

## *Ritrovare il proprio ritmo di studio*

### *Piccoli gesti per coltivare la motivazione*

La motivazione non nasce dalla pressione, ma dal piacere. Quando fai ciò che ti fa stare bene, il desiderio di suonare si riaccende da solo.

#### **1. Ritrova ciò che ti fa stare bene**

- un passaggio che ami e che ti fa sentire “bravo”
- un brano che ti emoziona
- un gesto semplice che ti restituisce fiducia

#### **2. Cosa fare quando senti che la motivazione sta calando**

- riduci l'obiettivo
- cambia prospettiva: suona più lentamente o con un tocco diverso
- alterna studio e ascolto: lascia che la musica ti ispiri
- concediti un giorno “di riposo”: anche la pausa alimenta il desiderio!

#### **3. Come coltivarla nel tempo**

- inizia ogni sessione di studio con qualcosa che ti riesce bene
- alterna lo studio, non restare troppo a lungo su un solo aspetto
- segna i piccoli progressi
- mantieni lo studio breve ma frequente: la continuità vale più della durata
- non perdere mai la curiosità



**Ricorda:**

La motivazione non è un'emozione costante: è sempre in movimento! Accoglierne le "oscillazioni" ti permette di studiare con più serenità, senza giudizio e senza fretta. Quando lo studio torna piacevole, la costanza nasce da sola. Ricorda che la motivazione cresce quando ti senti in relazione con ciò che fai!

Se desideri approfondire o conoscere il mio metodo, puoi visitare: [www.pianostudiotorino.it](http://www.pianostudiotorino.it)

*Autrice: Chiara Romanelli - Atelier del Pianoforte, Torino*