

Costanza: una qualità che si può allenare

scritto da Lavinia Furlani | 9 Marzo 2021



Una delle sfide della vita è riuscire a cominciare qualcosa, solitamente si tratta di un sogno, un desiderio e qualche volta di una "visione" lungimirante. Parliamo di sfida perché questo richiede una forte dose di coraggio e una decisione tale da superare dubbi, paure e rompere muri di pregiudizi e giudizi nostri e altrui.

Ma la sfida più grande non è cominciare, ma continuare! Come si fa a continuare qualcosa e portarla fino in fondo?

Prima di ogni altra cosa si deve tornare sempre alla decisione presa all'inizio, a quel sogno, alla motivazione iniziale, rinnovandola. Ricordarci la forza che siamo stati capaci di far emergere, le barriere superate e gli ostacoli affrontati.

E per riuscire a fare tutto questo serve costanza.

La costanza per alcuni è una qualità innata, per altri è un modo di essere e di vivere difficile da mettere in pratica, ma tutti concordano sulla forza che è insita nella costanza, che in sé racchiude la capacità di portare avanti compiti

difficili, attività necessarie e sogni da realizzare.

In questo momento in particolare in cui ci viene voglia di mollare, perché il mercato è apparentemente fermo e abbiamo mille alibi per fermarci, **la costanza è la base solida su cui poter poggiare per affrontare e superare questa fase.**

Vediamo allora come evitare l'errore di bloccarci e riuscire invece ad andare avanti, come possiamo rafforzare il "muscolo della costanza". Sì perché la costanza è un'abilità che si può allenare.

Ci sono due parole su cui vogliamo portare la vostra attenzione parlando di costanza, la prima è progresso e la seconda è gratitudine.

Progresso

Il primo passo fondamentale per essere più costante nella vita è realizzare che la costanza è fatta di progresso e non di perfezione.

Se il nostro focus sta sulla perfezione infatti ci sentiremo sempre legittimati a rimandare le promesse che abbiamo fatto a noi stessi, aspettando le condizioni perfette:

"farò quel b2b digital solo quando avrò certezza che il mercato sarà ripartito, organizzerò la call con l'importatore solo quando sarò certo che..."

Le condizioni perfette non esistono!

Mentre la costanza equivale a continuare a fare un passo dopo l'altro, a fare uno sforzo in più, oggi più di ieri e domani più di oggi, anche solo un millimetro in più ma continuare ad avanzare.

Gratitudine

Altro passo è comprendere che la costanza è in relazione con la gratitudine. Sì perché se siamo grati a quello che siamo, a

quello che finora siamo stati capaci di fare, a quello che abbiamo realizzato, non possiamo fermarci.

Se siamo grati a quel primo passo che abbiamo avuto il coraggio di fare quando abbiamo affrontato quel colloquio di lavoro o quando abbiamo deciso di portare avanti l'attività di famiglia o di viaggiare, non possiamo mollare.

Ma esistono **strategie pratiche**, che puoi mettere in atto da subito, per avere maggiore costanza.

1. Dai il giusto ritmo alla tua giornata. "Il mattino ha l'oro in bocca". I detti popolari racchiudono sempre una profonda saggezza. Se vuoi evitare di incappare nell'effetto del mandare tutto all'aria, definisci bene le prime ore della tua giornata, mettendo prima le cose più strategiche.

2. Rifuggi la perfezione.

Se le condizioni non sono perfette, se si è sgarrato anche di una sola virgola, non buttiamo tutta la giornata. Cerchiamo di essere clementi .

3. Dimentica di dover avere il controllo su tutto. Non puoi avere il controllo su tutto: ci saranno sempre giornate storte, eventi che non avevi previsto, Accettalo e vai avanti. l'importante è non fermarsi.

4. Tieni traccia dei tuoi progressi.

Anche nella parola allenare è implicita la parola costanza, per sviluppare delle capacità, per dare forma a qualcosa di nuovo e ottenere dei risultati è necessario vincere la sfida di perseverare, di essere costanti.