

Mentalità e Mindset

BASTA ASPETTARE: È ARRIVATO IL MOMENTO DI AGIRE, ADESSO!

La guida pratica per smettere di rimandare e
iniziare oggi, senza scuse



LUCA MEDICI



NEW TARGET SA

SERVIZI E PRODOTTI PER LA TUA EVOLUZIONE

<https://newtarget.ch>

© 2025 **New Target SA – Luca Medici.**

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, distribuzione, traduzione, adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo (cartaceo, digitale, elettronico o altro) senza l'autorizzazione scritta dell'editore e dell'autore. Ogni utilizzo non autorizzato, compresa la diffusione su internet, social media, piattaforme digitali o altri canali, sarà perseguito a norma di legge.

© 2025 **New Target SA – Luca Medici.** Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta.

Sommario

Premessa chiara, senza giri di parole	4
1) Il nemico invisibile: perché procrastiniamo davvero	4
2) Il lato luminoso dell'azione immediata	5
3) Strumenti pratici "pronti -> via"	5
4) Routine quotidiana (12 minuti che cambiano la giornata)	8
5) Il futuro si costruisce a giorni: gli interessi composti dell'azione	9
6) Esempi concreti (prima/dopo)	9
7) Errori frequenti (e come evitarli)	10
8) Esercizi guidati (10 minuti totali)	10
9) Schema "Giornata NT"	11
10) Mini-FAQ (risposte secche)	11
11) Settimana di prova (7 giorni, zero scuse)	12
12) Allineamento profondo: Verità • Coerenza • Azione	12
13) Checklist finale (30 secondi prima di iniziare)	12
14) Conclusione operativa	13
15) Tocca a te!	13

Premessa chiara, senza giri di parole



Viviamo in un tempo in cui le opportunità sono ovunque, ma anche le distrazioni lo sono. Ogni giorno ci ripetiamo che “inizieremo domani”, che “quando avremo più tempo” ci dedicheremo a ciò che conta davvero. La verità è che il tempo non si allunga e l’attesa non porta chiarezza: **solo l’azione lo fa**. Questa guida nasce per rompere quel ciclo di rimandi che ci tiene fermi e per offrirti strumenti semplici, immediati e concreti. Non teorie, non motivazioni astratte: azioni pratiche da mettere in moto subito, perché il futuro non lo costruisci con i pensieri, ma con ciò che fai adesso.

Se rimandi, paghi un interesse composto in **ansia, tempo perso e occasioni bruciate**. Se agisci, incassi un interesse composto in **energia, fiducia e risultati**. In New Target lo diciamo da sempre: **Verità, Coerenza, Azione**. La verità è che non ti serve un altro manuale infinito: ti serve un **modo semplice per partire oggi** e

farlo **ogni giorno**, in pochi minuti. Questa guida è pensata per essere il tuo **reminder quotidiano**: concreta e soprattutto replicabile.

1) Il nemico invisibile: perché procrastiniamo davvero

Non rimandiamo perché “siamo pigri”. Rimandiamo perché **il cervello evita il disagio** e cerca strade di minor attrito. Alcune leve che ti fregano ogni giorno:

- **Ambiguità del compito**: se non è chiaro qual è il primo passo, il compito pesa il doppio e di conseguenza non agisci.
- **Attrito**: se per fare una cosa anche semplice occorrono dieci click, tre password, cercare tra file sparsi, allora il cervello preferisce rimandare.
- **Paura del giudizio**: “E se viene male?” → la mente confonde il **fare** con il **valore di chi sei**.
- **Perfezionismo**: attendere il momento perfetto ti tiene fermo. La qualità nasce dal ciclo **faccio → correggo**.
- **Illusione del tempo infinito**: “Lo faccio più tardi” è una scommessa contro te stesso, oltre che a farti perdere tempo inutilmente e alla lunga accumuli stress.

- **Saturo di micro-scelte:** troppe opzioni bruciano volontà. Troppa analisi congela l'azione. Meno decisioni ma più mirate.

Verità operativa: la procrastinazione **non si elimina pensando**; si scioglie **facendo**, iniziando con un passo che tolga ambiguità e attrito. L'azione genera chiarezza, **non il contrario**. Inoltre, l'azione genera motivazione: il contrario molte meno volte.

2) Il lato luminoso dell'azione immediata

Agire subito (anche in piccolo) produce tre effetti a catena:

1. **Momentum:** l'inerzia cambia segno. Appena parti, è più facile continuare.
2. **Identità:** ogni azione è un voto per “sono una persona che agisce”. L'autostima diventa misurabile oltre che aumentare.
3. **Vantaggio competitivo:** mentre gli altri pianificano, tu accumuli iterazioni e feedback reali. In altre parole accumuli esperienza che è estremamente importante.

Chi agisce **capisce prima, corregge prima, arriva prima**. Il risultato non è la singola impresa eroica, ma 10, 50, 200 micro-azioni che, sommate, cambiano la giornata, il lavoro, la vita, il trimestre aziendale.

3) Strumenti pratici “pronti -> via”

Regola madre: riduci la soglia di inizio. Non rendere l'azione “più motivante”, rendila **più semplice**. Ogni passo non deve essere un atto eroico, ma un passo che ti avvicina alla meta. Se anziché scrollare un social per 30 minuti senza avere nessun beneficio, tu agissi, vedresti notevoli cambiamenti immediati.

3.1 La regola dei 2 minuti

Se un'azione richiede **≤ 2 minuti**, falla **subito**. È un filtro binario: fai, non decidi. Le azioni da 2 minuti sono le **cerniere** che tengono in ordine la giornata.