

Mauro Massironi



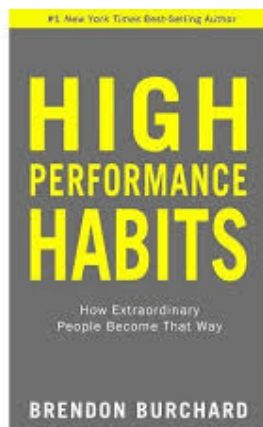
“One Book, One Page” nasce dall’abitudine di appuntare i concetti chiave delle mie letture e dalla voglia di dividerli, nella convinzione che possano esserti utili tanto quanto lo sono stati per me.

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!



High Performance Habits - Brendon Burchard

L’autore ha condotto uno degli studi più ampi al mondo sulle “high performance”, esaminando High Performers (HP) di 190 paesi, nel tentativo di capire come esattamente hanno raggiunto il successo di lungo periodo.

L’elemento determinante sono alcune “abitudini chiave” che vengono costantemente e coscientemente ripetute da questi HP.

Come voglio essere ricordato? Cosa voglio fare della mia vita?

La prima “abitudine chiave” è la **“ricerca di chiarezza”**, che mantiene gli HP orientati al successo. Gli conferisce, inoltre, un grande senso del “perché” (vedi Simon Sinek).

La chiarezza va ricercata in quattro ambiti: (i) il tuo io; gli HP ambiscono ad essere la versione migliore possibile di se stessi, (ii) la sfera sociale; gli HP non hanno un autopilota per la socializzazione. Se c’è un pranzo, una festa o un meeting per loro la domanda è: come posso rendere positivo questo meeting? (iii) la sfera delle competenze; gli HP si concentrano su ambiti di interessi e lavorativi in modo da avere tempo e spazio per esercitarsi e fare pratica senza distrazioni, (iv) il servizio a favore di terzi; gli HP lavorano anche per gli altri, non solo per se stessi.

La seconda “abitudine chiave” è **“generare energia”**

Gli HP, tipicamente, non sono solo allenati mentalmente, ma lo sono anche fisicamente.

Allenarsi genera energia, migliora il mood e riduce lo stress. Inoltre la routine dell’esercizio fisico è un’ottima abitudine anche per l’esercizio non fisico.

La terza “abitudine chiave” è **“far emergere necessità”**

Gli HP, tipicamente, inseriscono qualche sorta di “extra-urgenza” al proprio lavoro, tipicamente obbligandosi con qualcuno (oltre che con se stessi) al raggiungimento di chiari obiettivi.

Spesso condividono pubblicamente i propri goal.

Questo aumenta la loro motivazione e aumenta le probabilità di successo.

La quarta “abitudine chiave” è **“l’aumento della produttività”**

Gli HP, tipicamente, imparano a separare il lavoro importante dal lavoro non importante.

Le persone spendono in media 28% del proprio tempo lavorativo a rispondere a email, perchè rispondere alle email le rassicura che “stanno facendo qualcosa”, anche se spesso non si tratta di cose importanti.

La quinta “abitudine chiave” è **“sviluppare influenza”**

Gli HP, tipicamente, conoscono l’importanza del mentorship, del dare spazio ai talenti e fare in modo che le persone prendano le proprie decisioni in autonomia. Avere queste possibilità è un grande boost motivazionale e gli HP lo sanno.

Per gli HP prendersi rischi non è raro. Al contrario, **“dimostrare coraggio”** è la sesta ed ultima abitudine chiave degli HP che si sposa con l’aver una prospettiva positiva e sfidare le convenzioni.



Mauro Massironi