

Faccio, penso, sono, sento

La routine è
l'insieme di consuetudini e di abitudini
personali



Le mie abitudini

- Faccio colazione
- Guardo le notizie
- Esco con gli amici
- Faccio sport
- viaggio
- Sono nel traffico



Cosa rende possibile tutto questo?

- Ogni comportamento è reso possibile da un elemento chiave
- L'ambiente, cioè:
- l'insieme di vincoli e risorse offerte dal luogo in cui vivo, mi sposto, frequento, ho amicizie, ho parenti, mi diverto, mi annoio, inseguo o evito.



Se l'ambiente è prevedibile

- Saprà organizzare il tempo e quindi:
- Saprà organizzare le mie risorse
- Saprà gestire i vincoli (limiti di orario, distanze, traffico, ecc)



Se l'ambiente sarà prevedibile

- Avrò tutte le sicurezze che ho sempre avuto
- Avrò tutte le incertezze che ho sempre saputo affrontare



Se mutasse l'ambiente in cui vivo

- Muteranno le condizioni in cui potrò svolgere le mie routine, e di conseguenza le routine stesse
- Questo già avviene con il mutare delle stagioni
- Cambiando stagione cambiano: cibo, abbigliamento, sonno, veglia, tempo passato all'aria aperta, ecc..
- Questi cambiamenti però sono “prevedibili” e ciclici, quindi noti.
- Abbiamo quindi la capacità di affrontare e cambiare di fronte a cambiamenti descrivibili, prevedibili e controllabili



Se invece l'ambiente diventa IMPREVEDIBILE

- Se l'ambiente muta in modo radicale e quindi cambiano vincoli e risorse, tutto quello che ho sempre saputo, entra in crisi
- Non potendo conoscere vincoli e risorse che mi circondano, sarà più difficile sapere come gestire tutto quello che ho sempre fatto
- Di conseguenza potrebbe essere più difficile riconoscere CHI SONO IO



Le abitudini

- Sono una forma di controllo sul mondo che viviamo
- Dovendo ridefinire le abitudini, potremmo sentirci “inadeguati” di fronte a scenari mai visti e mai affrontati
- E' normale quindi sentirsi “inadeguati” “spaventati” “esauriti” “fuori luogo”



Non perdere il ritmo

- Perdere il ritmo è quello che ci fa uscire dalle routine;
- Porci obiettivi, darci delle tempistiche, cambiare il luogo di un'attività, ampliare o limitare le attività stesse
- Giocare con le variabili attuali ci permette di creare nuove abitudini e quindi di ridefinire la gestione di vincoli e risorse per sentirsi innanzitutto
- **ABILI A GESTIRE IL CAMBIAMENTO** anziché sentirci travolgere da questo

