

Perché è utile un “diario degli insuccessi”

Prendere nota di tutti i nostri fallimenti può rivelarsi straordinariamente efficace

Un paio di anni fa, dopo essermi sforzato di apprendere alcune nuove abilità, ho iniziato un “diario dei successi”, una raccolta aggiornata delle grandi e piccole vittorie che conquistavo di giorno in giorno. Mi è stato d’aiuto ogni volta che mi sentivo scoraggiato: per ricordarmi che ero capace di realizzare grandi cose bastava semplicemente che riprendessi in mano il diario.

Il **diario dei successi** rafforzava la fiducia in me stesso. Ma poi è arrivato un momento in cui volevo fare dei passi in avanti più grandi nella mia vita. Per fare questo, sapevo di aver bisogno di un quadro più chiaro di cosa stava funzionando e cosa no. Quindi, per dare continuità al diario dei successi, ho creato la sua antitesi: il diario degli insuccessi. L’autoconsapevolezza che ne ho ricavato è stata fondamentale per la mia crescita. Nel **diario dei fallimenti**, annoti i tuoi – hai indovinato! – errori. Puoi farlo in un taccuino digitale o cartaceo (io uso l’app Notion). Anche se raccontare i propri errori potrebbe non sembrare così piacevole come riportare le proprie vittorie, è un’operazione potente. Non solo ti aiuta a ricordare gli errori fatti in modo da essere meno portati a ripeterli, ma ti permette anche di mettere una distanza rispetto alle emozioni legate ai fallimenti e di scoprire quale lezione apprendere da ciascuno di essi. Stai riformulando l’insuccesso come parte necessaria del successo.

Cerca di vedere ogni voce del diario come un punto di partenza per progredire. **Per ciascun errore, poniti queste quattro domande.**

Raccontare i propri errori è un’operazione potente. Stai riformulando l’insuccesso come parte necessaria del successo.



Danny Forest
Ingegnere informatico,
scrittore e fotografo
dannyforest.com

1 → Qual è il “fallimento”?

Descrivi ciò che consideri un fallimento. Concentrati solo sul risultato che ti eri prefissato e su quello raggiunto: si tratta di annotare i fatti, non le emozioni. Per esempio, nel mio diario degli errori, ho scritto di non aver risposto tempestivamente a un’e-mail e di aver perso una buona opportunità per entrare in contatto con qualcuno di importante.

2 → Cosa ha causato il fallimento?

Ripercorri i tuoi passi e controlla se c’è un’azione specifica che ti ha portato a sbagliare. Il senso non è incolpare te stesso, ma semplicemente capire cosa non dovresti fare la prossima volta. Il mio errore è stato quello di andare così in profondità in un’attività lavorativa da ignorare tutte le altre mie responsabilità, compresa quella di rispondere alle e-mail. Quando ho risposto ai miei interlocutori, ormai era troppo tardi. Non volevano più collaborare con me.

3 → Come sarebbe stato il “successo”?

Qui ti puoi focalizzare su due cose: come sarebbe stato il successo in termini di risultati e cosa avrebbe significato per te personalmente. Se io avessi risposto a quell’e-mail in modo tempestivo, avrei potuto instaurare un contatto di lavoro che avrebbe potuto portare a nuovi clienti e interessanti opportunità.

4 → Quale lezione hai appreso da questo insuccesso?

Dell’intero esercizio questa è la parte più importante. Qual è la lezione? Cosa farai di diverso la prossima volta? Prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno per ragionarci su. L’idea è quella di allenare il tuo cervello a ricordare: se faccio x, accadrà y.

Per esempio, per quanto riguarda il mio fallimento, mi sono reso conto che d’ora in avanti devo fare due cose: 1) segnare sul calendario entro quale data rispondere alle e-mail; 2) fissare un lasso di tempo da dedicare in particolare a ciascuna attività amministrativa, quale la posta elettronica.

Da quando ho iniziato a scrivere un diario degli insuccessi, ho smesso di soffermarmi sui miei errori e ho iniziato a usare quel tempo e quell’energia per concentrarmi su ciò che conta, come il mio miglioramento personale e il benessere delle persone a cui tengo di più. Se vuoi che la tua vita cambi, devi sbagliare di più e non di meno. E quando annoti regolarmente i tuoi fallimenti, inizierai a vederli per quello che sono: lezioni di vita. 📌