

# PRODUTTIVITÀ STUDIO RICERCA *by maninlibri* ORGANIZZAZIONE

I miei strumenti per non perdere la testa nel mondo dello studio e della ricerca

PARTE #1

*Questa guida è una parte del sistema che uso personalmente per organizzare il mio lavoro nel mondo accademico e il mio tempo libero. Non è una guida professionale di psicologia o altre professioni di ambito medico e psicologico. È pensata per essere utilizzata, scarabocchiata, stampata su carta, o visualizzata a monitor e costituisce un insieme unico con gli articoli del blog maninlibri.com. Ogni riproduzione di questa guida o di sue parti al di fuori dell'uso personale deve essere espressamente autorizzata dall'autore.*

Qui inizia un percorso di crescita personale e di organizzazione. Se sei arrivato, o arrivata, qui è perché c'è qualcosa nel tuo attuale metodo di studio o di ricerca che non funziona o che vorresti migliorare. Questa guida è pensata per te, per aiutarti a rifocalizzare i tuoi obiettivi nel mondo accademico! Sappi che non sei solo, o sola, in questa ricerca.

### CHIAREZZA, SINCERITÀ, ASPIRAZIONE

Chiarezza è il primo passo per migliorarsi: riconoscere chiaramente dove siamo nella vita e nel nostro sistema lavorativo e organizzativo. Riconoscere i successi e gli insuccessi.

Sincerità è l'atteggiamento più utile per ottenere i risultati maggiori. Se siete ancora un po' titubanti, ricordatevi che nessuno vi chiede di tenere questi fogli: potete usarli e bruciarli quando avrete finito oppure cancellarli dal computer. L'importante è il processo non che ne rimanga traccia!

Aspirazione è la chiave di (s)volta: sognare e capire dove si vuole arrivare è sempre un ottimo punto di partenza.

Obiettivo di questa prima parte è definire i propri obiettivi. Per farlo passeremo attraverso tre passi successivi: riconoscere il proprio passato lavorativo e/o di studio, capire dove siamo oggi nel presente, immaginare cosa vogliamo fare nel futuro.

**Pronti a iniziare?**





**Adesso andiamo a ricordare gli aspetti negativi. Quali sono i fallimenti o i momenti di sconforto o i momenti negativi che ritieni di avere passato negli ultimi 5 anni?** (Ricorda: non i fallimenti che gli altri ritengono tu abbia avuto, ma quelli che ritieni di aver passato tu. Possono essere grandi, come la rinuncia di qualcosa di importante o anche solo momenti più brevi di scarsa produttività in cui ti sei sentito negativo)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quali cose non hanno funzionato? Organizzazione, eventi imprevedibili, persone che avevi a fianco, non era il momento?** (Ricorda: gli elementi che ci fanno sentire o provare il fallimento possono essere tanti, riconoscerli è il primo passo per migliorarsi)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quale sistema avevi? Quale routine quotidiana?** (Ricorda: cambiare anche piccole cose della propria routine quotidiana può avere un grande impatto sui nostri obiettivi anche in senso negativo. Prova a pensare a che tipo di vita facevi quando hai passato dei momenti negativi)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Scegli una parola o una frase che riassume questi fallimenti, sarà il tuo punto di ancoraggio. Puoi crearla come vuoi oppure usare questo modello:**

Negli ultimi cinque anni ho passato anche dei momenti negativi, in particolare quando.....

In quel momento alcune cose non funzionavano tra cui .....

---

---

---

---

**Per ogni successo ottenuto, incontriamo spesso molteplici insuccessi. Questi sono importanti. È da questi che nascono le grandi svolte.**

**Ora che li abbiamo analizzati e interiorizzati è il momento di passare oltre.**

**Chi sono io oggi? Scrivi una frase che ti rappresenti**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quali sono le mie responsabilità nella vita?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quali sono le mie responsabilità nel mondo accademico (o sul lavoro)?** (Ricorda: ogni lavoro ha il suo contratto che identifica le responsabilità specifiche. In aggiunta a queste potresti avere delle responsabilità aggiuntive che derivano dal "come" si svolge il tuo lavoro. Potresti infatti avere responsabilità di gestione di risorse, di persone, di progetti nazionali, di relazioni internazionali, eccetera)

---

---

---

---

---

---

**Riesci a quantificare queste responsabilità?** (Se sei uno studente potresti avere un certo numero di esami da passare; se sei un ricercatore un certo numero di articoli da scrivere o di progetti da consegnare; se sei un insegnante potresti dover preparare un certo numero di lezioni, e così via)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## QUALI SONO I VALORI IMPORTANTI PER ME?

by maninlibri

**Quali sono i valori che reperi più importanti? Selezionane 10 da questa lista o da altre.**

Famiglia	Allegria	Saggezza	Equilibrio
Amicizia	Affidabilità	Ricchetta	Controllo
Empatia	Fede	Salute	Comprensione
Sincerità	Coerenza	Semplicità	Fiducia
Carriera	Abilità	Serenità	Eleganza
Benessere fisico	Abbondanza	Flessibilità	Efficienza
Benessere mentale	Dovere	Resilienza	Generosità
Supporto	Educazione	Autostima	Orgoglio
Umiltà	Reputazione	Avventura	Pace
Amore	Realizzazione	Bellezza	Piacere
Franchezza	Conoscenza	Calma	Perseveranza

**Mettili in ordine di importanza da 1 a 10, dove 1 è il più importante e 10 il meno importante, per te.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Ora prendi solo i primi 5: questi saranno alcuni degli ambiti di riflessione preferenziali. Sono gli ambiti su cui concentrerai la tua attenzione nel passaggio successivo. Riscrivili qui sotto in ordine e per ognuno scrivi una breve descrizione di cosa significa per te (possono anche essere solo delle parole chiave).**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Uno degli ultimi passaggi prima di andare a identificare i risultati che ti aspetti nel futuro, è immaginare. Lasciare che la propria mente sia creativa.**

**Immaginati tra 10 anni. Cosa stai facendo? In tutti gli aspetti della vita? Quali sono le tue emozioni? Quali sono i valori che credi saranno importanti? Quali sono i dettagli (casa, luci, colori, odori...) che ti circondano? Quali sono le persone che ti circondano?**

**Usa lo spazio bianco qui sotto per tratteggiare questo futuro (scrivi, disegna, fai una mappa, scrivi solo alcune parole chiave, quello che vuoi tu). Libera la mente e la creatività (ricorda: nessuno deve leggere o vedere se non vuoi!)**





