Come trovare la motivazione? 5 consigli pratici

di Paolo Franzese



Come trovare la motivazione? Vivo dei giorni terribili, chi mi conosce sa, ci sono giorni in cui anche il semplice alzarsi dal letto sembra una sfida. Giorni in cui ogni pensiero pesa, ogni azione richiede uno sforzo immenso, e la motivazione sembra essere evaporata durante la notte. In questi momenti, la domanda più comune è: *come faccio a ritrovare la motivazione?* La risposta non sta in formule magiche, ma in qualcosa di molto più concreto: il concetto di “luogo di controllo”.

Il “luogo di controllo” è un concetto psicologico che riguarda la percezione che una persona ha riguardo alla possibilità di controllare gli eventi della propria vita. In parole semplici, è la convinzione che gli eventi siano dovuti ai propri comportamenti o a fattori esterni.

Se ti piace questo articolo, iscriviti alla newsletter IMAGINERS NL: ogni settimana consigli pratici, storie vere e strategie per trasformare la motivazione in azione.

Esempi e consigli pratici per restare ispirati anche nei giorni difficili.

Studio della Columbia University

Lo studio della Columbia University sul cuore della motivazione. Nel 1998, la professoressa Claudia M. Mueller della Columbia University condusse uno studio che ancora oggi rappresenta una pietra miliare nella psicologia motivazionale. Il suo esperimento coinvolse un grande gruppo di bambini di quinta elementare ai quali furono sottoposti puzzle molto impegnativi.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



Il gruppo di bambini di quinta elementare sottoposti a **puzzle** molto impegnativi.

Dopo averli completati, a tutti i bambini venne detto di aver ottenuto un punteggio molto alto, indipendentemente dalla reale performance. Ma la chiave dell'esperimento fu nella motivazione attribuita a quel risultato:

- A metà dei bambini fu detto: "Hai fatto molto bene perché hai lavorato sodo.";
- All'altra metà: "Hai fatto molto bene perché sei intelligente.";

Successivamente, a ciascun bambino fu chiesto di lavorare su altri puzzle divisi in tre livelli di difficoltà: facile, medio, difficile. I risultati furono sorprendentemente netti:

- Chi era stato lodato per l'intelligenza tendeva a scegliere puzzle facili, a impegnarsi meno e a dichiarare di non essersi divertito molto.
- Chi era stato lodato per l'impegno scelse i puzzle più difficili, si impegnò di più, dedicò più tempo al compito e alla fine dichiarò di aver trovato l'esperienza divertente.

Questo studio mette in luce un concetto cruciale: la motivazione dipende da dove attribuiamo la causa dei nostri risultati.

Come trovare la motivazione? Controllare gli eventi…

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Cos’è il “luogo di controllo”

Il termine “luogo di controllo” è stato introdotto dallo psicologo Julian Rotter negli anni ’50, e indica quanto una persona crede di avere controllo sugli eventi della propria vita.

- Un *“luogo di controllo” interno* significa credere che i propri successi o fallimenti derivino principalmente dalle proprie azioni, decisioni e sforzi.
- Un *“luogo di controllo” esterno* significa attribuire ciò che accade a fattori esterni, come la fortuna, il destino, il contesto o il comportamento degli altri.

Lo studio della Mueller ci mostra che lodare una persona per un fattore controllabile (*come l’impegno*) genera un “luogo di controllo” interno, mentre lodarla per un fattore esterno (*come l’intelligenza innata*) crea un “luogo di controllo” esterno.

E cosa succede con un “luogo di controllo” esterno? Le persone si sentono impotenti, quando le cose vanno male, tendono a pensare che non c’è nulla che possano fare, la motivazione crolla.

Come trovare la motivazione? Il team di lavoro con cui seguivo progetti di comunicazione e promozione online.

Esperienze sul campo

Nel mio percorso da consulente di marketing, ho incontrato tantissimi imprenditori, content creator e liberi professionisti che mi chiedevano:

“Come posso trovare la motivazione per continuare, anche quando i risultati non arrivano subito?”

E ogni volta ho notato una cosa molto chiara: quelli che riescono ad andare avanti e a ottenere risultati sono quelli con un “luogo di controllo” interno, ti faccio un esempio concreto.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons





I due esempi concreti: il giovane imprenditore e l’esperto social

? **Esempio**: Durante una consulenza con un *giovane imprenditore* che gestiva un e-commerce, dopo due mesi senza vendite mi disse: “Il problema è TikTok, il mio settore è saturo, gli altri hanno più budget.” Un classico caso di “luogo di controllo”. Il risultato? Ha smesso di pubblicare, non ha aggiornato il sito, e in pochi mesi ha mollato tutto.

? **Esempio**: Poi c’è l’*esperto social* che mi dice: “Forse i miei contenuti non sono abbastanza chiari, devo migliorare la call to action. Provo una nuova creatività e testo altri target.” Questo è “luogo di controllo” interno. È la persona che testa, impara dagli errori, e alla fine vede crescere le performance.

Nel tempo ho imparato a riconoscere subito chi è pronto per una vera trasformazione e chi invece aspetta che qualcosa succeda “da solo”.

Come trovare la motivazione? Impara a controllare la tua vita.

“luogo di controllo” interno

E la verità è che la motivazione quotidiana nasce quando inizi a credere che sei tu a fare la differenza. Perché il “luogo di controllo” interno è la chiave della motivazione quotidiana, quando

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

credi di avere il potere di cambiare le cose, ti senti più motivato. La motivazione non deriva da una frase motivazionale su Instagram, ma dal senso di controllo che hai sulla tua vita.

Ecco perché il **“luogo di controllo” interno** è così potente:

- Ti fa agire, anche nei giorni bui.
- Ti fa percepire ogni ostacolo come una sfida, non come una condanna.
- Ti rende protagonista, non spettatore.

Ecco tra poco i 5 consigli pratici per sviluppare un “luogo di controllo” interno (e sentirti più motivato ogni giorno).

Come trovare la motivazione? I 5 consigli pratici.

Parla diversamente

Primo consiglio: **parla con te stesso in modo diverso**, le parole che usi plasmano il tuo pensiero. Evita frasi come:

- “Non sono portato per questo”
- “Non è colpa mia”

E sostituiscile con:

- “Non ho ancora imparato a farlo”
- “C’è qualcosa che posso fare diversamente”

Il dialogo interno è lo specchio del tuo “luogo di controllo”.

Come trovare la motivazione? Sii riconoscente con te stesso.

Riconosci i meriti

Secondo consiglio: **riconosci i tuoi meriti** (anche quelli piccoli), quando risolvi un problema, non minimizzare. Fermati e riconosci:

> “Questo l’ho risolto io. Grazie al mio impegno.”

? **Esempio**: hai migliorato il sonno evitando lo smartphone prima di dormire? Dillo a te stesso. Associalo al tuo sforzo, non al caso.

Come trovare la motivazione? Attenzione alle cose facili.

Scegli la sfida

Terzo consiglio: **scegli la sfida**, non la facilità.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Come i bambini dell'esperimento, anche noi tendiamo a scegliere attività facili per proteggerci dal fallimento, ma così non cresciamo mai.

? **Suggerimento**: Cerca attivamente situazioni difficili. Allenati a "fallire con intenzione".

Perché in ogni tentativo c'è apprendimento e ogni miglioramento rafforza il tuo "luogo di controllo" interno.

Come trovare la motivazione? Non concentrarti solo sul risultato.

Apprezza il processo

Quarto consiglio: **apprezza il processo**, non solo il risultato

Molti si demotivano perché vedono solo il traguardo lontano. Ma la motivazione vera nasce nel percorso, non nel premio.

Festeggia i micro-traguardi:

- Hai lavorato con costanza 3 giorni? Segnalo.
- Hai fatto una chiamata difficile? Scrivilo su un diario.

Anche il più piccolo passo è prova del tuo impegno.

Come trovare la motivazione? Osserva cosa succede.

Agisci per cambiare

Quinto consiglio: **agisci per cambiare**, e osserva cosa succede

La via più veloce per passare da un "luogo di controllo" esterno a uno interno è *fare qualcosa*.

Hai un problema? Fai un tentativo per risolverlo. Anche piccolo, poi guarda il risultato.

? **Esempio**: fai fatica ad addormentarti, inizia con tre azioni:

1. Prendi luce solare al mattino
2. Usa il letto solo per dormire
3. Installa un filtro luce blu sul telefono

Se dopo 3 giorni dormi meglio, non dire "meno male". Di' a te stesso:

> "È merito mio. Ho fatto delle scelte che hanno portato a un miglioramento."

E ripeti questa consapevolezza ogni volta che risolvi qualcosa.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Come trovare la motivazione? Evita le trappole.

La trappola del “luogo di controllo” esterno

Il “luogo di controllo” esterno è subdolo, ci sono delle trappole da evitare. Il “luogo di controllo” esterno ti fa credere che:

- Gli altri hanno più fortuna di te;
- Il mondo è contro di te;
- Non serve provare, tanto non cambia nulla.

Ma il rischio più grande non è fallire, è smettere di provare. Perché quando credi che nulla dipenda da te, smetti di agire.

Ogni volta che pensi “tanto non serve”, chiediti:

> “C’è anche solo una cosa che dipende da me, qui e ora?”

Spesso, la risposta è sì, anche piccola e quel gesto è il *seme della motivazione*.

Vuoi una spinta motivazionale? Contattami qui:

Consulenza Personalizzata

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Tutti i contenuti sono soggetti a licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

 Partiamo da qui

Come trovare la motivazione? La motivazione è figlia dell’azione, non della fortuna.

Conclusioni

In sintesi, la motivazione nella vita quotidiana non è un dono, è una costruzione consapevole. Non arriva dall’esterno, non nasce da ciò che succede, ma da come scegli di reagire a ciò che succede. Quando smetti di credere che siano il destino, gli algoritmi o gli altri a determinare il tuo valore, allora ti riappropri di qualcosa di potente: *la responsabilità del tuo cambiamento*.



5 consigli per trovare la motivazione

Il “luogo di controllo” interno è la base su cui poggia ogni progresso autentico.

Ti fa agire, imparare, migliorare.

Ti rende protagonista, anche quando la scena è difficile.

E la vera motivazione? È sapere che, anche oggi, puoi fare qualcosa, anche piccola, ma tua.

Perché alla fine, non è quello che ti succede. È cosa fai con quello che ti succede.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 2 Giugno 2025

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com