

# L'allenamento della motivazione



**Budzinski Andrzej**

**San Bonifacio 2016**

# Andrzej Stanislaw Budzinski

# L'Allenamento Della Motivazione

*L'Allenamento Della Motivazione:*  
*ISBN 978-8-87-304060-6*

## **Аннотация**

Ecco il nuovo argomento del nostro percorso e a me sembra molto importante.

Ho la voglia – allora faccio?

Sempre è così?

Dal volere al fare c'è un grande mare...

Che cosa significa?

Che non è così facile realizzare quello che vogliamo. Dicono che le pareti dell'inferno siano costruite dalla buona volontà mai realizzata... vorrei!

mi piacerebbe!

sarebbe bello!

**MA SI FINISCE QUI NEL MONDO DEI SOGNI.**

Purtroppo manca la concretezza e la motivazione. E alla fine  
**PER AVERE QUELLO CHE DESIDERO NON BASTA  
SOLTANTO DESIDERARE! Non basta restare nel mondo dei sogni!  
LA MOTIVAZIONE!!!!**

Che cosa è?

Che cosa ci dà?

Per che cosa ci serve?

La parola motivazione è composta da due parole:

motivo - Ciò che spinge a fare o a non fare qualcosa, causa, ragione,

azione - Il fatto di agire, di operare.

La parola motivazione proviene da una parola latina *movere* – che significa mettere in moto, spingere.

Prima di cominciare un'azione devo avere un motivo concreto che mi spinge a fare o non fare qualcosa.

Adesso i conti matematici.

motivo + azione = motivazione

Gli psicologi indicano tre elementi della motivazione:

la direzione – che cosa desidero realizzare, dove voglio arrivare.

lo sforzo – l'impegno che metto per realizzarla.

la costanza – il tempo che metto per realizzarla, non mollo finché non arrivo.

# Содержание

Indice dei contenuti	8
L'allenamento della motivazione	9
Non ho voglia	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16



# L'allenamento della motivazione



**Budzinski Andrzej**

**San Bonifacio 2016**

## Andrzej Budzinski

*“ Qual è il padre di qualsiasi azione? Che cosa, alla fine, determina ciò che diventiamo e dove andiamo nella vita?*

*La risposta è: le nostre decisioni”.* (Anthony Robbins)

*“ A volte si ha troppo a disposizione. Un uomo con un orologio sa che ore sono; un uomo con due orologi non ne è mai sicuro.”*

(Lee Segall)

UUID: 6a4b607e-2bf7-11e7-af5a-49fbd00dc2aa

Questo libro è stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

# Indice dei contenuti

[L'allenamento della motivazione](#)

[Non ho voglia](#)

[Le difficoltà](#)

# L'allenamento della motivazione

Ecco il nuovo argomento del nostro percorso e a me sembra molto importante.

**Ho la voglia – allora faccio?**

Sempre è così?

*Dal volere al fare c'è un grande mare...*

Che cosa significa?

Che non è così facile realizzare quello che vogliamo. Dicono che le pareti dell'inferno siano costruite dalla buona volontà mai realizzata...

vorrei!

mi piacerebbe!

sarebbe bello!

**MA SI FINISCE QUI NEL MONDO DEI SOGNI.**

Purtroppo manca la concretezza e la motivazione. E alla fine **PER AVERE QUELLO CHE DESIDERO NON BASTA SOLTANTO DESIDERARE!** Non basta restare nel mondo dei sogni!

Che cosa pensate voi?

Quando frequentavo l'università, avevo un professore di metafisica <sup>[1]</sup>. Una volta spiegava la bellezza e l'importanza di questa materia nobile. Quel giorno si sentiva la sua grande passione con la quale ci dimostrava l'importanza della “realtà” al

di là e un po' diminuiva l'importanza della nostra realtà terrena.

*Durante il pranzo un mio amico mi dice: guarda che cosa succede adesso! Ero curioso! Ha preso un piatto vuoto e si è avvicinato al professore dicendo: ECCO IL SUO PIATTO PREFERITO – LA BISTECCA METAFISICA. SPERO CHE A LEI PIACERÀ! BUON APPETITO!*

*Il professore rideva come un matto e noi tutti con lui. Alla fine si è alzato dicendo: E' la più bella lezione di metafisica. Provate a immaginare: il professore ha apprezzato così tanto l'intervento del mio amico che gli ha fatto la proposta di diventare suo assistente.*

Avete capito?

**I DESIDERI NON REALIZZATI NON CI SAZIANO!**

Può essere più bella la bistecca metafisica e più gustosa! Ma scusate! Io personalmente ne preferisco una anche meno bella, ma carnosa, che la sento in bocca! Anche a me piace a sognare, ma mi piace ancora di più realizzare i miei sogni.

**Non ho la voglia – allora non faccio?**

Sempre è così?

*Non ho voglia di fare ma mi devo sforzare...*

No ho altra possibilità...!

C'è la motivazione che mi permette di vincere – non voglio.

Questa motivazione si chiama **dovere!**

**DOVERE NON SEMPRE E' PIACERE!**

**Molto spesso è proprio così!**

**QUA ENTRA LA VOLONTÀ!**

All'inizio **il dovere** non deve essere piacevole, facciamo tanta fatica, ma quasi sempre si finisce con grande soddisfazione e gioia.

*“ Nihil difficile volenti” - Nulla è difficile a chi vuole.*

Motto latino con cui si vuole affermare che con la volontà si superano facilmente le difficoltà e si vincono gli ostacoli.

Nel Vangelo di Matteo <sup>[2]</sup> Gesù ci aiuta a capire due situazioni. La parabola dei due figli:

*“ In quel tempo, Gesù disse ai capi dei sacerdoti e agli anziani del popolo: «Che ve ne pare? Un uomo aveva due figli.*

*- Si rivolse al primo e disse: "Figlio, oggi va' a lavorare nella vigna". Ed egli rispose: "Non ne ho voglia". Ma poi si pentì e vi andò.*

*- Si rivolse al secondo e disse lo stesso. Ed egli rispose: "Sì, signore". Ma non vi andò.*

*Chi dei due ha compiuto la volontà del padre?.*

*Risposero: **Il primo** ”.*

Il primo figlio ha detto **NO** ma ha fatto tutto il contrario.

**Il NO** si è cambiato in **SI**’.

Il secondo ha detto **Si** ma ha fatto tutto il contrario.

**Il SI**’ si è cambiato in **NO**.

**DOBBIAMO ALLENARE LA MOTIVAZIONE!**

**ALLENARE!**

**ALLENARE!**

**ALLENARE!**

**LA MOTIVAZIONE!!!** <sup>[3]</sup>

Che cosa è?

Che cosa ci dà?

Per che cosa ci serve?

La parola **motivazione** è composta da due parole:

1 motivo - Ciò che spinge a fare o a non fare qualcosa, causa, ragione,

2 azione - Il fatto di agire, di operare.

La parola **motivazione** proviene da una parola latina **movere** – che significa mettere in moto, spingere.

Prima di cominciare un'azione devo avere un motivo concreto che mi spinge a fare o non fare qualcosa.

Adesso i conti matematici.

**motivo + azione = motivazione**

Gli psicologi indicano tre elementi della motivazione:

1 la direzione – che cosa desidero realizzare, dove voglio arrivare.

2 lo sforzo – l'impegno che metto per realizzarla.

3 la costanza – il tempo che metto per realizzarla, non mollo finché non arrivo.

Sappiamo che, nella vita, spesso capitano cose spiacevoli che devono essere ripetute tante volte prima di raggiungere la meta. Sono le azioni noiose. Ecco, in questi casi ci vuole la motivazione più grande, perché senza di essa non abbiamo la volontà di realizzarle. Invece, grazie alla motivazione, molto presto potremo cambiare il nostro atteggiamento verso queste attività. *Non voglio* si cambia in *voglio*.

[1] È una parte della filosofia che va oltre la nostra realtà e dice che queste cose al di là sono più autentici e più importanti  
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Metafisica>

[2] Mt 21, 28-31

[3] <https://it.wikipedia.org/wiki/Motivazione%28psicologia%29>

# Non ho voglia

Tanti di noi così spesso ripetono questa frase che è diventata una cosa normale, quasi un'abitudine. Il problema è che essa determina la nostra vita, noi abbiamo problemi con la motivazione per fare le cose più semplici: fare le pulizie o studiare... ecc ecc. Tutto spostiamo al dopo.

Famosa frase:

faccio dopo, faccio dopo.

Il pericolo è che le cose da fare si accumulano e diventano così tante che non riusciamo a seguirle. Sono troppe e noi non abbiamo la motivazione per farle. Da un altro lato, invece, sentiamo la nostra responsabilità per farle e ci troviamo tra:

## **PIGRIZIA E RESPONSABILITÀ**

Allora che cosa succede?

Diventiamo nervosi

depressi

ci sfoghiamo sugli altri

andiamo a dormire.

**PROVIAMO IN QUALCHE MANIERA A SFUGGIRE!**

Però non si può.

**DOVE POSSO SFUGGIRE DA ME STESSO E DAI MIEI PROBLEMI?**

La fuga non risolve i miei problemi!

anzi

peggiora tutto!

Allora che cosa facciamo?

Dobbiamo affrontare non soltanto i problemi della vita quotidiana, ma prima di tutto noi stessi, per superare l'atteggiamento negativo che abbiamo creato dentro di noi.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.