

ADOLESCENZA, OBIETTIVI E QUARANTENA

Vi svelo come far volare il tempo..diventando più bravi in tutto ciò che vi piace!

Ciao a tutti ragazzi,

mi chiamo Lorenzo, ho 20 anni e volevo condividere con voi quello che ho capito durante la quarantena, dal momento che purtroppo si avvicina sempre di più la possibilità che ne avvenga un'altra...

A differenza di tantissimi miei coetanei e amici poco più piccoli, io ho vissuto la quarantena come dei mesi fantastici!

In parte per il fatto che, avendo la fortuna di avere una casa molto grande avevo gli spazi dove poter stare e fare ciò che preferivo, ma principalmente perché ho imparato l'importanza di darsi degli obiettivi.

Gli obiettivi si dividono in:

- **Obiettivi a breve termine (cosa voglio realizzare nei prossimi 3 mesi)**
- **Obiettivi a lungo termine (cosa voglio realizzare nel prossimo anno, nei prossimi 3 o 5 anni)**

Moltissimi ragazzi fanno fatica ad avere obiettivi a lungo termine, perché vista la normalissima immaturità della giovane età è faticoso capire quello che si vorrà fare tra 5 anni..

Vi esorto però a darvi obiettivi a **breve termine!**

Un' esempio di obiettivo a breve termine? Studiare un certo numero di pagine, leggere un tot di capitoli di un libro, fare quell'allenamento più difficile per voi, il tutto, in un tempo MAI E POI MAI illimitato, perché è proprio questo lo scopo di un obiettivo, darsi un tempo!!

Inoltre **un' obiettivo è qualcosa di MISURABILE**, quindi "*voglio diventare grande*", "*voglio essere migliore*" sono delle bellissime intenzioni ma non puoi misurarle in un certo arco di tempo definito!

Perché sto dicendo tutto questo? Perché ragazzi, noi siamo una generazione che si annoia tantissimo, soprattutto durante un periodo come il lockdown e darsi degli obiettivi, ti da uno scopo e **avere uno scopo ti fa VOLARE un periodo di solitudine come il lockdown.**

Ultima cosa, gli obiettivi non sono fatti per essere rispettati!

"Ma come?" dirai... e invece no!

Gli obiettivi servono per darti uno scopo e farti migliorare, quindi se decidi per esempio di leggere 20 pagine di un libro in 1 ora e ne leggi solo 15, non devi sentirti "*non all'altezza*" perché altrimenti ti demotiveresti e otterresti l'effetto opposto, bensì devi capire perché quella cosa non ha funzionato (ero troppo distratto, mi sono dato troppo poco tempo per rispettarlo...) o se hai completato l'obiettivo capire perché abbia funzionato (ero molto gasato all'idea di farlo, ecc...)

Quindi, se siete arrivati fin qui spero vivamente di avervi trasmesso qualcosa che possa avervi arricchito e che possiate applicare fin da subito!

P.S. : se avete bisogno consigli su questo di cui ho parlato chiedete a Nan che vi metterà in contatto con me ;)

BUONA FORTUNA!!!