!

Supponiamo che il mio obiettivo sia perdere 5 chili. Se passo un sacco di tempo a pensare di pesare 60 chili, mi sentirò scoraggiata ogni volta che salgo sulla bilancia per tenere traccia dei miei progressi e inevitabilmente non sono a 60 chili.

Il principio più generale è questo: quando si tratta di obiettivi, fissali e dimenticali.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.