Come trovare la motivazione quando non hai voglia di fare nulla

di Paolo Franzese

Come trovare la motivazione? Hai bisogno di motivazione? Forse stai aspettando la cosa sbagliata, è capitato anche a me, ci sono mattine in cui ti svegli e hai voglia di fare tutto.

Hai energia, idee, entusiasmo. Ti sembra quasi di poter recuperare in poche ore tutto quello che hai rimandato nelle settimane precedenti. Apri il computer, prendi un foglio, inizi a scrivere una lista di cose da fare e pensi: *questa volta parto davvero*.

Poi ci sono le altre mattine, quelle in cui non hai voglia di fare niente.

Il progetto che fino a ieri sembrava bellissimo improvvisamente ti pesa. Quell'idea che volevi sviluppare può aspettare. Il video che avevi deciso di registrare lo farai domani. La palestra magari lunedì. Il nuovo progetto il mese prossimo. Il libro che volevi iniziare quando avrai più tempo.

E in quei momenti arriva una delle frasi più pericolose che possiamo raccontare a noi stessi:

> "Mi manca la motivazione."

Come se la motivazione fosse una specie di carburante che qualcuno deve versarci dentro prima di poter partire.

E se invece avessimo capito tutto al contrario?

Non arriva prima

La motivazione **non arriva prima**. Siamo abituati a immaginare un processo molto semplice:

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

Il processo è semplice: Motivazione ? Azione ? Risultato.

Prima mi sento motivato, poi agisco e, grazie all'azione, ottengo qualcosa.

È un modello rassicurante. Ha però un problema enorme: spesso non funziona così.

Molte volte il processo reale è esattamente l'opposto:

il processo reale: Azione ? Piccolo risultato ? Motivazione ? Nuova azione.

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

La motivazione, quindi, non sarebbe necessariamente ciò che ci permette di iniziare. Molto spesso è la ricompensa psicologica che arriva dopo aver iniziato.

Pensaci, quante volte non avevi nessuna voglia di fare qualcosa, ma hai iniziato comunque e, dopo dieci o venti minuti, ti sei sentito completamente diverso?

- Non avevi voglia di *allenarti*. Sei andato in palestra e alla fine eri contento di esserci andato;
- Non avevi voglia di *scrivere*. Hai aperto il documento e scritto le prime righe. Improvvisamente sono arrivate altre idee;
- Non avevi voglia di *registrare* quel video. Hai acceso la videocamera, hai fatto la prima registrazione, poi la seconda e alla fine ne hai prodotti tre.

? Suggerimento: Cosa è successo? Non hai aspettato la motivazione, hai creato le condizioni perché arrivasse.

Come trovare la motivazione? Aspettare di sentirsi pronti…

Il problema

Il problema di aspettare di sentirsi pronti.

> “Appena mi sentirò pronto, inizierò.”

È una frase apparentemente innocua che può diventare una trappola enorme. Perché quel momento perfetto potrebbe non arrivare mai.

Aspettiamo di avere più tempo, più energia, più competenze, più sicurezza, più soldi, l’attrezzatura migliore, la situazione ideale:

- Aspettiamo lunedì;
- Aspettiamo settembre;
- Aspettiamo gennaio;
- Aspettiamo il momento giusto.

Ma mentre aspettiamo succede qualcosa che spesso non consideriamo: *il tempo continua a passare*.

Il problema non è soltanto ciò che non abbiamo fatto oggi. È che ogni giorno passato nell’immobilità rafforza l’abitudine a non iniziare e questo vale praticamente per tutto. Vale per chi:

- Vuole aprire un’attività;
- Vuole cambiare lavoro;
- Vuole iniziare a comunicare sui social;
- Vuole scrivere un libro;
- Vorrebbe studiare qualcosa di nuovo…

Per chi continua a ripetersi che prima o poi cambierà una parte della propria vita. Non devi

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

necessariamente sentirti pronto.

Devi essere disposto a partire anche senza sentirti pronto.

Come trovare la motivazione? È meno affascinante, ma funziona meglio…

La disciplina

La disciplina è meno affascinante, ma funziona meglio.

La motivazione è bellissima, la disciplina molto meno.

La motivazione produce frasi da condividere sui social. La disciplina produce sveglie, routine, ripetizioni, errori, tentativi e giornate nelle quali fai ciò che devi fare anche se nessuno ti applaude.

La motivazione dice:

> “Da domani cambio tutto.”

La disciplina risponde:

> “Fai una piccola cosa oggi.”

Ed è proprio qui che spesso costruiamo una visione sbagliata del cambiamento.

Pensiamo che per ottenere grandi risultati servano grandi gesti. In realtà, nella maggior parte dei casi, i grandi cambiamenti nascono dall’accumulo di azioni relativamente piccole ripetute abbastanza a lungo:

- Un articolo;
- Un allenamento;
- Una telefonata;
- Una pagina;
- Un video;
- Un’ora di studio;
- Una proposta inviata;
- Una scelta diversa.

Presi singolarmente sembrano quasi irrilevanti.

Ripetuti per mesi possono cambiare completamente una traiettoria.

Come trovare la motivazione? Ecco cosa batte la motivazione…

Il movimento

Il movimento batte la motivazione, quella frase contenuta nel ragionamento da cui nasce questo

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

articolo che trovo particolarmente potente:

Motion always beats motivation.

Il movimento batte sempre la motivazione.

Perché il movimento produce qualcosa che la semplice intenzione non può produrre: *feedback*.

Il movimento produce qualcosa quando:

- Fai qualcosa scopri cosa funziona;
- Pubblichi scopri come reagiscono le persone;
- Provi scopri cosa sai fare;
- Sbagli scopri cosa devi migliorare.

Quando inizi scopri che alcune delle paure che avevi immaginato erano molto più grandi nella tua testa che nella realtà.

Restando fermo, invece, puoi soltanto immaginare e spesso la nostra immaginazione è bravissima a costruire problemi.

L’azione li ridimensiona.

Non significa agire senza pensare. Significa evitare che il pensiero diventi una sofisticata forma di immobilità.

Perché esiste anche la procrastinazione intelligente.

- Quella fatta di corsi;
- Tutorial;

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

- Libri;
- Podcast;
- Ricerche;
- Pianificazioni infinite.

? Suggerimento: Continuiamo a prepararci perché prepararci ci dà l'impressione di stare facendo qualcosa, ma arriva un momento in cui devi chiudere il tutorial e fare il tutorial.

Come trovare la motivazione? Non decidere perfettamente…

Decidi e poi migliora

Non decidere perfettamente **decidi e poi migliora**, infatti un altro concetto che trovo estremamente interessante è questo: *non aspettare di prendere la decisione perfetta. Prendi una decisione e poi lavora per renderla quella giusta.*

È un cambio di prospettiva enorme, in un momento storico in cui siamo ossessionati dalle scelte perfette:

- Quale lavoro scegliere?
- Quale progetto iniziare?
- Quale social utilizzare?
- Quale strategia adottare?
- Quale videocamera comprare?
- Quale corso frequentare?
- Quale idea sviluppare?

Vogliamo garanzie prima di muoverci, ma molte garanzie esistono soltanto dopo aver iniziato.

- Puoi studiare cento strategie per creare contenuti, ma alcune cose le capirai soltanto dopo aver pubblicato cento contenuti;
- Puoi leggere dieci libri sull'imprenditorialità, ma alcune dinamiche le comprenderai davvero soltanto quando dovrai convincere il primo cliente a pagarti;
- Puoi prepararti quanto vuoi a parlare davanti a un pubblico, ma una parte di quella competenza nascerà soltanto quando avrai davanti persone vere che ti stanno ascoltando.

La teoria riduce gli errori, l'esperienza costruisce la competenza.

Come trovare la motivazione? Deve essere quasi troppo facile…

Il primo passo

Il primo passo deve essere quasi troppo facile. Qui però dobbiamo evitare un altro errore, quando parliamo di disciplina immaginiamo immediatamente regimi estremi:

- Sveglia alle cinque;
- Allenamento tutti i giorni;

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

- Tre ore di studio;
- Due video al giorno;
- Cinquanta pagine;
- Dieci clienti contattati.

E dopo quattro giorni siamo distrutti.

La disciplina non consiste necessariamente nel fare tantissimo, consiste soprattutto nel riuscire a tornare a fare qualcosa domani.

? Suggerimento: Se vuoi iniziare a camminare, non devi necessariamente partire con dieci chilometri. Fanne uno.

? Suggerimento: Se vuoi scrivere un libro, non pensare alle trecento pagine. Scrivine una.

? Suggerimento: Se vuoi iniziare a creare contenuti, non preparare immediatamente un piano editoriale per i prossimi sei mesi. Registra il primo video.

Il nostro cervello tende a opporre resistenza ai compiti enormi, molto meno alle azioni piccole ed è proprio per questo che un piccolo passo può essere incredibilmente potente: *rompe l'immobilità*.

Come trovare la motivazione? Ecco da dove nasce la motivazione…

Dal progresso

Eh si, la motivazione nasce **dal progresso**! C'è poi un elemento fondamentale, abbiamo bisogno di vedere che stiamo andando da qualche parte. Non necessariamente velocemente, ma avanti.

Quando percepisci un progresso, anche minimo, cambia qualcosa.

- Hai camminato tre giorni consecutivi;
- Hai scritto cinque pagine;
- Hai pubblicato quattro video;
- Hai studiato per una settimana;
- Hai ottenuto il primo commento;
- Hai ricevuto la prima richiesta.

Hai perso meno tempo rispetto alla settimana precedente. Non hai ancora raggiunto il risultato, ma hai una prova, ti stai muovendo ed è proprio quella prova a generare nuova energia.

La motivazione smette così di essere una condizione necessaria per agire e diventa una conseguenza dell'azione:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

I circolo diverso da quello dell’attesa: Azione ? Progresso ? Soddisfazione ? Motivazione ? Nuova azione

È un circolo completamente diverso da quello dell’attesa.

Come trovare la motivazione? Poi c’è la motivazione che consumiamo…

Attenzione a…

C’è un’altra questione che oggi considero particolarmente importante, viviamo immersi nei contenuti motivazionali:

- Video;
- Frasi;
- Reel;
- Podcast;
- Libri;
- Speech.

Attenzione alla motivazione che consumiamo!

Ogni giorno qualcuno ci ricorda di non mollare, credere nei nostri sogni, alzarci presto, lavorare su noi stessi e diventare la versione migliore di noi, eppure c’è un paradosso.

Possiamo *consumare motivazione* senza cambiare assolutamente nulla:

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

- Guardiamo un video e ci sentiamo meglio;
- Mettiamo like;
- Salviamo il post;
- Magari lo condividiamo.

Per qualche minuto proviamo quella piacevole sensazione di aver capito qualcosa, poi continuiamo esattamente come prima è una specie di motivazione passiva.

Ci emoziona, ma non ci muove ed è per questo che credo che un buon contenuto motivazionale dovrebbe produrre soprattutto una domanda:

> “Adesso cosa faccio?”

- Non domani;
- Non quando sarò pronto;
- Non quando avrò più tempo;
- Adesso.

Come trovare la motivazione? La motivazione non deve diventare…

Una colpa

La motivazione non deve diventare **una colpa**! Naturalmente tutto questo non significa trasformarsi in macchine.

- Ci sono giorni in cui siamo stanchi;
- Ci sono periodi difficili;
- Ci sono momenti nei quali rallentare è necessario.

Riposo e immobilità non sono la stessa cosa, riposare significa recuperare energia per poter continuare. Rinunciare significa smettere di muoversi perché stiamo aspettando una condizione emotiva ideale.

? Suggerimento: La disciplina sana deve contenere anche il diritto di fermarsi.

Il problema nasce quando una pausa diventa un’abitudine e l’abitudine diventa una giustificazione.

“Non sono motivato” può descrivere una giornata, non dovrebbe diventare la descrizione della nostra vita.

Come trovare la motivazione? Prova a cambiare la…

La domanda

Prova a cambiare **domanda**, forse allora dovremmo smettere di chiederci:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

> “Come faccio a trovare la motivazione?”

E iniziare a chiederci:

> “Qual è la più piccola azione che posso fare oggi?”

È una domanda molto meno spettacolare, ma molto più utile.

Perché sposta l’attenzione da qualcosa che non possiamo controllare completamente, il nostro stato emotivo, a qualcosa che possiamo controllare molto di più: *il comportamento*.

- Non posso ordinarmi di essere entusiasta. Posso aprire il documento;
- Non posso obbligarmi a sentirmi ispirato. Posso scrivere la prima frase;
- Non posso decidere di non avere paura. Posso fare una telefonata nonostante la paura;
- Non posso sapere se il progetto funzionerà. Posso iniziare a costruirlo.

Ed è lì che qualcosa comincia a cambiare.

Come trovare la motivazione? Ma ne…

Hai davvero bisogno?

Hai davvero bisogno di motivazione? Forse no. O almeno non nel modo in cui siamo abituati a pensarla.

- Forse non devi aspettare quella sensazione improvvisa che ti farà alzare dal divano e cambiare la tua vita.
- Forse devi semplicemente alzarti.

E poi vedere cosa succede.

Perché spesso l’energia arriva dopo il movimento.

- La *chiarezza* arriva dopo il primo tentativo;
- La *sicurezza* arriva dopo aver affrontato più volte ciò che ci faceva paura;
- La *competenza* arriva dopo gli errori.

E la motivazione arriva dopo aver visto che siamo capaci di mantenere una piccola promessa fatta a noi stessi.

Come trovare la motivazione? Mantieni la promessa e…

Non aspettare

Non aspettare di sentirti pronto per iniziare. Inizia per diventare pronto.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Non aspettare la decisione perfetta. Prendi una decisione e migliorala lungo il percorso.

Non aspettare che qualcuno venga a motivarti. Fai qualcosa di abbastanza piccolo da poterlo fare oggi.

Poi ripetilo domani e dopodomani.

Un giorno ti guarderai indietro e probabilmente scoprirai qualcosa di curioso.

Non è stata la motivazione a farti partire, è stato il fatto di essere partito a costruire la tua motivazione e forse è proprio questo il punto.

Non hai bisogno di sentirti motivato per muoverti, hai bisogno di muoverti abbastanza da avere finalmente un motivo per continuare.

Non aspettare più e iscriviti alla mia newsletter:

Come trovare la motivazione? Non aspettare la motivazione, costruiscila…

Conclusioni

Forse siamo arrivati alla domanda da cui siamo partiti: *hai davvero bisogno di motivazione?*

Probabilmente sì, tutti ne abbiamo bisogno. Ma il punto è capire quando arriva. Se continuiamo ad aspettarla prima di iniziare, rischiamo di rimanere fermi per giorni, mesi o addirittura anni. Se invece facciamo un piccolo passo, anche quando non ne abbiamo voglia, qualcosa comincia a cambiare.

L’azione genera progresso. Il progresso produce soddisfazione. La soddisfazione alimenta la motivazione e quella motivazione rende più facile compiere una nuova azione.

Non serve rivoluzionare la tua vita domani mattina. Non devi sentirti improvvisamente invincibile, disciplinato o perfettamente pronto. Devi soltanto scegliere una cosa abbastanza piccola da poter essere fatta oggi. Quella telefonata che continui a rimandare. Quella prima pagina da scrivere. Quel video che non pubblichi perché non ti sembra ancora perfetto. Quella passeggiata. Quel progetto chiuso da mesi in una cartella del computer.

Fallo, magari male, magari con qualche dubbio, magari senza sentirti particolarmente motivato. Ma fallo! Perché la motivazione non è sempre qualcosa che trovi lungo la strada. Molto spesso è qualcosa che costruisci mentre cammini.

Ora tocca a te e prima di chiudere questa pagina, prova a rispondere a una domanda:

> Qual è quella cosa che continui a rimandare perché stai aspettando di sentirti pronto?

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Scrivila nei commenti, ma soprattutto, dopo averla scritta, fai oggi il primo piccolo passo e se conosci qualcuno che continua a dire “*mi manca la motivazione*”, condividigli questo articolo.

Forse non ha bisogno dell’ennesima frase motivazionale, forse ha semplicemente bisogno di iniziare.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 7 Settembre 2026

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons