

Mauro Massironi



“One Book, One Page” nasce dall’abitudine di appuntare i concetti chiave delle mie letture e dalla voglia di dividerli, nella convinzione che possano esserti utili tanto quanto lo sono stati per me.

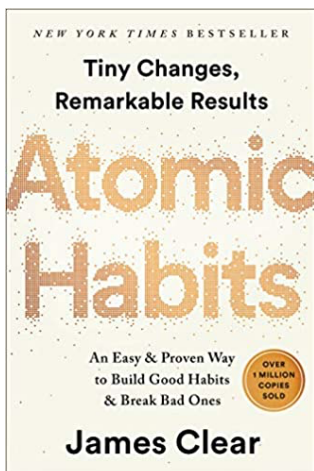
Lungi da me la presunzione di sostituirmi alle autorevoli penne che li hanno scritti o di dissuaderti dal leggerli, negandoti il piacere di qualche buona lettura.

Considerali semplicemente degli spunti: se ciò che leggi colpisce la tua attenzione, regalati il libro e sono certo ne troverai tanti altri.

Se nulla di ciò che ho riportato qui sotto ti sembra utile, non credermi: regalati il libro e segnalami i passaggi che più ti hanno colpito.

In questo caso, io te ne sarò grato!

## Atomic Habits - James Clear



Le abitudini sono comportamenti che eseguiamo quasi inconsciamente.

Guidano la nostra vita quotidiana e spesso non riflettiamo abbastanza sull’impatto che possono avere: risparmiando pochi dollari al giorno o fumando una sigaretta al giorno, nel tempo accumuliamo momentum ed otteniamo effetti molto più ampi (positivi o negativi). Comprendere e governare le abitudini è un ottimo modo per governare la nostra vita.

Su un aereo che decolla da Los Angeles diretto a New York, se il pilota spostasse di 3,5° verso sud la rotta sposterebbe la prua dell’aereo solo di pochi metri. Nessuno dei passeggeri se ne accorgerebbe, ma dopo aver attraversato tutti gli Stati Uniti l’aereo atterrebbe a Washington D.C., non a New York.

**Non notiamo i piccoli cambiamenti, perché il loro impatto nel breve periodo è trascurabile.**

Se sei fuori forma, andare a correre per 20 minuti oggi non ti farà essere in forma domani.

Viceversa se mangiassi una porzione extra-large di pizza non ingrasseresti nel corso della notte.

**Ma se ripetiamo piccoli comportamenti (positivi o negativi che siano) giorno dopo giorno, il loro risultato si capitalizza nel tempo, producendo risultati molto più ampi.**

Se vuoi avere impatto sui cambiamenti della tua vita, sappi che ci vuole pazienza; se i risultati non sembrano dare soddisfazione nel breve, concentrati sulla traiettoria, più che sul risultato.

Le abitudini iniziano con un **“segnale”**, proseguono con una **“reazione”** a cui segue **“l’azione”**.

Per migliorare le abitudini si può lavorare (i) **sul contesto** e (ii) **sulle intenzioni di implementazione**.

Spesso spendiamo tempo in abitudini semplici, come guardare i social media, perché non sono impegnativi; quindi **rendere i comportamenti più semplici possibile è fondamentale per trasformarli in abitudini**.

Il primo segreto (per incentivare a fare un’azione) è **ridurre la “frizione” (o lo sforzo)** per compiere quell’azione (viceversa aumentate la “frizione” se volete limitare un’azione negativa; ad esempio se volete ridurre l’uso della TV togliete le batterie del telecomando e staccate la spina).

Il secondo segreto è **“la regola dei due minuti”**: al posto di porti obiettivi troppo ambiziosi, limitati a **“due minuti”** (o piccoli passi). Al posto di importi di leggere un libro al mese, imponiti 2 minuti di lettura ogni sera. Al posto di importi di correre 30km a settimana, imponiti 2 min di corsa al giorno.

L’ultimo segreto per trasformare questi comportamenti in abitudini è **“renderli gratificanti nel breve”**: se il comportamento che devi attuare è importante ma sgradevole (es: fare cyclette) e genererà un ritorno solo posticipato nel tempo (non dimagrisci dopo 30 min di cyclette), collegaci qualche sorta di gratificazione immediata (esercitarsi guardando Netflix).

No cyclette? No Netflix!

**Un piccolo cambiamento non procurerà grandi risultati da un giorno all’altro, ma trasforma quel comportamento in un abitudine che farai ogni giorno e otterrai grandi risultati.**



Mauro Massironi