

*"The journey of a thousand miles starts with a single step"*

Prendi un obiettivo tra quelli che hai definito per il tuo 2022. Inizia a mettere giù le macro-fasi che ti vengono in mente per realizzarlo. Non devi averle tutte chiare subito, anche in questo caso dobbiamo lasciare andare ogni forma di perfezionismo :)

Ora prendi in considerazione solo la PRIMA fase e inizia a suddividerla in micro-task più piccoli. Continua la suddivisione fino a quando arrivi ad un task abbastanza piccolo da percepirlo come **affrontabile**.

Questa tecnica è perfetta per sbloccare quel progetto che magari avevi nel cassetto da tanto tempo e con cui non sei mai riuscita a partire. A volte il fatto di vedere un progetto nella sua interezza ci mette di fronte ad un blocco perché ci sentiamo sopraffatti dalle innumerevoli cose da fare. In realtà l'unica cosa che possiamo davvero fare è affrontare un task alla volta e questo ci permetterà di guadagnare anche più chiarezza e sicurezza sui task successivi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Facciamo chiarezza

Questo esercizio sviluppa la nostra capacità di **fare chiarezza** sui compiti pianificati.

Partiamo dall'obiettivo che hai scomposto nell'esercizio precedente.

Prendi il **task affrontabile** a cui sei arrivata scomponendo la prima fase e immagina di voler subito agire e iniziare col task.

L'esercizio consiste nel rispondere a un semplice quesito:  
abbiamo chiaro tutto quello che c'è da fare per portarlo a compimento? E quando dico chiaro, intendo "davvero chiaro"!

Ecco alcune domande-guida per quando vorrai affrontare il primo -ma anche tutti gli altri- task per raggiungere il tuo obiettivo:

- Cosa fare per realizzarlo:
  - riesci a vedere il task nella sua completezza?
  - sai immaginare le prime cose da fare per iniziarlo?
  - durante l'esecuzione avrai bisogno di informazioni o di materiali particolari che non hai ancora?
- I vantaggi derivanti:
  - hai chiaro "cosa significa per te" aver portato a termine il task?
  - hai uno standard qualitativo (ad esempio numero di parole da scrivere per l'articolo) per il risultato di questo task?
  - ti è chiaro "quanto" questo task è importante per le fasi successive?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines for handwriting practice.