



ABITUDINI

*15 gesti per più disciplina, motivazione
e successo nella vita*

SANDRO VENTURI

Abitudini

*15 gesti per più
disciplina, motivazione
e successo nella vita*

di Sandro Venturi

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati,

riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e

sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

Indice

Introduzione

**Capitolo 1: Il ruolo
essenziale delle abitudini
nella nostra vita**

**Capitolo 2: 15 abitudini
negative che vi bloccano**

Capitolo 3: 15 buone
abitudini per migliorare la
vostra vita

Capitolo 4: Buone
abitudini in ufficio per
migliorare la produttività

Capitolo 5: Gli step per
trasformare le vostre
abitudini da negative a
positive

**Capitolo 6: 10 semplici
consigli per mantenere una
buona abitudine**

**Capitolo 7: Abitudini e
routine**

Conclusione

Estratto: Automotivazione

**Riuscire a motivarsi
facilmente e in ogni
momento**

Introduzione

Fumare, non fare colazione o procrastinare sono solo alcune delle abitudini che ci sono familiari, ma che sappiamo bene che andrebbero preferibilmente cambiate ed eliminate dalla nostra vita. Anche se perdere questi vizi fa parte della vostra lista di buoni propositi per il nuovo anno già da lungo tempo, in molti casi resta comunque difficile riuscire ad abbandonarli definitivamente. Vi

annuncio, però, che da adesso finalmente ce la farete.

Prima di iniziare vorrei ringraziarvi ancora una volta e congratularmi con voi per aver scaricato questo libro, *Abitudini - 15 gesti per più disciplina, motivazione e successo nella vita.*

Se lo avete scaricato, è probabilmente perché vorreste vedere qualche cambiamento nella vostra vita, e vorrei farvi i miei sinceri complimenti per aver intrapreso questo passo importante.

Dovete infatti sapere che molte persone sognano di riuscire a cambiare le loro vecchie abitudini, ma spesso non riescono ad attivarsi e a fare il passo decisivo per raggiungere il loro obiettivo. Quindi voi, per favore, non siate così. Non siate come questa gente. Non è mai troppo tardi per trasformarsi: lasciate che questo libro vi aiuti nell'impresa.

Questo manuale contiene istruzioni passo dopo passo e strategie provate che vi mostreranno come trasformare delle

abitudini cattive o negative in abitudini positive. Ora vi starete probabilmente chiedendo perché un cambiamento di questo tipo sia così importante. È importante proprio perché le abitudini regolano la nostra stessa vita!

Forse non ne siete del tutto consapevoli, ma le abitudini hanno un ruolo molto importante nella nostra vita di tutti i giorni. Cambiano e modellano la nostra vita a volte in bene, altre in male. Per diventare la migliore versione di voi stessi dovete smettere di preoccuparvi

della vostra immagine globale e lavorare invece sulle cose piccole, e tuttavia importanti: le vostre abitudini.

Nelle pagine di questo libro vi saranno presentati alcuni gesti negativi del quotidiano, di cui magari non avevate ancora la minima idea. Riconoscerli è molto importante, poiché è possibile che proprio questi siano alcuni dei motivi per cui non siete ancora riusciti a raggiungere obiettivi prefissati da lungo tempo, o per cui ogni volta fallite nel mantenere i buoni propositi per il nuovo

anno.

In questo libro troverete anche una lista di buone abitudini che dovrete fare vostre per costruirvi una vita felice e soddisfacente – quel tipo di vita che avete sempre sognato di avere. Vi presenterò, inoltre, una serie di comportamenti da adottare per essere più produttivi in ufficio. E, ciliegina sulla torta, ho consacrato un capitolo di questo manuale esclusivamente al tema del come le abitudini e la routine concorrano a migliorare la nostra vita.

La cosa più importante, comunque, resta il fatto che questo libro contiene istruzioni pratiche da seguire per abbandonare un brutto vizio e per sostituirlo con un comportamento positivo.

Siete pronti a lavorare sul vostro nuovo
Io?

Capitolo 1:

Il ruolo essenziale delle abitudini nella nostra vita

Avete mai riflettuto sul potere dell'abitudine? Su quanto essa possa agire in modo decisivo su successi e

fallimenti? E su come vi abbia portati proprio dove vi trovate oggi?

Sia che abbiate già raggiunto il massimo delle vostre potenzialità, sia che stiate ancora lottando per riuscirci, i piccoli gesti quotidiani sono fattori decisivi essenziali, che determinano quella che è la nostra vita oggi e come si svilupperà in futuro.

Dovete avere ben chiaro che i gesti che ripetiamo spesso ogni giorno e tutte le decisioni inconsce che prendiamo o le

azioni spontanee che facciamo sono parte delle nostre abitudini. Uno studio della Duke University ha dimostrato che il 40% delle azioni o routine quotidiane è determinato dalle abitudini – e, quindi, non dalle decisioni che prendiamo consciamente.

Provate a immaginare come si sentirebbe il vostro cervello se doveste davvero compiere ogni movimento o gesto consciamente. Senza automatismi il cervello sarebbe sovraccaricato e un'azione semplice come, per esempio,

lavarsi i denti diventerebbe fin troppo faticosa. E come sarebbe anche solo andare in bicicletta? Se non fossimo capaci di creare degli automatismi, persino percorrere un tratto di strada cortissimo in bici sarebbe mentalmente estenuante. Il nostro cervello sarebbe infatti costretto a pensare a troppe cose contemporaneamente: come mantenere in equilibrio la bicicletta, come usare i pedali, come evitare gli ostacoli per strada, eccetera. Le abitudini esistono, quindi, per permettere al cervello di eseguire piccoli compiti quotidiani con

più facilità.

Come nasce un'abitudine?

Secondo delle ricerche del MIT, negli anni '90 alcuni scienziati hanno scoperto che i gangli basali (una parte precisa del cervello) sono responsabili della creazione di abitudini. Eseguendo ripetutamente determinati gesti oppure reagendo ripetutamente a determinati stimoli, il nostro cervello diventa in grado di riconoscere il modello di comportamento e di farne, quindi, un

automatismo. I gangli basali sono il motivo per cui spegniamo automaticamente la luce uscendo da una stanza, per cui diciamo “grazie” quando qualcuno ci fa un favore, e anche per cui ci accendiamo una sigaretta dopo ogni pasto. Per via di queste abitudini, possiamo portare a termine i compiti più diversi, senza doverci affaticare particolarmente. Così, la corteccia cerebrale può, di conseguenza, concentrarsi sulle cose più importanti come la presa di decisioni o le pianificazioni.

Gli aspetti positivi e negativi

Certo, le abitudini rappresentano una parte consistente della nostra vita di tutti i giorni, poiché ci permettono di compiere gesti quotidiani senza fare fatica. Ma, anche se ci rendono la vita più facile, è importante che capiate che le abitudini hanno due facce, una buona e una cattiva. La faccia buona è, chiaramente, quella che ci aiuta a reagire in modo adeguato a determinate situazioni, che ci permette di instaurare

relazioni con le altre persone e di mantenerle e che, in generale, ci sostiene nel cercare di diventare persone migliori. Alcuni esempi di buone abitudini sono: mangiare sano, praticare sport, saper ringraziare. La faccia cattiva, invece, è quella che ci impedisce di raggiungere i nostri obiettivi: bighellonare tutto il giorno svogliatamente, bere troppo alcol o raccontare bugie sono solo alcune delle abitudini negative che vanno assolutamente rimosse dalla nostra vita.

Prendere delle buone abitudini per avere successo nella vita

Perché le abitudini possano influenzare positivamente o negativamente la nostra vita, bisogna che ognuno di noi sia cosciente di tutte quelle che sta sviluppando o che già possiede. Se puntate ad una vita degna delle vostre aspettative, allora è necessario che lavoriate sulle vostre abitudini.

Perché anche voi possiate intendere del tutto quello che cerco di farvi capire con

queste parole, permettetemi di spiegarlo così: supponiamo, per esempio, che adesso il vostro obiettivo sia quello di terminare gli studi. Ovviamente, l'ottenimento del vostro diploma non è qualcosa che vi cadrà tra le braccia dal cielo. Per riuscirci, dovrete lavorare e dovrete guadagnarvelo. Cosa farete quindi? Inizierete a sviluppare una routine di studio. Di sera uscirete meno con i vostri amici e, invece, passerete più tempo a ripetere le cose da imparare per gli esami. Giocherete meno ai videogiochi, in modo da avere più

tempo a disposizione per il vostro progetto di ricerca. Introdurre delle buone abitudini nella propria vita è importante proprio perché vi aiuta a raggiungere i vostri obiettivi!

L'American Psychological Association ha, infatti, pubblicato uno studio che dimostra come avere delle buone abitudini sia più importante che porsi degli obiettivi. Secondo questo studio, quando una persona vuole raggiungere un certo scopo, si arma di autocontrollo e di motivazione per riuscire ad andare

sempre avanti. Nel caso in cui le cose, però, finiscano per non andare come previsto, la maggior parte delle persone perde il controllo e ritorna al suo comportamento di prima. Se invece, al contrario, vi sforzate di adottare delle abitudini, riuscirete a rimanere in carreggiata: questi usi diventeranno, infatti, parte integrante del vostro spirito e del vostro modo di comportarvi.

Un altro dei vostri obiettivi può essere, per esempio, dimagrire. A quanto pare, però, non siete proprio in grado di

controllare il vostro vizio di far fuori, in situazioni di stress, ogni pezzo di cioccolata che vi passa per le mani.

Cosa potete fare quindi per raggiungere il vostro obiettivo? Il primo passo è quello di perdere l'abitudine di mangiare quando siete sotto stress. Il secondo, invece, sarà quello di abituarvi ad andare in palestra ogni volta dopo il lavoro, senza mettersi a cercare scuse. Se sarete capaci di fare questo, sono abbastanza sicuro che riuscirete a dimagrire in pochissimo tempo.

Tuttavia, ci tengo a ricordarvi che prendere delle nuove abitudini, abbandonando quelle vecchie, è qualcosa che richiede molta pazienza e perseveranza. La buona notizia è che, però, non è impossibile! Continuate a leggere e vi spiegherò come funziona!

“Noi siamo quello che facciamo ripetutamente. Perciò l’eccellenza non è un’azione, ma un’abitudine.”

~ Aristotele

Capitolo 2:

15 abitudini negative che vi bloccano

Vi sentite come se la vita che avete adesso non sia all'altezza di ciò che meritate? Avete l'impressione che il

vostro impegno in ufficio sia vano perché il capo non riesce a riconoscere il vostro contributo per l'azienda? O magari vi ritenete degli incapaci in vari ambiti della vostra vita?

Se la risposta anche solo a una di queste domande è “sì”, allora ve ne faccio un'altra: avete mai provato a mettere in discussione le vostre abitudini per riuscire a capire se sono loro a bloccarvi? Proprio così. Le consuetudini hanno un ruolo importante in questo senso, perché determinano, infatti,

quello che siamo adesso e quello che saremo in futuro. È per questo motivo che dobbiamo prestarvi attenzione e iniziare a sostituire i nostri vizi con delle abitudini positive.

Se pensate di essere pronti a dare una svolta alla vostra vita, vorrei che provaste a farvi un esame di coscienza. Chiedetevi se alcune delle cattive abitudini elencate di seguito fanno parte dei vostri comportamenti quotidiani:

1. Procrastinare

Sono sicuro che sarete d'accordo con me se vi dico che molte persone hanno il problema del procrastinare. Forse penserete che rimandare le cose da fare non abbia questa grande influenza sulla vostra vita, ma procrastinare equivale, in realtà, a perdere tempo – e perdere tempo equivale a farsi sfuggire delle opportunità.

2. Dire sempre di sì

Credete che dire sempre di sì al vostro capo avrà prima o poi degli

effetti positivi, non è così? Ecco, fino a un certo punto è anche vero, ma poi gli incarichi e i favori che vi sono richiesti diventano troppi e finite per non mantenere la parola data e per deludere chi vi sta intorno. Non abbiate quindi paura di dire di no, soprattutto se avete l'impressione di avere già così ben più che abbastanza da fare.

Non pretendete da voi stessi più di quello che potete fare davvero!

3. Essere perfezionisti

Certo, va bene aspirare alla perfezione. Ma se avete troppo spesso il pensiero che tutto debba essere perfetto e che tutti debbano comportarsi nei vostri confronti nel modo che voi vi aspettereste da loro, allora diventa un problema. Non abbiate paura di fallire. Se tutto fosse perfetto, non avreste mai la possibilità di crescere e di imparare di vostri errori.

4. Multitasking

Sorprendente, no? Nonostante molta gente sostenga di riuscire a portare a termine varie cose allo stesso tempo grazie al multitasking, gli esperti la pensano diversamente: sembrerebbe, infatti, che il multitasking porti ad ottenere dei risultati di bassa qualità. Questo succede perché il nostro cervello può concentrarsi solo su un numero limitato di cose alla volta. Diventerete più produttivi e produrrete dei risultati migliori concentrandovi, quindi, sullo sbrigare solo una cosa dopo l'altra.

5. Vedere il bicchiere mezzo vuoto

L'essere pessimisti o pensare sempre negativo è la ragione principale per cui non riuscite a godervi la vita. E non solo questo: il pessimismo può anche influenzare negativamente le vostre relazioni e, cosa ancora peggiore, può danneggiare la vostra salute. Secondo alcuni esperti, rimuginare su pensieri negativi influenza il sistema immunitario, il che vi rende più esposti a problemi di salute come crisi di panico e

depressioni.

6. Mentire

Alcuni di noi pensano che mentire, o meglio nascondere la verità, ci protegga da problemi e arrabbiature. Credo, però, che sia io che voi siamo coscienti del fatto che le bugie possono crearci problemi ancora più grandi, soprattutto se si viene a scoprire che ne abbiamo detta una. Provate a pensarci: dire la verità è molto più facile di tenere in piedi una bugia.

7. Dare troppa importanza all'opinione degli altri

Non c'è niente di male nell'ascoltare ogni tanto l'opinione degli altri o nel chiedere qualche consiglio. Se però date troppo valore a quello che le altre persone pensano di voi, rischiate di perdere di vista quello che per voi è davvero più importante. Va bene ascoltare l'opinione degli altri, ma tenete a mente che solo voi siete responsabili della vostra vita. Sarete sempre i soli

a dover pagare le conseguenze di quello che fate nella vita.

8. Essere impulsivi

Agire in modo impulsivo può voler dire prendere decisioni di cui in seguito ci si può pentire. Un esempio di impulsività è il lasciarsi trascinare dalla “mania degli sconti”. Anche se siete convinti di fare un affare comprando qualcosa in offerta speciale, spesso non è detto che, in quel momento, abbiate davvero bisogno di quell’oggetto. Prima di

comprare qualcosa spinti dall'impulso, prendetevi magari un minuto di tempo per valutare se si tratta realmente di un oggetto che può anche servirvi. In questo modo eviterete che alla fine il vostro armadio si riempia di cose che non avete usato nemmeno una volta.

9. Fumare e bere

Questa è in realtà una condizione imprescindibile, ma, nonostante ciò, alcune persone si ostinano a bere troppo e altre non riescono a fare a

meno delle loro sigarette. Bisogna però che vi rendiate conto del costo di questi vizi. Secondo alcuni medici, fumare anche solo una sigaretta al giorno può causare la formazione di depositi nelle vene e nelle arterie. Se, invece, bevete troppo alcol (più di una bottiglia di birra al giorno per le donne e più di due per gli uomini), rischiate di andare incontro a problemi al fegato, a una pressione sanguigna troppo alta o addirittura al cancro.

10. Non dormire abbastanza

Al giorno d'oggi, sono molte le persone che non si concedono un sonno rigenerante (6-8 ore). Anche se siete convinti che una tazzina di caffè possa darvi l'energia necessaria per affrontare la giornata quando non avete dormito abbastanza, un sonno tranquillo resta molto importante per la vostra salute. Dormire troppo poco non influenza solo il nostro livello di energia e di concentrazione, ma può anche indebolire il sistema immunitario, il

che ci espone alla contrazione delle malattie più diverse.

11. Ingozzarsi di cibo spazzatura

Sono certo che già sapete che ingozzarsi di cibo pieno di grassi e di zuccheri fa male alla salute. Eh sì, dopo aver divorato un sacchetto di patatine vi sentite già sazi, ma questo tipo di alimenti viene invece definito “fonti di calorie senza sostanza”. Ciò significa che non contengono né vitamine né minerali e che così, di conseguenza, mangiate esattamente

quello che il nome di questi cibi già lascia intendere: “junk”, ossia spazzatura.

E proprio perché questi alimenti contengono così tanti zuccheri e grassi cattivi, consumarli rischia di far aumentare il valore del colesterolo, cosa che può a sua volta causare diabete o malattie del cuore.

12. Mangiare senza criterio

Quando è sotto stress, molta gente tende a sviluppare una voglia

incontrollabile di cibo, anche se non in quel momento non ha fame. Gli esperti parlano di fame nervosa. Lo svantaggio più grande della fame nervosa è che si cerca quindi di nutrire la propria voglia, e non il corpo – ripiegando sulle fonti di calorie senza sostanza. Se protratto nel tempo, questo vizio può portare all'ingrassamento e, a causa dell'alto tasso di grassi e zuccheri di questi cibi, anche ad altre malattie.

13. Non fare colazione

No, un Frappuccino grande da Starbucks non conta come colazione. Se al mattino vi limitate a bere caffè o se proprio non mangiate niente, state saltando il pasto più importante del giorno. È estremamente importante mangiare alimenti nutrienti a colazione, poiché così fornite al vostro corpo il carburante di cui ha bisogno per bruciare la sua quantità quotidiana di energie. Lasciando perdere la colazione, finite per mangiare di più a pranzo, tra i pasti oppure a cena,

un'abitudine che porta molto spesso ad ingrassare.

14. Non bere abbastanza acqua

Ecco un'altra abitudine che molta gente trascura, insieme a quella di fare una colazione salutare. Pensateci un attimo su, il nostro corpo è composto al 66% di acqua, il che significa chiaramente che ha bisogno di essere provvisto della quantità necessaria di liquidi per essere al top della sua forma. I medici consigliano di bere otto bicchieri da

250 ml di acqua al giorno. Se non ne bevete abbastanza, il vostro corpo sarà disidratato e questo è causa di affaticamento. A parte questo, la disidratazione può avere come conseguenza anche problemi al sistema digerente, ulcere e aumento del peso.

15. Stare troppo tempo davanti alla tv

Passare troppo tempo davanti alla tv e stare seduti quasi tutto il giorno sul divano a non fare nulla può esporvi a

un rischio maggiore di contrarre malattie degli occhi o del cuore. Secondo alcuni studi, stare seduti davanti alla televisione aumenta la probabilità di diventare in sovrappeso o addirittura obesi. E sappiamo probabilmente tutti che, a loro volta, questi problemi di salute possono condurre ad ulteriori malattie ancora più serie.

Quest'attività, inoltre, stanca molto gli occhi e può danneggiarli, e questo è chiaro che possa eventualmente causare problemi alla vista.

Vi riconoscete in almeno una delle cattive abitudini che vi ho appena elencato? Spero che questa vi possa aiutare ad individuare i vizi che dovete eliminare dalla vostra vita. Adesso che sapete quali sono le abitudini che dovete cambiare passeremo, nel prossimo capitolo, a quelle che dovete sviluppare.

Capitolo 3:

15 buone abitudini per migliorare la vostra vita

Come vi ho già spiegato, le abitudini sono la ragione principale per cui facciamo quello che facciamo. Dovreste

quindi lavorare in modo attivo sullo sviluppo di abitudini positive, se volete cambiare la vostra vita in meglio o se volete raggiungere i vostri obiettivi.

Qui di seguito troverete alcuni esempi di buone consuetudini che condurranno sicuramente la vostra vita nella direzione giusta – ovvero, la direzione che voi desiderate.

1. Createvi una visione del vostro futuro

Non so come sia per voi, ma io,

personalmente, credo fermamente nella legge dell'attrazione. Credo cioè che, presto o tardi nella vita, ciò verso cui indirizziamo il nostro essere si avvererà di sicuro. Perciò, se avete un obiettivo (per esempio diventare manager all'interno della vostra azienda), dovrete prendervi ogni giorno un po' di tempo per visualizzare mentalmente come raggiungere quest'obiettivo.

Immaginatevi di avere un ufficio tutto vostro, di prendere delle decisioni per la vostra azienda e, cosa più

importante, come vi sentite soddisfatti dopo aver raggiunto questo successo professionale. Più spesso lo farete, più sarete motivati a lavorare sul vostro obiettivo.

2. Imparate ad ascoltare

Un fattore essenziale per comunicare in modo efficace è ascoltare. Lasciate che vi ricordi che tra sentire e ascoltare c'è una bella differenza.

Magari fate finta di ascoltare il vostro interlocutore, mentre in realtà siete già fin troppo occupati a pensare agli

affari vostri. Senza ascoltare, però, non imparerete mai nulla dagli altri. Proprio per questo motivo, sviluppare la capacità di ascolto è una delle abitudini che dovete prendere assolutamente. Ascoltando attivamente, avrete la possibilità di captare eventualmente piccole pillole di sapere e di saggezza da cui potete trarre ispirazione per avere successo.

3. Siate amichevoli con gli altri

Alcune persone, troppo concentrate sui loro obiettivi, hanno la tendenza di

calpestare chi le circonda per poter così arrivare più in alto di loro. Voi però, per favore, non comportatevi così.

Siate, al contrario, gentili e amichevoli nei confronti degli altri, a prescindere dal fatto che loro siano lì per aiutarvi oppure no. Così vi costruirete una buona reputazione, stringerete più amicizie e sarete in pace con la vostra coscienza, perché non avrete più alcuna situazione di conflitto in sospeso con gli altri. Il

karma positivo verrà di sicuro a bussare alla vostra porta se adotterete quest'atteggiamento.

4. Imparate a provare gratitudine

Una volta ho letto un libro sul segreto delle persone di successo. Alla fine della lettura, ho potuto individuare una caratteristica comune a tutte queste persone, parte del loro essere quotidiano: la gratitudine. Se provate ad abituarvi a dire sempre grazie, alle cose piccole come a quelle grandi, vedrete che comincerete ad essere

sempre più soddisfatti di voi stessi. Provare gratitudine vi aiuta a rendervi conto di quanto siate felici davvero, e questo farà sì che vi sentiate sempre di buon umore. Oltre a questo, alcuni psicologi affermano che le persone grate riescono a dormire meglio e hanno relazioni più lunghe e più forti con gli altri.

5. Pensate positivo

Le persone che pensano positivo sono molto più in grado di vivere la vita pienamente rispetto ai pessimisti.

Ovviamente, anche se siete ottimisti, ogni tanto vi capiterà di avere dei problemi. Ma quello che vi distingue dalle persone negative è che sapete sempre trovare soluzioni ai vostri problemi e riuscite a controllare meglio lo stress. E la ragione è il fatto che vedete sempre la luce in fondo al tunnel. Oltre a questo vantaggio, alcuni studi dimostrano che pensare positivo faccia realmente bene alla salute.

Riduce il rischio di malattie cardiovascolari, così come quello di essere soggetti a problemi psicologici

come, per esempio, le crisi depressive.

6. Ridete

Forse vi sarà già capitato di sentir dire che per sorridere servono meno muscoli che per aggrottare la fronte. Questo non è però del tutto vero: secondo il Dott. David Song dello University of Chicago Medical Center, in realtà si utilizzano almeno 10 muscoli per sorridere e solo 6 per aggrottare la fronte. La verità è che, comunque, si fa meno fatica a

sorridere che ad aggrottare la fronte, poiché l'uomo è nato per farlo e così predisposto a sorridere, che persino i neonati ancora ciechi ne sono capaci!

Sapevate, poi, che anche solo una risata forzata può tirarvi su il morale? Questo è dovuto al fatto che il nostro cervello, che, come ben sappiamo, determina le emozioni che proviamo, non sa distinguere una risata autentica da una forzata. Tendere i muscoli necessari a ridere, quindi, ci fa sentire decisamente meglio. E allora prendete

l'abitudine di mostrare il vostro bel sorriso più spesso che potete!

7. Seguite una routine

Supponiamo che vi siate posti l'obiettivo di essere più produttivi: in questo caso è essenziale che prendiate l'abitudine di rispettare una certa routine. Le routine ci rendono la vita più facile, visto che spesso, probabilmente, avete già una bella quantità di impegni da portare a termine in un periodo di tempo limitato. Grazie ad una routine potete

sbrigare questi affari più velocemente, perché sapete già quello che vi aspetta e, di conseguenza, potete mantenere meglio il controllo della vostra vita.

(Nel capitolo 7 mi dilungherò un po' di più sul tema delle routine.)

8. Fate sport quotidianamente

Oltre al fatto che un'attività fisica regolare ci mantiene in forma e aiuta a limitare l'inutile accumulo di chili in eccesso, lo sport ha tantissimi altri effetti positivi su di noi, importanti per

il nostro benessere generale.

Alcune ricerche hanno dimostrato che fare sport regolarmente induce l'aumento della produzione di endorfina, un ormone che ci fa sentire felici e di buon umore. Lo sport è inoltre un mezzo ideale per alleviare i sintomi della depressione. L'attività fisica, infine, migliora anche le capacità di prestazione intellettive e acuisce la mente, aspetto molto importante soprattutto per le persone in età avanzata.

9. Nutritevi in modo sano

Forse questo vi lascerà un po' sorpresi, ma sappiate che il processo di dimagrimento consiste solo per il 30% nel fare sport e per il 70% nel nutrirsi adeguatamente. Passare tante ore di seguito sul tapis-roulant non avrà effetti molto consistenti se, nel frattempo, continuate a seguire un'alimentazione scorretta a base di cibi non salutari. È importante perciò che facciate molta attenzione al tipo di alimenti che consumate, se avete

intenzione di dimagrire o comunque di vivere in modo sano. La regola empirica consigliata da molti nutrizionisti, dice che sul menù devono essere presenti tanti tipi di frutta e verdura di colori diversi quanto possibile, accompagnati da una sana porzione di proteine e cereali.

10. Bevete più acqua

Come già sapete, i medici consigliano di bere 8 bicchieri d'acqua al giorno, ovvero circa 2 litri (limonata, caffè o alcol non contano). Farlo è importante

perché il nostro corpo è composto in gran parte di acqua e ne ha quindi bisogno in quantità adeguata per poter funzionare correttamente. Se non bevete abbastanza, ecco a voi qui di seguito un paio di vantaggi per la vostra salute che state completamente ignorando:

- Bere acqua aiuta a pensare e a concentrarsi meglio – questo si verifica perché il nostro cervello è composto al 90% di acqua e quindi ha bisogno che gliene

forniamo a sufficienza per poter restare sveglio.

- Vi capita spesso di soffrire di mal di testa? Non lanciatevi subito sugli antidolorifici. Sapevate che bere un paio di bicchieri d'acqua allevia il mal di testa e può addirittura prevenirlo? Spesso i mal di testa sono dovuti a disidratazione – bevete quindi tanta acqua ogni giorno!
- Bevendo molta acqua si facilita

l'espulsione attraverso le feci o l'urina di sostanze di scarto accumulate nel corpo. Così si può quindi evitare la contrazione di malattie causate dalle sostanze nocive presenti nel corpo.

11. Alzatevi presto

Secondo gli esperti della produttività, le persone che si alzano presto al mattino riescono a sbrigare più cose durante il giorno rispetto a quelle che restano a letto un po' più a lungo.

Questo è dovuto al fatto che la mattina

è il momento del giorno in cui il nostro corpo è più fresco e in cui dispone di un livello più alto di energia. In queste condizioni, svolgere i nostri compiti diventa chiaramente più facile.

12. Trovate il tempo per pregare o meditare

Consacrare un po' di tempo del vostro programma quotidiano alla preghiera o alla meditazione è molto importante. Si tratta, infatti, dei soli momenti in cui potete riflettere su quello che avete

già fatto e su quello che ancora vi resta da fare. Facendo pratica, avrete una visione più chiara di quello che volete davvero dalla vostra vita e della direzione in cui la vostra vita dovrebbe andare.

13. Tenetevi aggiornati

Molte persone di successo in tutto il mondo hanno preso l'abitudine di restare informati sull'attualità e di essere sempre aggiornati sulle ultime notizie. Bill Gates, uno degli uomini più ricchi al mondo, dà priorità

assoluta alla sua dose quotidiana di notizie importanti. Per questo legge il New York Times, il Wall Street Journal e l'Economist – e, a quanto pare, li legge tutti dall'inizio alla fine. In un'intervista del Rolling Stone, Barack Obama ha affermato di iniziare sempre la sua giornata leggendo il New York Times, il Washington Post e anche il Wall Street Journal.

14. Passate del tempo in famiglia

Indipendentemente da quanto occupati siate, è assolutamente essenziale

ritagliarvi uno spazio nel vostro programma quotidiano per del tempo in famiglia. Anche se si tratta solo di fare una colazione calorosa o una cena deliziosa insieme, di andare un pomeriggio al parco o di rilassarsi un po' davanti alla televisione per guardare l'ultimo episodio della vostra serie preferita, è sempre importante passare del tempo tra di voi.

Gli psicologi ritengono anche che passare più tempo con i vostri

bambini rafforzino il loro sentimento di autostima. Così facendo, in più, potrete instaurare dei rapporti positivi, costruire un forte legame tra genitori e figli e, cosa più importante, forgiare ricordi felici.

15. Fate pulizia!

Che si tratti di cianfrusaglie materiali (come, per esempio, vestiti mai usati, cibi scaduti o vecchie pile di riviste), o dell'abbandono di rifiuti emotivi e mentali, fare pulizia è un'altra abitudine di cui dovrete appropriarvi.

Questo vi libererà proprio da quella robaccia che vi sembra così opprimente e che non fa altro che causarvi stress. Sbarazzarvi delle cose vi aiuta a rendere limpido il vostro spirito e a vivere “qui e ora”.

In realtà, ci sarebbero tantissime altre buone abitudini che tutti dovremmo, e dobbiamo, prendere, ma ovviamente non c'è spazio per tutte tra le pagine di questo libro. Se vi sentite pronti per un grande cambiamento nella vostra vita, continuate a leggere il prossimo capitolo

per scoprire come trasformare le vostre
abitudini da cattive a buone.

Capitolo 4:

Buone abitudini in ufficio per migliorare la produttività

Oltre alle buone abitudini che vi ho presentato nel capitolo precedente, vi

può sicuramente essere molto utile anche conoscere alcuni dei comportamenti che possono migliorare la vostra produttività, in particolare per chi lavora in ufficio. In questa parte del libro, ho raccolto per voi alcune delle migliori pratiche delle persone più di successo del mondo.

1. Arrivate presto in ufficio

Volete sapere come fanno i dirigenti a gestire la quantità enorme di incarichi che affidano a voi? Ce la fanno perché iniziano presto a lavorare. Se fissate

come priorità quella di arrivare in ufficio almeno un'ora prima del solito, avrete per esempio la possibilità di godervi almeno un po' di tranquillità prima che arrivino tutti gli altri colleghi.

Questo è il momento migliore per riflettere, per prendere decisioni importanti e per pensare al prossimo incarico che vi aspetta, senza essere bombardati da mille distrazioni diverse. Per Brett Yomark, il dirigente di New Jersey Nets, arrivare in ufficio già alle 4.30 del mattino è di estrema

importanza. Durante le prime ore del giorno si concede il tempo necessario per inviare e-mail motivazionali ai suoi collaboratori.

2. Iniziate dal peggio

La ragione principale per cui in ufficio non si riescono a svolgere i compiti in tempo è il procrastinare, ovvero rimandare il lavoro. Il coach motivazionale e scrittore Brian Tracy suggerisce un metodo che, a quanto pare, aiuta a non procrastinare: mangiare il “rospo” già al mattino,

prima di tutto il resto. Con queste parole, Tracy vuol dire che, per mettersi subito in carreggiata, bisognerebbe portare a termine gli incarichi più “brutti” o più difficili già al mattino. Dopo aver fatto questo, qualunque altro incarico vi resti vi risulterà molto più facile.

3. Lasciate il lavoro d'ufficio per il pomeriggio

Alcuni studi sulla produttività in ufficio hanno dimostrato che la forza di volontà di un impiegato nello

svolgere i suoi compiti è più alta al mattino. Ecco perché è meglio cominciare con le cose più importanti già dal mattino e spostare le cose burocratiche al pomeriggio.

Il fondatore di Dilbert, Scott Adams, utilizza, in effetti, questa strategia. Nel suo libro “How to fail at almost everything and still win big”, Adams dichiara di preparare le bozze dei suoi lavori al mattino, quando la sua creatività è al massimo livello, e di sbrigare altre cose meno importanti al pomeriggio.

4. La power hour

Appena arrivati in ufficio, subito dopo aver timbrato, vi sedete alla scrivania e vi fermate un momento a fissare il monitor. Visto che ancora non vi sentite del tutto pronti per iniziare a lavorare, passate i primi minuti su internet, leggendo messaggi o rispondendo alle e-mail meno urgenti. E dopo aver un po' di tempo senza fare niente, vi accorgete di aver già perso un'ora della vostra giornata. D'un tratto vi rendete conto di aver

sprecato le preziose ore del mattino senza concludere nulla, invece di dedicarvi alle cose importanti che, in realtà, avreste dovuto sbrigare già da subito. Cosa fare quindi per evitare questa situazione?

Molti esperti ritengono che, per aumentare la produttività in ufficio, si dovrebbe prevedere una cosiddetta “power hour”, un’ora a tutto gas.

Questa tecnica consiste nel dedicare un’ora intera allo svolgimento di un solo incarico in particolare. La vostra attenzione dovrebbe quindi essere

rivolta completamente a quest'unico lavoro e a nient'altro. Non rispondete a e-mail o chiamate durante questo lasso di tempo e non prendetevi pause bagno o sigaretta. “Così facendo, vi obbligate a restare concentrati su quel lavoro” dice Kevin Fleming, il fondatore della start-up Workout. Personalmente, io vi consiglierei di inserire questa power hour come prima cosa da fare all'inizio della giornata, poiché al mattino, come abbiamo già detto, il cervello e le energie sono al loro miglior livello di

prestazione.

5. Programmate delle pause

Se pensate che rinunciare alle pause possa rendervi più produttivi, è meglio che ci ripensiate un attimo su. Il nostro cervello deve riposarsi ogni tanto, proprio come i nostri muscoli. Se continuate a ragionare per molte ore di seguito o se esaurite il vostro flusso creativo, il vostro cervello comincerà, per così dire, a ribellarsi pretendendo una pausa. Secondo alcuni esperti, per aiutare il vostro

cervello a ricaricarsi e il vostro livello di energia e di creatività a ristabilirsi, basta anche solo una pausa di cinque minuti.

6. Mantenete in ordine la scrivania

I risultati di un sondaggio condotto in un ufficio di collocamento negli Stati Uniti hanno dimostrato che la maggior parte degli impiegati associava una scrivania in disordine a una persona irresponsabile, alla quale non si può affidare alcun incarico. Se quindi ci tenete a dare un'immagine

professionale del vostro ruolo, non sarebbe una cattiva idea quella di mantenere pulito il vostro ambiente di lavoro. Non ci sarebbe nulla di sbagliato nel dedicare qualche minuto alla fine della giornata a riordinare la scrivania, evitando così che vi si accumulino scartoffie inutili.

7. Fate delle liste

Ormai non posso più immaginarmi una vita senza liste delle cose da fare. Non so come funzioni per voi, ma per me è estremamente utile farmi una lista che

riprende tutti gli incarichi che ho da svolgere. Questo mi aiuta anche a rendermi conto di quello che ancora mi aspetta, quello che mi resta da fare. È da diversi anni, ormai, che ho preso quest'abitudine e trovo che sia un metodo davvero efficace. Vi consiglio quindi di iniziare a farlo anche voi.

8. Evitate le distrazioni

Soprattutto al giorno d'oggi, quando scorrere la home di Facebook (grazie al vostro smartphone) è diventato molto più facile, mantenere la

concentrazione sulle cose che si devono fare è sempre più complicato. Abituarvi invece a rispettare consciamente una certa disciplina, per evitare così le distrazioni, vi sarà invece di grande aiuto per diventare più produttivi.

Capitolo 5:

**Gli step per
trasformare
le vostre abitudini
da negative a
positive**

Ormai sapete tutto sull'importanza delle abitudini nella nostra vita e di quanto sia decisivo prendere delle buone abitudini per condurre una vita felice. Quello che adesso vorrei ancora a spiegarvi è che le abitudini sono un risultato diretto delle nostre azioni. Le abitudini non sono innate: si sviluppano attraverso la ripetizione di un comportamento in una situazione precisa. A prescindere da quanto le abitudini che abbiamo siano radicate nella nostra vita, esiste sempre la possibilità di cambiarle. Questo vuol

dire che un modo per trasformare delle abitudini da cattive a buone c'è sempre. L'unica domanda è: come?

Il circolo dell'abitudine

Uno studio del MIT ha coniato il concetto di “circolo dell'abitudine”. Nel suo libro “Il potere delle abitudini”, Chales Duhigg descrive questo concetto come un circuito neurologico semplice che rappresenta il nucleo di ogni abitudine.

Il circolo dell'abitudine è composto da tre parti: il **segnale**, la **routine** e la **gratificazione**.

I ricercatori spiegano che il segnale consiste in una situazione o in una circostanza determinata che stimola l'abitudine considerata. La routine, invece, è l'azione o il comportamento che si manifesta in reazione al segnale. La gratificazione, infine, è quel "qualcosa" che vi dà una sensazione di soddisfazione quando eseguite la routine.

Un esempio concreto: ogni volta che ha finito di mangiare, Alex va fuori e si accende una sigaretta con i suoi amici. Dopodiché, riprende con il suo normale programma di lavoro. Nonostante Alex non sia un fumatore accanito, il suo medico gli ha già consigliato varie volte di smettere di fumare, perché altrimenti rischierebbe di farsi venire l'asma. Cosa fa quindi Alex?

Nel suo libro, Duhigg spiega come sia importante definire bene tutte e tre le parti del circolo dell'abitudine, se si

vuole davvero riuscire a cambiarne una.

Il primo passo è quello di riconoscere la routine. Analizzando bene il circolo dell'abitudine di Alex riguardo al fumo, notiamo che la sua routine sarebbe quella di andare fuori e accendersi una sigaretta. Il secondo passo è identificare la gratificazione. Il fumo soddisfa la sua dipendenza fisica da nicotina? Oppure Alex si gode semplicemente un momento d'intrattenimento con gli amici che fumano con lui?

L'ultimo passo previsto da Duhigg è,

infine, individuare il segnale. Quale può essere il “fattore scatenante” che induce Alex a fumare dopo aver pranzato? Per definire il segnale, dovete considerare le seguenti categorie: stato d’animo, luogo, tempo, persone e la reazione che precede immediatamente il fattore scatenante.

Se osserviamo il segnale abituale di Alex, potremmo pensare che la causa del suo andare fuori e accendersi la sigaretta sia la sensazione di sazietà. Non dipenderebbe quindi dalla sua

dipendenza dalla nicotina, bensì dal semplice fatto che lui voglia prendersi cinque minuti di pausa prima di tornare a sedersi alla scrivania.

In questo caso, Alex potrebbe veramente smettere di fumare, cercando altri modi per non pensare ad accendere una sigaretta. Invece di andare fuori, potrebbe per esempio passare qualche minuto in ufficio e chiacchierare con qualcuno o ascoltare un po' di musica per rilassarsi, prima di rimettersi direttamente al lavoro. Ovviamente,

come per qualsiasi altro tipo di abitudine, ci vorrà un po' di tempo prima che Alex possa liberarsi del tutto del vizio di fumare. Tuttavia, riuscire a individuare le varie componenti del circolo dell'abitudine resta molto importante, perché così si potrà avere più controllo sulle proprie azioni.

Se quindi volete cambiare un'abitudine, vi consiglio di provare a identificare il vostro vizio attraverso il circolo dell'abitudine. Provate a capire cos'è che vi induce a compiere quell'azione

ripetutamente e cercate infine i modi possibili per cambiare la vostra abitudine.

La sfida dei 21 giorni

Nel 1960 Maxwell Maltz, chirurgo plastico, ha pubblicato un libro intitolato “Psycho-cybernetics”. Questo libro racchiude tutte le sue osservazioni su come i suoi pazienti si adattavano ai cambiamenti nel loro corpo. A quanto pare, i pazienti che si erano sottoposti ad operazioni per cambiare il proprio

aspetto fisico (come per esempio un'operazione al seno o al naso) riuscivano ad abituarsi ai cambiamenti nel loro corpo dopo 21 giorni. Maltz osservò anche il suo stesso comportamento e constatò che anche lui poteva adattarsi ai cambiamenti dopo 21 giorni. La teoria di Maltz ebbe un'eco tanto grande che molti autori di motivazione personale basarono la loro teoria sulla sua e conclusero che un'abitudine può essere costruita o cambiata in 21 giorni.

Ciò che però sfuggì alla maggior parte degli autori purtroppo è che la teoria di Maltz afferma che l'adattamento al cambiamento avviene solo DOPO 21 giorni, e non IN 21 giorni. Ciò significa che, dopo 21 giorni di costruzione o la trasformazione di un'abitudine, ci vorrà ancora molto tempo prima di essere sicuri che un'abitudine sia ben consolidata nel cervello. Io, comunque, ritengo che, per iniziare, 21 giorni siano un buon valore per rappresentare il tempo necessario a trasformare le vostre abitudini da cattive a buone. Ci tengo

quindi a incoraggiarvi ad accettare la sfida dei 21 giorni.

Quello che vorrei che faceste è scegliere una sola cattiva abitudine che vi piacerebbe cambiare. Niente paura, non pretendo che cominciate con un vizio che secondo voi è particolarmente difficile da abbandonare. Iniziamo un po' alla volta.

A questo punto dovete analizzare la vostra abitudine servendovi del circolo dell'abitudine e pensare ad un piano per

riuscire a controllarla nel momento in cui si manifesta il segnale.

Durante questo periodo vi chiedo di segnarvi i 21 giorni sul calendario e di annotarvi anche i vostri pensieri sul cambiamento che state affrontando. Potete naturalmente anche tenere un diario se ne avete voglia. Questo è particolarmente importante, perché scrivere vi aiuterà a tenere il passo delle vostre conquiste e a non mollare.

“Cosa succede a una pianta se non

viene innaffiata? Appassisce un po' alla volta e poi muore. Anche le nostre abitudini appassiranno un po' alla volta e moriranno, se noi non offriremo loro alcuna opportunità per imporsi.

Devi lottare se vuoi perdere un'abitudine. Non permetterle in nessun modo di manifestarsi di nuovo.”

~Swami Satchidananda, “Die Yoga Sutras”

Capitolo 6:

10 semplici consigli per mantenere una buona abitudine

Adesso che sapete come potete procedere per trasformare le vostre abitudini da cattive in buone, ci

occuperemo invece di come mantenere una buona abitudine, il che è tutt'altra cosa. Certo, mantenere il cambiamento per un paio di giorni, o anche per un paio di settimane, sarà relativamente facile. Ma con il passare del tempo, dovrete fare i conti con il fatto che la lotta contro i vizi tornerà a essere dura. Cosa potete fare, allora, per non perdere più le buone abitudini?

Ecco qualche consiglio utile:

- 1. Tenete sempre a mente il vostro**

obiettivo

Se per esempio, dopo una bella mangiata, vi accorgete di avere voglia di una sigaretta, ricordatevi il motivo per cui volevate assolutamente smettere di fumare. Magari era perché volevate iniziare a vivere in modo salutare? O forse perché non volevate che i vostri bambini vi vedessero rendere esplicita la vostra dipendenza?

Qualunque sia il motivo, richiamare puntualmente alla mente ciò che vi ha spinti a cambiare la vostra abitudine

vi sarà di grande aiuto. Come abbiamo già accennato nell'ultimo capitolo, tenendo un diario sui cambiamenti che state attraversando, riuscirete a tenere duro molto più facilmente.

2. Solo un'abitudine alla volta

È difficile perdere delle abitudini e sostituirle con delle altre – anche se siete alle prese con una sola abitudine. Se provate quindi ad abbandonare più vizi alla volta, finirete molto probabilmente per fallire. Non tutti sono fatti per stravolgere

completamente il loro stile di vita. Se volete riuscire nella vostra impresa, vi consiglierei quindi di fare le cose con calma, cambiando solo un'abitudine alla volta. Concentratevi solo su un unico vizio e passate al successivo solo quando vi sentite pronti a farlo.

3. Esercitatevi ogni giorno

Non dimenticate che la costanza è fondamentale quando si vuole prendere una nuova abitudine, quindi esercitatevi ogni giorno! Le connessioni nel nostro cervello

responsabili della costruzione di una nuova abitudine si rafforzano se compiamo la stessa azione ripetutamente. Se allora, per esempio, volete abituarvi ad alzarvi presto al mattino, fatelo ogni giorno per 21 giorni di seguito. Dopodiché vedrete che non sarà assolutamente più così difficile uscire dal letto di buon'ora.

4. Sforzatevi di portare a termine la sfida dei 21 giorni

Se l'idea di affrontare un cambiamento che sarà per tutta la vita vi spaventa un

po', potete anche tranquillamente iniziare a piccoli passi e lanciarsi nell'impresa di sottoporvi a un cambiamento di abitudini di 21 giorni. Affrontate le cose una dopo l'altra. Alla fine vedrete che, dopo questa "fase di condizionamento", il comportamento ripetuto, ovvero l'abitudine, che volete prendere si sarà incollato a voi e non si staccherà più.

5. Non trovate scuse

Se il vostro scopo è quello di fare

attività fisica ogni giorno, non dovete lasciare il minimo spazio alle scuse. Sì, a volte è difficile alzarsi dal divano, soprattutto se stanno trasmettendo proprio la vostra serie preferita. Se però prendete sul serio il cambiamento che sta avvenendo nella vostra vita, allora bisogna che anche voi stessi vi costringiate a raggiungere il vostro obiettivo.

6. Cercate di distrarvi

Perdere completamente i propri vizi può essere molto difficile – ma

cercare di ignorare voi stessi resta pur sempre una possibilità. Se per esempio volete liberarvi dell'abitudine di passare ore intere davanti al televisore, riuscirci sarà molto più facile trovando un'altra occupazione che possa distrarvi da quello, per esempio fare una passeggiata. Andare fuori a camminare e respirare un po' di aria fresca non vi aiuterà solo a far sparire la vostra cattiva abitudine, ma farà bensì anche molto bene alla vostra salute fisica, mentale ed emotiva.

7. Evitate le tentazioni

Sarà difficile cambiare le vostre abitudini alimentari tenendo sempre una scorta di cibo spazzatura nella dispensa. Per non dover cedere alla tentazione di mangiare cibo spazzatura, potreste invece mettere ordine tra i vari scomparti e fare piazza pulita da tutti gli alimenti non salutari. Poi potete andare a fare la spesa e riempirli di nuovo con snack sani e nutrienti.

8. Siate perseveranti

Non tutti ce la fanno a perdere un'abitudine direttamente al primo colpo. Ho un amico, per esempio, che ha già provato innumerevoli volte a smettere di fumare. Alla fine è stata proprio la sua perseveranza a far sì che riuscisse finalmente a lasciarsi alle spalle questo vizio.

9. Chiedete aiuto

Lanciarsi in una sfida è sempre più facile da fare se si ha qualcuno al proprio fianco per dare supporto.

Perché allora non cercate di convincere il vostro compagno o un vostro caro amico a portare a termine la sfida dei 21 giorni insieme a voi? Così avrete sempre qualcuno vicino a voi che vi ricorderà quale sia il vostro obiettivo, in caso vi capitasse di abbassare la guardia.

10. Visualizzate l'obiettivo nella vostra mente

Se volete che una certa abitudine si fissi nel vostro essere, dovete, come ultima cosa, visualizzare nella vostra

mente il modo in cui siete riusciti a cambiare la vostra abitudine e a raggiungere già il vostro scopo. Poniamo che il vostro obiettivo sia quello di passare ad uno stile di vita sano. Immaginate quindi voi stessi mentre mangiate alimenti corretti, mentre praticate uno sport o come abbiate finalmente raggiunto una bella forma fisica. Ogni volta, dopo aver eseguito quest'operazione, vi sentirete sicuramente più motivati a continuare a lavorare per appropriarvi di quell'abitudine, che alla fine volete

anche riuscire a mantenere.

Capitolo 7:

Abitudini e routine

Nei vari capitoli di questo libro abbiamo parlato delle cattive abitudini che vanno abbandonate e di quelle buone che, invece, vanno prese. La domanda che ci resta da porci è: a cosa servono queste abitudini? Come

possiamo applicarle concretamente alla nostra vita?

La risposta è abbastanza semplice: inserite queste abitudini nella vostra routine!

Come ho già detto in precedenza, le routine ci rendono la vita più facile perché ci permettono di fare o ottenere delle cose in modo automatizzato e a colpo sicuro. Ma quali sono gli altri vantaggi di una routine?

- **Vi permettono di mantenere la concentrazione**

Molte persone tendono a distrarsi molto facilmente, in particolare perché possono avere accesso a internet (che, secondo me, è la fonte principale di distrazione) senza difficoltà e in qualunque momento. Lo so che, probabilmente, anche voi dovete ammettere di essere colpevoli, quando si parla di navigare su internet tanto per fare, senza rendersi minimamente conto di tutto il tempo prezioso che in realtà

sta andando perso.

Rispettando una routine, potete evitare queste situazioni. Riuscirete a concentrarvi sulle cose più importanti da fare. Come fare? Se per esempio la vostra routine prevede di rispondere alle e-mail importanti in ufficio tra le 9 e le 10 del mattino, allora dovete mettervi in testa che quel lasso di tempo va dedicato esclusivamente a quest'attività specifica.

- **Potete trovare il tempo per fare altre cose**

La maggior parte della gente che non segue una routine si ritrova spesso a perdere tempo tra un'attività e l'altra facendo cose inutili, perché non hanno ben chiare le loro priorità, ovvero quali siano le cose da portare a termine per prime. Al contrario, invece, chi rispetta una routine ha sempre tempo per fare altre cose, come per esempio passare del tempo in famiglia, oppure lanciarsi in un nuovo hobby. Queste persone, infatti,

sanno già come organizzare il proprio tempo, e questo proprio grazie alla loro routine.

- **Vi aiuta a dormire meglio di notte**
Alcuni studi hanno dimostrato che il sonno delle persone che hanno una vita completamente organizzata secondo delle routine è qualitativamente migliore rispetto a quello di chi, invece, che non ne fa uso. Questo succede perché le routine aiutano ad avere la certezza di aver fatto tutto quello che si aveva

da fare. Non c'è motivo, quindi, per passare la notte a girarsi e rigirarsi nel letto, domandandosi se davvero non ci si è dimenticati di nulla. Una routine vi permette infatti di sbrigare determinate faccende del tutto automaticamente.

- **Le routine sono perfette per i bambini**

Gli psicologi dell'infanzia sostengono che i bambini sono più tendenti a sviluppare un senso della responsabilità, da adulti, crescendo

in un ambiente casalingo in cui si rispettano delle routine. Le routine danno ai bambini un senso di sicurezza, di fiducia e di struttura, tutti elementi globalmente molto importanti.

Se il vostro bambino si abitua a una routine che prevede di alzarsi presto al mattino e di fare colazione, vi risparmierete poi tutta una serie di litigi con loro sul tema dell'alzarsi dal letto. Le routine aiutano infatti il vostro bambino a sviluppare e a

migliorare la loro capacità di
cooperazione e di autodisciplina.

Non siete ancora del tutto convinti?
Potrei citarvi una lista infinita di
persone di successo che conducono (o
conducevano) una vita impregnata di
routine diverse. Una delle personalità
più conosciute tra queste è uno dei padri
fondatori degli Stati Uniti d'America,
Benjamin Franklin. Come credete
altrimenti che sarebbe riuscito a
conciliare le sue responsabilità di
politico, uomo d'affari, inventore e

scienziato? Ha chiaramente seguito sempre una routine fissa!

Le giornate di Benjamin Franklin iniziavano presto al mattino, alle 5. Faceva colazione, si lavava e rifletteva sul giorno che lo aspettava. Prima di andare al lavoro, si faceva sempre la stessa domanda: “Cosa posso fare oggi di buono?”. Alle 8 si metteva di solito al lavoro, fino alla pausa pranzo di mezzogiorno. Dopo un’ora di pausa, continuava a lavorare fino alle 5 del pomeriggio. Dalle 6 in poi, prendeva le

cose con più calma. Gli piaceva ascoltare un po' di musica e poi cenava. Prima di concludere la giornata andando a letto, alle 10, Franklin si faceva un'altra domanda: "Cos'ho fatto oggi di buono?". Dopo sette ore di sonno, usciva di nuovo dal letto al mattino presto e ripeteva la sua routine dall'inizio.

Prima che mettiate in pratica la vostra propria routine, ho ancora qualche consiglio per voi, di cui potete tenere conto quando definirete il vostro

programma personale.

1. Siate sinceri con voi stessi

Createvi una routine realistica. Se potete passare solo 8 ore in ufficio, assicuratevi che il vostro programma e tutti i compiti che avete da svolgere rientrino in queste otto ore. Non pretendete troppo da voi stessi, questo è tutto quello che siete in grado di fare in un solo giorno.

2. Siate aperti al cambiamento

I cambiamenti sono l'unica cosa che

resta davvero costante nel mondo in cui viviamo. Quindi anche la vostra routine deve essere adattabile a eventuali modifiche. Ciò non significa però che potete prendervi la libertà di non rispettare il vostro programma. Assicuratevi semplicemente che la vostra routine sia abbastanza flessibile da poter sopportare qualche cambiamento che potreste incontrare sul vostro cammino.

3. Inserite delle pause

Non siete delle macchine. Avete

bisogno di prendervi una pausa ogni tanto, di mangiare e di dormire. Il nostro organismo, e quindi anche il nostro cervello, a un certo punto ha bisogno di staccare e di rifare il pieno di energie. Se quindi non volete rischiare di diventare “difettosi”, come elettrodomestici usati troppo a lungo, dovete per forza inserire delle pause nel vostro programma.

4. Sfruttate le ore in cui siete più produttivi

Nonostante l'ideale sarebbe fissare gli

impegni più importanti al mattino, mi rendo anche perfettamente conto del fatto che alcune persone sono più produttive di sera. Se siete una di queste, vi consigli allora di orientare il vostro programma quotidiano intorno alle ore in cui siete più produttivi. Cercate di capire qual è il momento della giornata in cui il vostro livello di energia e di creatività è più alto e inserite le cose più importanti da fare in quella fascia oraria.

5. Individuate ciò che è importante

Visto che in un giorno possiamo fare solo un certo numero di cose, è estremamente importante che sappiate a cosa dovete dare la priorità. Io vi consiglierei di definire, prima di tutto, tutti i compiti che avete da svolgere e poi di classificarli a seconda che siano “urgenti”, “importanti” o “meno importanti”. Gli impegni che rientrano nella categoria “urgenti”, sono quelli a cui dovete dedicarvi per primi. Anche quelli “importanti” richiedono una certa attenzione, ma per quelli avete ancora un po’ di tempo. Le cose

“meno importanti”, infine, possono essere temporaneamente rimandate oppure delegate a qualcun altro.

All'inizio dovrete probabilmente fare diversi tentativi prima che la vostra routine funzioni bene. Se però dopo un po' trovate un tipo di routine adatta alle vostre esigenze, continuate su quella strada e cercate di mantenerla nel tempo.

Conclusione

Ancora grazie infinite per aver scaricato questo libro. Spero abbiate potuto imparare qualcosa sull'importanza delle abitudini nella nostra vita e su come queste possano aiutarci ad avere la vita che desideriamo. Sono sicuro che, grazie a questo manuale, sarete riusciti a liberarvi dalle vostre abitudini più cattive e dannose per sostituirle invece con abitudini buone e auspicabili, in modo da poter fare della vostra vita una

vita felice. Vi faccio i miei sinceri auguri per l'inizio del vostro viaggio verso un Io nuovo e migliore.

Non dimenticate che cambiare le vostre cattive abitudini con delle buone non è per niente facile, ma ne vale senza dubbio la pena. Lanciatevi oggi stesso nella sfida dei 21 giorni e vedrete tutti i vantaggi che questa scelta potrà portare nella vostra vita. Basta rimandare e iniziate già da adesso!

“Fallo e basta! Comincia col dare

*forma alle tue abitudini e saranno poi
le tue abitudini a formare te!”*

*~Lucas Remmerswaal, Das A-Z von 13
Gewohnheiten: Inspiriert von Warren
Buffet*

Non esitate a lasciarmi un feedback su
Amazon, mi farebbe molto piacere!

Buona fortuna!

PS: Prima di salutarvi, desidero
proporvi un breve estratto di un altro
libro che ho scritto. Spero vi piaccia.

Estratto:

Automotivazione

*Riuscire a motivarsi
facilmente e in ogni
momento*

di Sandro Venturi

Introduzione

L'automotivazione è diventato un tema molto importante per molte persone.

Mentre cinquant'anni fa la nostra vita era determinata da condizioni esterne, tradizioni ed abitudini, oggi viviamo in un mondo in cui teoricamente tutte le porte sono aperte e possiamo raggiungere qualsiasi cosa.

Oltre alle nuove libertà che tutto questo racchiude e alle fantastiche opportunità che si spalancano dinanzi a noi, ci si

pongono però di fronte nuove forme di responsabilità. Perché se prima era facile incolpare le circostanze esterne delle nostre avverse condizioni di vita, oggi la responsabilità è solo nostra: siamo noi a dover decidere dove ci porta il viaggio e che cosa vogliamo fare della nostra vita. E così anche per gli insuccessi, non possiamo che dare la colpa a noi stessi. Troppo spesso constatiamo che alla fine non abbiamo raggiunto quello che volevamo raggiungere e che non siamo diventati la persona che in realtà volevamo

diventare.

Guardiamo le persone di successo e ci domandiamo: com'è riuscita questa persona ad arrivare così lontano? Dove prende la forza per lottare per il suo sogno? E perché io finora non ce l'ho fatta a realizzare i miei sogni?

Per trovare le risposte a queste domande, sempre più persone si affidano ad un aiuto professionale. Consulenti del successo, Life-Coaches e trainer di automotivazione promettono di

trasformarti con programmi, consigli e metodi, nella persona che hai sempre voluto essere, nella sfera privata e professionale.

Ma parliamoci chiaro: anche con tutto il supporto del mondo, la chiave del successo si trova dentro di te. Perché spendere quindi un sacco soldi per un aiuto esterno, quando puoi essere tu stesso il tuo trainer motivazionale?

Automotivazione è la parola magica che aiuta a mantenere fisso l'obbiettivo e a

superare con successo tutti gli ostacoli che troviamo sulla nostra strada. E la buona notizia è questa:

L'automotivazione non è surreale! Si serve di tecniche precise e strategie concrete che ti permetteranno di superare la tua avversione verso determinati compiti.

Diventa quindi tu stesso il tuo Coach e impara nei prossimi capitoli con molti esercizi, aiuti e trucchetti - così come con le necessarie conoscenze - a sviluppare l'automotivazione e quindi ad

accettare i tuoi impegni con gioia e voglia di fare. Ti avvicinerai automotivato e con piacere al tuo obiettivo poiché riuscirai sempre ad automotivarti e a sentirti forte e sicuro di te: proprio una persona vincente!

Cos'è l'automotivazione?

Come funziona e quali sono i suoi antagonisti?

Che cos'è in realtà l'automotivazione?

Che cosa vuol dire esattamente affrontare i compiti automotivati?

Collegata strettamente a questo termine vi è l'espressione scientifica

“motivazione intrinseca”. Con questo termine descriviamo la volontà dell'uomo di fare delle cose senza che ci sia una ricompensa, o senza che ci siano

delle conseguenze negative nel caso in cui i compiti non venissero svolti.

Facciamo queste cose semplicemente perché ci suscitano interesse, ci divertono o ci stimolano in modo positivo. Sicuramente ti vengono in mente molte cose che eserciti semplicemente per motivazione intrinseca.

Ma l'automotivazione è anche molto di più. Perché sicuramente si presenteranno sulla tua strada anche cose che a te non vanno, che ti annoiano o che

semplicemente non ti piacciono. E proprio qui interviene l'automotivazione: come fare a riprogrammare il tuo io interiore per riuscire a intraprendere motivato queste attività? Lo imparerai nei prossimi capitoli.

Un altro ostacolo al successo è la nostra amata “zona sicura”. Perché se da un lato routine, abitudini e strutture fisse ci danno sicurezza, dall'altro ci rendono difficile riesaminare questa situazione per poterle superare. In realtà anche lì

può trovarsi la chiave del successo. Perché quando lascerai la “zona sicura”, noterai quante energie, abilità e risorse erano sopite in te. Improvvisamente nascono nuove idee, nuove strade si aprono dinanzi a te e l'automotivazione riceve nuovi impulsi. Nei prossimi capitoli verrai a conoscenza delle strategie più efficaci per imparare a conoscere la tua “zona sicura”, ampliarla e così constatare che persona forte e meravigliosa sei.

Una falsa amica – particolarmente

perfida – che ti troverai sicuramente tra i piedi nella tua strada verso il successo, è la cosiddetta debolezza interiore.

Questa si camuffa sempre da assistente premuroso che si preoccupa del tuo benessere. In realtà, lungi da essere un aiuto nella gestione delle tue risorse, la tua debolezza rinforza le tue comodità. Sentirai sempre il suo ingannevole consiglio: “abbi cura di te!”, “puoi farlo anche domani!” oppure “così come è ora, va bene lo stesso”. In questo modo ti spinge con forza nella “zona sicura” che tu volevi lasciare, e diventa quindi

il nemico diretto dell'automotivazione.
Impara nei prossimi capitoli a
trasformare l'automotivazione – il tuo
coach interiore – nel tuo potente alleato
nella lotta contro la tua debolezza, così
da poterla annientare!

**Perché vale la pena
imparare ad automotivarsi?
Quali opportunità offre uno
stile di vita automotivato?**

Che cosa ti motiva ad alzarti la mattina?
Ad andare a lavoro? Ad andare a far
visita alla suocera, far spesa o fare la
raccolta differenziata? Sicuramente,
tante delle azioni della quotidianità le
intraprendi non perché hai realmente
voglia di farle, ma perché altrimenti
potrebbero esserci delle conseguenze

negative (“Se non vado al lavoro, mi prendo un ammonimento.”), per fare un favore agli altri (“Non ho voglia di andare a trovare mia suocera ma fa felice il mio/la mia partner), a causa di pressioni esterne (“Se non vado a far spesa, non ho niente da mangiare”) o per la convinzione di fare una cosa giusta (“La raccolta differenziata è importante per proteggere l'ambiente”). Tutti questi fattori determinano il nostro agire. E questo va bene! Perché uno stile di vita gestito dall'automotivazione non significa solo agire per sé stessi!

Significa molto di più: crearsi degli scopi e perseguirli con la forza dell'automotivazione per dare senso ad attività dettate da nuovi impulsi.

Ma quindi che vantaggi racchiude uno stile di vita così per te? Se il tuo agire è determinato solo da impulsi esterni presto ti sentirai incatenato dalla routine. Dai tutto te stesso ma hai la sensazione di non fare nessun passo avanti. Ti tormenti perché non fai le cose con gioia e lotti contro la tua resistenza interiore. Così ogni volta è

difficile ritrovare le energie.

Se però segui uno scopo predefinito, allora riterrai ogni fatica un piccolo passo verso il raggiungimento del tuo sogno. Riuscirai a trovare l'automotivazione anche per i compiti che non ami, perché identifichi il fine per cui li stai svolgendo. In caso di dubbio saprai decidere di non fare più alcune cose in quanto ostacoli nella tua strada verso il successo. Così non sarai più in balia delle condizioni e pressioni esterne, ma deciderai tu dove il viaggio

ti dovrà portare. Così facendo l'automotivazione non dà solo un'enorme spinta, ma aiuta anche a dare alla tua vita una direzione e a superare inevitabili periodi bui. Per cui tieni sempre presente il motivo per cui fai le cose che fai, e dai loro un senso!

Ovviamente vai al lavoro perché devi, ma se pensi a quante cose belle ti puoi permettere con il tuo stipendio o che importante scopo riveste il tuo lavoro nella società, ti liberi dal ruolo di vittima e dai un suo senso al tuo fare.

Per le altre attività funziona in modo simile: ovviamente, una volta uscito da lavoro, con tre gradi sopra lo zero e un po' di pioggerella, non hai voglia di andare a fare jogging. Se però prendi coscienza del fatto che superando la tua debolezza interiore diventi una persona più forte e più disciplinata, e proprio con questo allenamento il tuo fisico si avvicina un po' di più al tuo corpo da sogno, allora ti motivi enormemente. Così impari pian piano ad agire motivato, a definire i tuoi scopi e a dare

un senso alle tue attività, diventando in questo modo una persona migliore che conosce e persegue i suoi scopi.

Il libro è disponibile su Amazon.