

Mauro Massironi



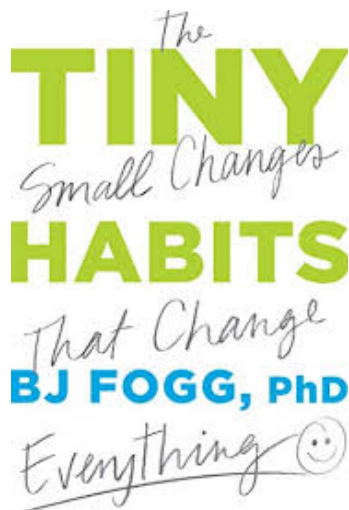
“One Book, One Page” nasce dall’abitudine di appuntare i concetti chiave delle mie letture e dalla voglia di dividerli, nella convinzione che possano esserti utili tanto quanto lo sono stati per me.

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!



## Tiny Habits - BJ Fogg PhD

Se vuoi ottenere cambiamenti significativi nel lungo termine, inizia dalle piccole cose.

La nozione secondo la quale se dai alle persone le giuste informazioni, queste cambieranno i loro comportamenti è pura teoria.

Nella pratica i fatti a supporto delle teorie non bastano.

Cosa guida, dunque, i nostri cambiamenti di comportamento?

L’autore ha individuato tre risposte nella sua ricerca di “creazione di abitudini” (o routine..): **l’epifania, i cambiamenti di contesto e le piccole spintarelle che ci allontanano dallo status quo.**

Oltre 100 milioni di persone intraprendono corsi online ogni anno, ma solo il 10% li termina. L’altro 90% abbandona.

Come mai? Per lo stesso motivo per cui le persone accumulano abbonamenti in palestra e frullatori/estrattori per frutta e verdura.

Sono tutti caduti in una trappola della mente umana: **sovrastimano il potere della semplice motivazione.**

La motivazione può essere sufficiente per imprese “una tantum”, ma non è abbastanza per cambiamenti che richiedono costanza nel tempo.

Questi grossi momenti di motivazione sono perfetti per compiere imprese “titaniche” che richiedono un solo gesto.

La convinzione comune è che per creare cambiamenti positivi tutto quello di cui abbiamo bisogno sia la forza di volontà, ma non è così.

**Il modo migliore per cambiare i propri comportamenti è iniziare dalle piccole cose ed evitare di fare il passo più lungo della gamba.**

Il comportamento umano è guidato sia da quello che siamo motivati a fare, sia da quello che riusciamo oggettivamente fare.

Questo ci porta a compiere sforzi “minimi” che ci consentono di raccogliere i frutti più facili da cogliere ed è esattamente questa la chiave dei “tiny habits” (piccole abitudini) suggerita dall’autore.

**Se riesci a rendere le cose semplici e facili da fare, sarà più probabile che tu riesca effettivamente a farle!**



Mauro Massironi