



Ecco come raggiungere i tuoi traguardi con soli 14 minuti al giorno

Andrea Mattiello

28 Nov 2020



8 min

Ti sei posto obiettivi troppo impegnativi? Pensi di non avere tempo a disposizione da dedicarci? In questo articolo ti mostrerò come, attraverso piccoli cambiamenti, le tue abitudini possano portarti davvero lontano.

Capita spesso a ognuno di noi di fermarci e pensare di voler dare una **svolta** a uno degli aspetti della nostra *vita privata o professionale*: pensiamo di metterci a dieta, di cominciare a leggere, di smettere di fumare, di voler guadagnare di più, di tonificare il fisico.

Nonostante ciò però, troppo spesso, i nostri buoni propositi si scontrano puntualmente con **le difficoltà** che ci si presentano davanti. Rimaniamo quindi fermi dove siamo, incapaci di migliorare le nostre condizioni e torniamo mestamente alla *nostra vecchia e consolidata routine*.

Ecco perché in questo articolo voglio approfondire come poter ottenere, **attraverso le abitudini**, i tanto sperati cambiamenti e poter finalmente raggiungere i **nostri obiettivi**.

Ma come possono delle semplici consuetudini farci diventare delle *persone migliori*?

Da persona routinaria ho sempre pensato, e appurato, che le mie abitudini potessero essere viste da altri come noiose e rigide. In realtà però non mi sono mai tirato indietro dinanzi ai cambiamenti e, al contrario, ho sempre cercato di sposarli e di trarne il meglio per me. Semplicemente la mia quotidianità di fronte a un'alterazione si adatta di conseguenza.

Diamo allora uno sguardo agli altri. Quasi tutti (se non tutti) i migliori atleti, gli imprenditori illuminati e i manager di successo hanno il loro tran tran quotidiano che ha avuto un *ruolo fondamentale* nell'aiutarli a raggiungere i loro **traguardi**.

- Sarà un caso che **Cristiano Ronaldo** invece di dormire 8 ore di fila effettui dei *microsonni*?
- Oppure sarà un caso che **Sergio Marchionne** si svegliasse alle *3.30 del mattino* (o della notte se si preferisce)?
- E ancora sarà un caso che **Katy Perry** pratichi la *meditazione*?

C'è forse un modo anche per noi *essere umani* di trovare la nostra strada, ottimizzare il tempo a disposizione e *arricchirci*?

E' per tutti questi motivi che quando ho letto il libro "**Fattore 1% - Piccole abitudini per grandi risultati**" di Luca Mazzucchelli in cui diceva che: "*Tu oggi non sei nient'altro che il risultato delle abitudini che hai adottato negli ultimi **cinque anni**.*" ho capito che una risposta alla mia domanda esiste.

L'autore è *psicologo, psicoterapeuta* ed ex-vicepresidente dell'Ordine degli Psicologi della Regione Lombardia. Vanta *450mila followers* sulle varie piattaforme social e ha oltre *900 video gratuiti* sul proprio canale YouTube. E' stato un **TEDx** speaker e mental coach nella nota trasmissione **X Factor**.

Non uno sprovveduto insomma.

Nel suo libro vengono analizzate tutte le componenti che facilitano l'assunzione di nuove consuetudini che possano durare a **lungo nel tempo**. Usando le sue parole, il libro ci introduce a "*un metodo messo a punto grazie a studi e sperimentazioni sul campo, che illustra come far diventare i comportamenti ripetibili nel tempo e trasformarli quindi in abitudini*".

Non perdiamo allora ulteriore tempo a vediamo insieme quali sono le *best practices* per ottenere dei **grandi risultati** nel lungo periodo.

Basta un 1%



Il tema cardine del libro in questione è, per l'appunto, il fattore 1%. L'autore ritiene che i *cambiamenti più grandi* si ottengano con **minuscoli passi** alla volta. Più grande sarà la correzione che si vorrà effettuare, maggiore sarà il rischio di non riuscire nell'impresa.

La rappresentazione dell' 1% è chiaramente simbolica ma il concetto che lo scrittore vuole far passare è che non è importante quanto tempo e sforzo si dedichi a una determinata pratica, l'importante è che sia **costante**.

Qual è l'unico modo per integrare un'azione nella nostra quotidianità? **Facilitandone l'adozione**.

Queste le sue parole:

*“Indicativamente possiamo dire che sono **14 minuti al giorno** quelli che abbiamo a disposizione. [...] Nella contabilità del quotidiano 14 minuti sono un'inezia, ma sommati in un anno diventano 7 giorni di 12 ore ciascuno.”*

Con l'intenzione di chiarire il più possibile il concetto, l'autore individua le **tre caratteristiche** che deve avere un comportamento per avere maggiori chance di essere assunto:

- *Attivabile*. Deve richiedere poco sforzo.
- *Raggiungibile*. Deve essere attuabile durante la giornata.
- *Coinvolgente*. Deve solleticare l'idea di raggiungere il risultato prefissato.

E proprio quest'ultimo concetto ci introduce al successivo paragrafo.

Definisci la tua meta



Secondo Mazzucchelli bisogna prima di tutto partire dalla meta, **il fine ultimo**. Tracciare quali sono le nostre finalità per poi capire come meglio muoversi.

Per poterlo fare delinea *due modalità* che possono venirci in aiuto:

La prima è seguire i nostri **valori**. Tramite un esame interiore dobbiamo essere in grado di comprendere quali riteniamo essere le *priorità nella nostra vita*.

Viviamo seguendo i valori di altri? Diamo effettivamente spazio sufficiente alle cose che ci fanno stare bene? Trascorriamo quanto tempo basta con le persone alle quali teniamo?

Il secondo strumento invece fa riferimento al **principio dell'economista Pareto**, secondo il quale, nella maggior parte dei casi, *solamente con il 20% di un'intera azione è possibile ottenere l'80% dei risultati*. Per il restante 20% è dunque necessario l'80% del tempo.

Se ci pensiamo bene è probabile che ognuno di noi possa constatare che solo una piccola porzione delle nostre attività porta alla maggior parte dei risultati. Quindi imparare a essere concentrati sui quei *task* fondamentali ci faciliterà nell'adottare nuove abitudini.

Il cambiamento di mindset

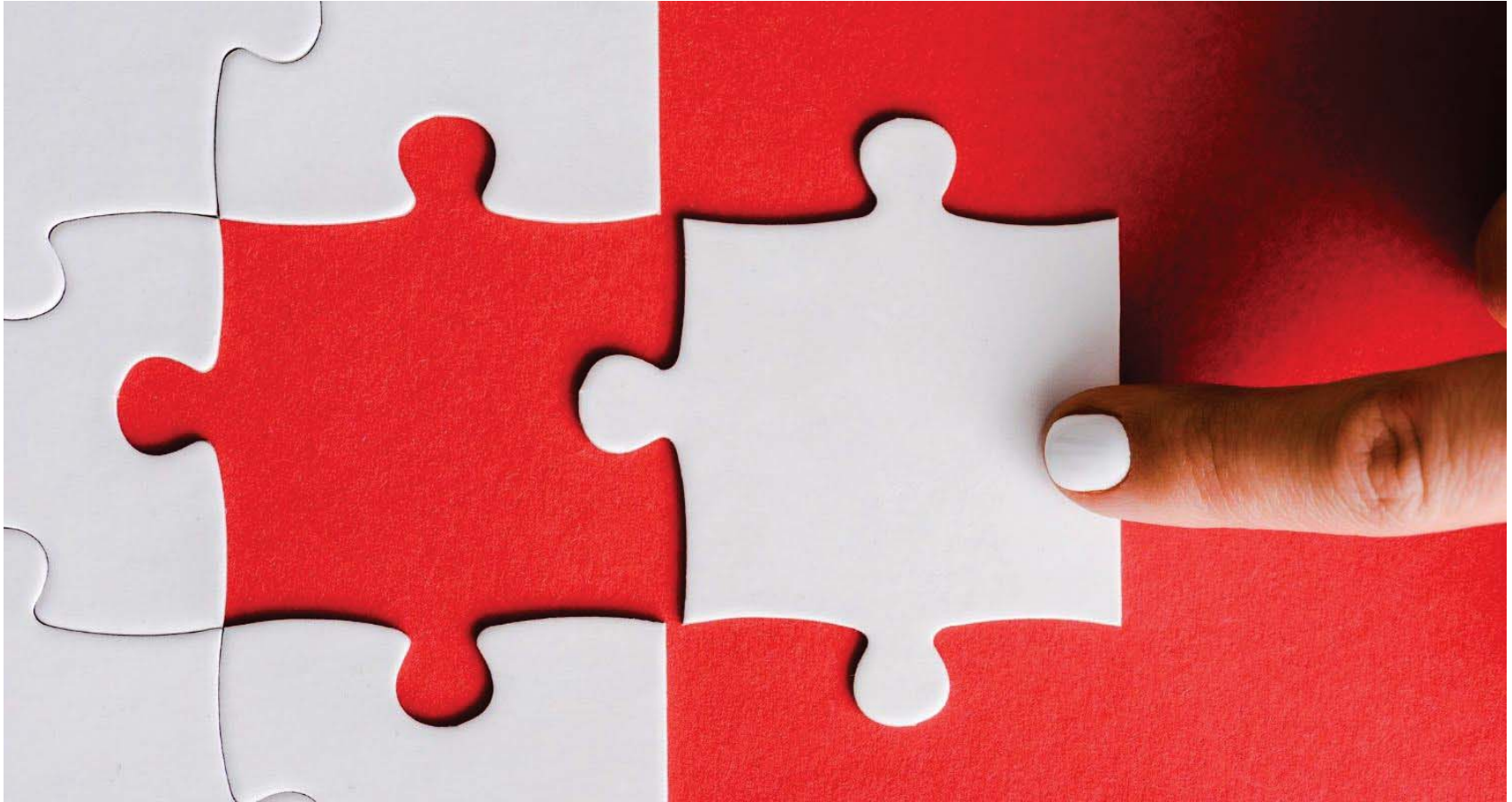


L'autore in questo caso comincia col sottolineare l'importanza di un **cambiamento di approccio alla vita** e alle problematiche che essa ci presenta.

Se di fronte ad ogni difficoltà siamo pronti ad additare la colpa a qualcuno o qualcosa siamo sulla strada sbagliata. Le *lamentele* servono a poco, in nessun caso migliorano la nostra situazione. Cambiare il mindset in questo caso significa prendere coscienza del nostro ruolo, di quello che possiamo fare per cambiare una condizione e di conseguenza *cambiare noi stessi*.

Se *non trovi lavoro* o se *stenti a fare carriera* allora forse è giunto il momento di metterti in discussione, capire cosa puoi migliorare e partire col cambiare quell'1%.

Parola d'ordine: semplicità



Rendere i nostri sforzi semplici ci permetterà di **non poter dire di no**. Se l'impegno richiesto è minimo, anche nelle giornate in cui ci sentiamo particolarmente pigri, non sarà difficile compiere un *piccolo sacrificio*. La *costanza* è un *elemento fondamentale* e la semplicità ci permetterà di *non saltare neanche un giorno*.

Mazzucchelli nel suo libro ci viene in aiuto elencando i seguenti *sei fattori di semplificazioni*:

1. **Ridurre il tempo:** se l'abitudine che vogliamo adottare richiede poco tempo, anche solo 5 minuti al giorno, allora sarà più semplice fare il primo passo. Se invece richiede più di un'ora al giorno, ci fermeremo non appena capiterà di non avere tempo a disposizione.
2. **Ridurre i costi:** va da sé che maggiore è il prezzo e più difficile sarà essere costanti. Per esempio se i costi di un corso di formazione sono eccessivamente alti, a lungo andare è probabile che ci si senta poco incentivati a proseguire.
3. **Ridurre lo sforzo fisico:** se il nostro obiettivo è migliorare la forma fisica allora, piuttosto che iniziare a razzo con corsi super intensi di un'ora e mezza, potremmo cominciare con una camminata veloce di soli 20 minuti nel quartiere in cui viviamo.
4. **Ridurre lo sforzo mentale:** se l'azione che vorremmo compiere ci richiede un quarto d'ora solo per focalizzare la nostra mente e organizzare il lavoro, è assodato che quell'azione non diverrà mai una nostra consuetudine duratura.
5. **Avere il consenso sociale:** assumere un comportamento quotidiano che sia ben giudicato da chi ti sta intorno può essere una leva in più. Nel caso in cui decidessi di imparare una nuova ricetta in cucina, ottenere l'approvazione del tuo partner sarà uno stimolo in più per apprenderne delle altre.
6. **Appoggiarsi a un'azione routinaria:** collegare l'abitudine che si vuole assumere a un'azione quotidiana può essere decisivo. Magari dopo essersi lavati i denti si possono spendere 5 minuti per imparare una nuova parola o espressione di una lingua straniera.

L'importanza di ciò che ci circonda



Il lavoro su noi stessi prosegue creando l'**ambiente** adatto e i **segnali** che ci supportino. Per segnali si intendono quegli oggetti, luoghi e situazioni che ci ricordano o ci spingono a compiere l'azione prefissata.

Se come ultima cosa prima di andare a dormire vogliamo leggere, sarà il caso di porre un libro sul comodino di fianco al letto. Se vogliamo finire di scrivere un testo, sarà meglio lasciare il documento Word aperto sul computer. Se la mattina appena alzati abbiamo intenzione di fare esercizio fisico, sarà il caso di srotolare il tappetino in salotto la sera prima.

Tutti questi segnali possono diventare *i nostri reminder*, per aiutarci a ricordare di compiere quell'azione che ci porterà un passo più vicino al nostro traguardo.

Allo stesso modo il nostro **contesto sociale** può stimolarci o scoraggiarci. Pensiamo anche solo al nostro gruppo di lavoro o studio. All'interno di esso potrebbero esserci persone stimolanti che collaborano le une con le altre e che ci spingono a non accontentarci ma a superare i nostri limiti. Analogamente potremmo ritrovarci circondati da persone pronte a lamentarsi alle prime difficoltà, insoddisfatte della loro posizione che, anche involontariamente, ci butteranno giù di morale.

Scegliere *le persone giuste da frequentare* e con le quali intraprendere i nostri percorsi può essere la chiave di volta.

Cogliere i frutti durante il percorso



Uno dei motivi per i quali diventa difficile mantenere una certa costanza nel tempo è **l'attesa**.

Quando decidiamo di intraprendere un percorso che possa portarci all'ottenimento di un obiettivo, sarà molto più facile per noi continuare se **otteniamo dei risultati durante la strada**.

Nel caso in cui avessimo deciso di perdere 10 kg saremo molto più motivati a proseguire se già dopo due settimane vedremo il numerino sulla bilancia diminuire.

In conclusione come puoi ottenere grandi risultati?

1. Stabilisci la tua meta.
2. Non strafare. Dedicaci il minimo indispensabile.
3. Rendi la tua nuova abitudine semplice.
4. Crea un ambiente che ti aiuti.

Se vi aspettavate una formula magica per ottenere risultati e cambiare dall'oggi al domani, sarete rimasti delusi. Anche questa volta la **pazienza** è fondamentale.

“

*Quanto poveri sono coloro che non hanno pazienza!
Quale ferita guarì mai, se non per gradi.*

William Shakespeare

Adesso però avete a disposizione tutti gli elementi necessari per poter apportare da subito dei piccoli cambiamenti alla vostra vita per ottenere, nel tempo, risultati sostanziali.

Sperimentate! Ciò che funziona con una persona non è detto che funzioni con voi. O magari sì.

Non date nulla per scontato. Potrete **prendere ispirazione da coloro che stimate**, da coloro che ammirate.

Studiateli, per capire cosa ci sia nella loro routine che li rende le persone che sono.

Se vuoi apprendere competenze nel mondo del digitale, i **percorsi** ideati da Start2impact sono compatibili anche per chi ha meno di un'ora al giorno da dedicarci.

Se ti interessa approfondire i temi trattati da Luca Mazzucchelli ma non hai intenzione di leggere il libro, ti lascio il **link** di una sua intervista realizzata da **Raffaele Gaito**. Quest'ultimo è divulgatore, scrittore e coach del metodo Growth Hacking nonché insegnante alla Business School de Il Sole 24 Ore e speaker alle principali conferenze italiane del mondo digitale e innovazione. Anche qui ti assicuro che gli spunti non mancano!

Qualunque sia il tuo obiettivo non lasciare che sia una scusa a fermarti. Inizia a cambiare...un passo alla volta.

Non perderti i prossimi blog post. **Seguici su Telegram!**