

James Clear
Piccole abitudini per grandi cambiamenti
Allegato

Contents

Figura 1	2
Figura 2	3
Figura 3	4
Figura 4	4
Figura 5	5
Figura 6	5
Tabella 1.....	6
Tabella 2.....	7
Tabella 3.....	7
Figura 7	8
Figura 8	8
Tabella 4.....	9
Figura 9	10
Figura 10	11
Tabella 5.....	12
Figura 11	13
Figura 12	13
Figura 13	14
Figura 14	15
Tabella 6.....	15
Tabella 7.....	16
Tabella 8.....	17
Tabella 9.....	19
Figura 15	22
Figura 16	23
Figura 17	23

Figura 1

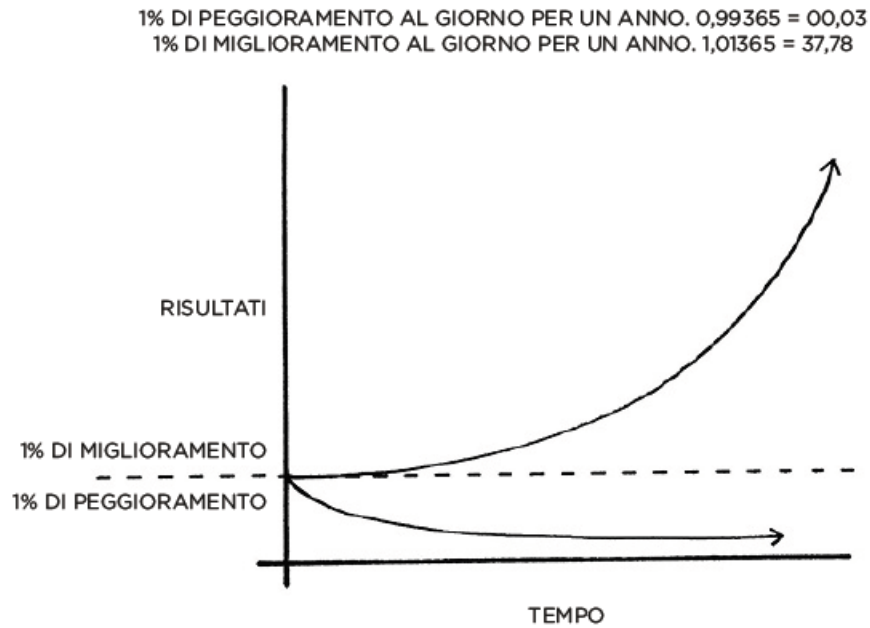


Figura 1: 1 per cento di miglioramento al giorno.

Gli effetti delle piccole abitudini vengono capitalizzati nel tempo. Per esempio, se riuscissimo a migliorare solo dell'1 per cento ogni giorno, ci ritroveremmo con risultati quasi trentasette volte migliori dopo un anno.

Figura 2

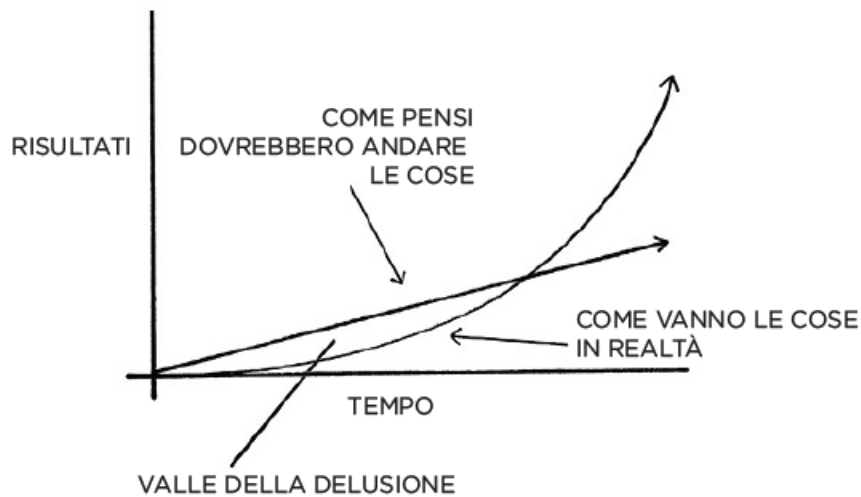


Figura 2: Livello del Potenziale Latente.

Spesso ci aspettiamo che i progressi siano lineari. Quantomeno, speriamo che arrivino rapidamente. In realtà i risultati dei nostri sforzi spesso si vedono dopo un po' di tempo. Solo a distanza di mesi o anni ci rendiamo conto del vero valore del lavoro fatto precedentemente. Questo può portare a una Valle della Delusione in cui le persone si sentono scoraggiate dopo settimane o mesi di duro lavoro senza notare alcun risultato. Tuttavia quel duro lavoro non è perduto: è stato semplicemente accantonato. Solo molto più tardi il valore degli sforzi fatti si rivelerà appieno.

Figura 3

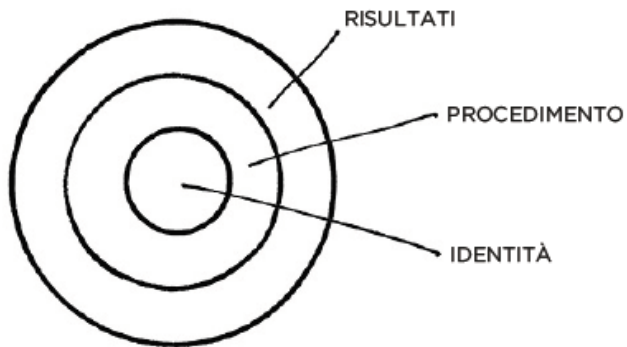


Figura 3: Tre livelli di cambiamento del comportamento

Esistono tre livelli di cambiamento del comportamento: il cambiamento dei risultati, il cambiamento del procedimento, o il cambiamento dell'identità.

Figura 4

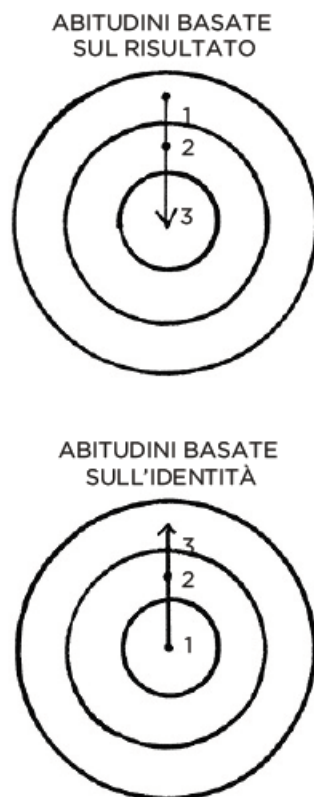


Figura 4: Nelle abitudini basate sul risultato, l'obiettivo è ciò che si vuole ottenere. In quelle basate sull'identità, l'obiettivo è chi si vuole diventare.

Figura 5

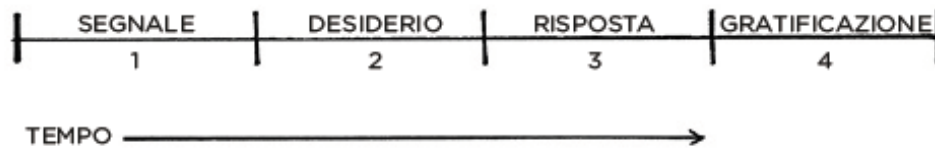


Figura 5: Tutte le abitudini attraversano quattro stadi, sempre nello stesso ordine: segnale, desiderio, risposta e gratificazione.

Figura 6



Figura 6: Il ciclo dell'abitudine

I quattro stadi dell'abitudine corrispondono a un ciclo di retroazione. Generano cioè un circolo infinito che funziona in ogni momento della nostra vita. Questo "ciclo dell'abitudine" esamina continuamente l'ambiente, prevede quale sarà l'evento seguente, sperimenta risposte diverse e apprende dai risultati.

Tabella 1

Stadio del problema		Stadio della soluzione	
1. Segnale	2. Desiderio	3. Risposta	4. Gratificazione
Il telefono vibra, è arrivato un sms.	Vogliamo sapere che cosa dice l'sms.	Prendiamo il telefono e leggiamo l'sms.	Soddisfacciamo il desiderio di leggere l'sms. Il gesto di prendere in mano il telefono viene associato alla vibrazione dell'apparecchio.
Stiamo rispondendo alle email.	Cominciamo a essere stressati e sopraffatti dal lavoro. Vogliamo riprendere il controllo.	Ci mangiamo le unghie.	Soddisfacciamo il desiderio di ridurre lo stress. Il gesto di mangiarci le unghie viene associato al rispondere alle email.
Ci svegliamo.	Vogliamo essere lucidi.	Beviamo una tazza di caffè.	Soddisfacciamo il desiderio di essere lucidi. Il gesto di bere caffè viene associato al risveglio.
Percorrendo la strada vicino all'ufficio, sentiamo profumo di ciambelle.	Cominciamo a desiderare una ciambella.	Compriamo una ciambella e la mangiamo.	Soddisfacciamo il desiderio di mangiare una ciambella. Il gesto di comprare una ciambella viene associato al percorrere la strada vicino all'ufficio.
In un progetto di lavoro ci ritroviamo davanti a un intoppo.	Ci sentiamo bloccati e vogliamo liberarci dalla frustrazione.	Tiriamo fuori il telefono e controlliamo i social media.	Soddisfacciamo il desiderio di sentirci sollevati. Il gesto di controllare i social media viene associato alla sensazione di impasse sul lavoro.
Entriamo in una stanza buia.	Vogliamo vedere.	Premiamo l'interruttore della luce.	Soddisfacciamo il desiderio di vedere. Il gesto di premere l'interruttore della luce viene associato al trovarsi in una stanza buia.

Tabella 2

Come creare una buona abitudine	
La prima legge (Segnale)	Fa' in modo che sia evidente.
La seconda legge (Desiderio)	Fa' in modo che sia attraente.
La terza legge (Risposta)	Fa' in modo che sia facile.
La quarta legge (Gratificazione)	Fa' in modo che sia soddisfacente.

Tabella 3

Come spezzare una cattiva abitudine	
Inversione della prima legge (Segnale)	Fa' in modo che sia invisibile.
Inversione della seconda legge (Desiderio)	Fa' in modo che sia sgradevole.
Inversione della terza legge (Risposta)	Fa' in modo che sia difficile.
Inversione della quarta legge (Gratificazione)	Fa' in modo che sia insoddisfacente.

Figura 7

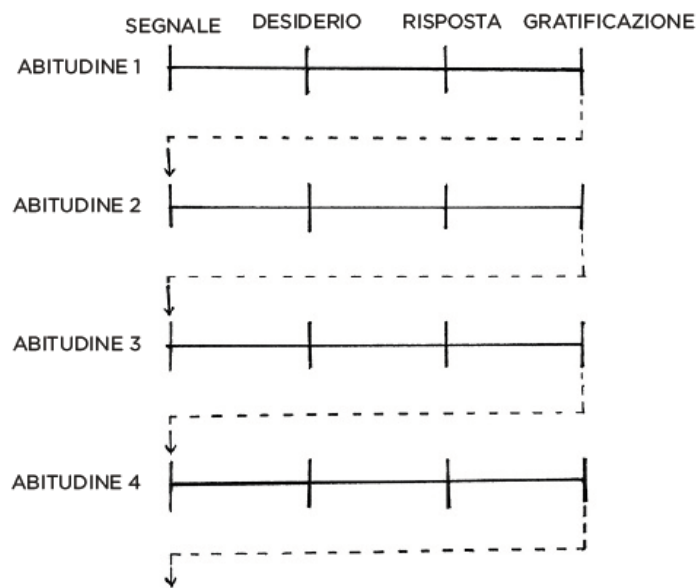


Figura 7: Abitudini Impilate.

Le Abitudini Impilate aumentano le probabilità di attenersi a un'abitudine associando il nuovo comportamento a uno vecchio. Questo procedimento può essere ripetuto, collegando insieme numerose abitudini, ciascuna delle quali fa da segnale per la successiva.

Figura 8

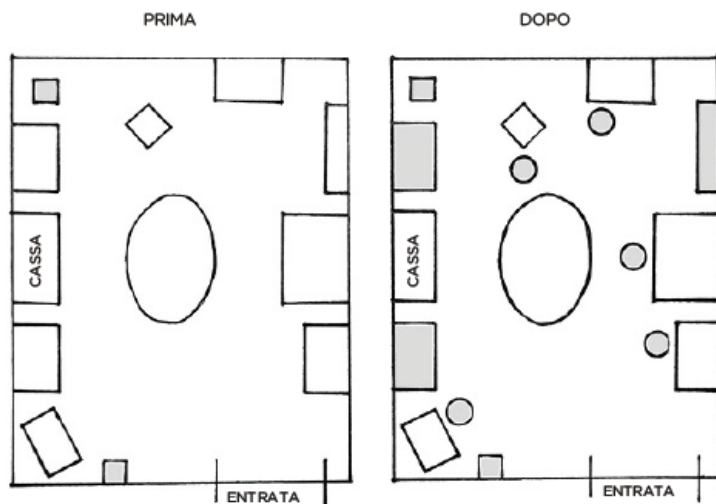


Figura 8: La pianta della caffetteria prima che venissero apportate modifiche all'ambiente (a sinistra) e dopo (a destra). In entrambi i casi, le aree in grigio indicano i punti in cui era disponibile l'acqua in bottiglia. In conseguenza dell'aumento della presenza di acqua nell'ambiente, il comportamento dei fruitori è cambiato naturalmente e senza bisogno di ulteriori motivazioni.

Tabella 4

Come creare una buona abitudine

La prima legge	Fa' in modo che sia evidente
1.1	Compilate il Segnapunti delle Abitudini. Mettete per iscritto le vostre attuali abitudini per esserne consapevoli.
1.2	Usate l'intenzione di implementazione: "Io [COMPORTAMENTO] alle [ORARIO] in [LUOGO]".
1.3	Usate le Abitudini Impilate: "Dopo [ABITUDINE ATTUALE], io [NUOVA ABITUDINE]".
1.4	Configurate il vostro ambiente. Fate in modo che i segnali delle buone abitudini siano evidenti e visibili.
La seconda legge	Fa' in modo che sia attraente
La terza legge	Fa' in modo che sia facile
La quarta legge	Fa' in modo che sia soddisfacente

Come perdere una cattiva abitudine

Inversione della prima legge	Fa' in modo che sia invisibile
1.5	Limitate l'esposizione. Eliminate dal vostro ambiente i segnali delle cattive abitudini.
Inversione della seconda legge	Fa' in modo che sia sgradevole
Inversione della terza legge	Fa' in modo che sia difficile
Inversione della quarta legge	Fa' in modo che sia insoddisfacente

Figura 9

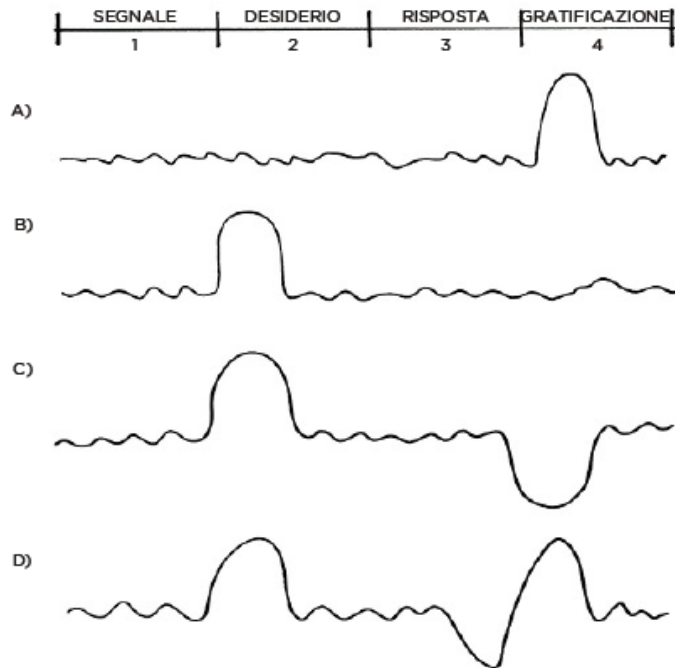


Figura 9: Il picco di dopamina.

Prima che un'abitudine sia acquisita (A), la dopamina viene rilasciata quando viene sperimentata per la prima volta la gratificazione. La seconda volta (B) aumenta prima di eseguire l'azione, subito dopo che il segnale è stato riconosciuto. Questo picco genera una sensazione di desiderio e di *craving* che agisce ogni volta che si individua il segnale. Quando l'abitudine è stata acquisita, la dopamina non aumenta all'ottenimento della gratificazione, perché la gratificazione è quello che già ci si aspetta. Tuttavia, se notiamo un segnale e ci aspettiamo una gratificazione ma non la otteniamo, la dopamina precipiterà per la delusione (C). La sensibilità della risposta della dopamina è del tutto evidente quando la gratificazione arriva in ritardo (D): all'inizio il segnale viene identificato, la dopamina aumenta e il desiderio si forma; quindi c'è una risposta ma la gratificazione non arriva con la rapidità attesa, e la dopamina inizia a diminuire; infine, quando la gratificazione arriva un po' più tardi di quanto sperato, la dopamina ha un nuovo picco. È come se il cervello dicesse: "Visto? Sapevo di avere ragione. Non dimenticarti di reiterare l'azione la prossima volta".

Figura 10

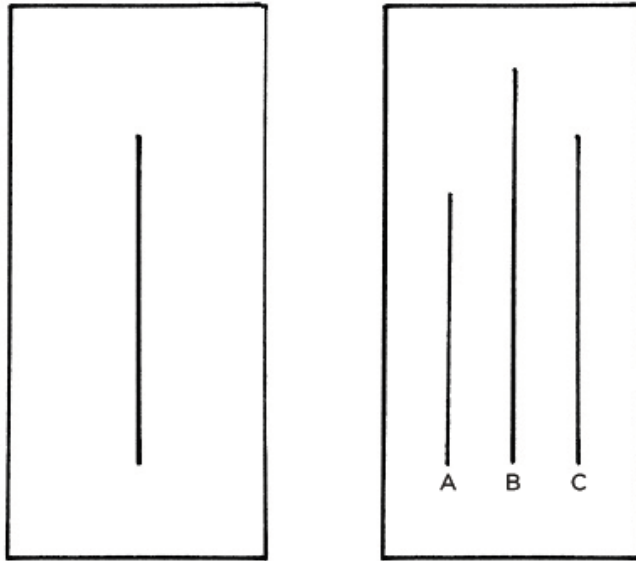


Figura 10: Uniformarsi alle norme sociali.

Questa è la riproduzione di due carte usate da Solomon Asch nei suoi famosi esperimenti di conformismo sociale. La lunghezza della linea nella prima carta (a sinistra) è evidentemente la stessa della linea C, ma quando un gruppo di attori sosteneva che era diversa, il soggetto della ricerca spesso cambiava idea e optava per quella scelta dalla maggioranza piuttosto che credere ai propri occhi.

Tabella 5

Come creare una buona abitudine

La prima legge	Fa' in modo che sia evidente
1.1	Compilate il Segnapunti delle Abitudini. Mettete per iscritto le vostre attuali abitudini per esserne consapevoli.
1.2	Usate l'intenzione di implementazione: "Io [COMPORTAMENTO] alle [ORARIO] in [LUOGO]".
1.3	Usate le Abitudini Impilate: "Dopo [ABITUDINE ATTUALE], io [NUOVA ABITUDINE]".
1.4	Configurate il vostro ambiente. Fate in modo che i segnali delle buone abitudini siano evidenti e visibili.
La seconda legge	Fa' in modo che sia attraente
2.1	Usate il raggruppamento delle tentazioni. Associate un'azione che <i>volete</i> fare a una che <i>dovete</i> fare.
2.2	Entrate a far parte di un contesto culturale in cui il comportamento che desiderate sia il normale comportamento.
2.3	Createvi un rituale motivazionale. Fate qualcosa che vi piace immediatamente prima di passare a un'abitudine difficile.
La terza legge	Fa' in modo che sia facile
La quarta legge	Fa' in modo che sia soddisfacente

Come perdere una cattiva abitudine

Inversione della prima legge	Fa' in modo che sia invisibile
1.5	Limitate l'esposizione. Eliminate dal vostro ambiente i segnali delle cattive abitudini.
Inversione della seconda legge	Fa' in modo che sia sgradevole
2.4	Riformulate la vostra visione delle cose. Mettete in evidenza i benefici dati dall'evitare le cattive abitudini.
Inversione della terza legge	Fa' in modo che sia difficile
Inversione della quarta legge	Fa' in modo che sia insoddisfacente

Figura 11

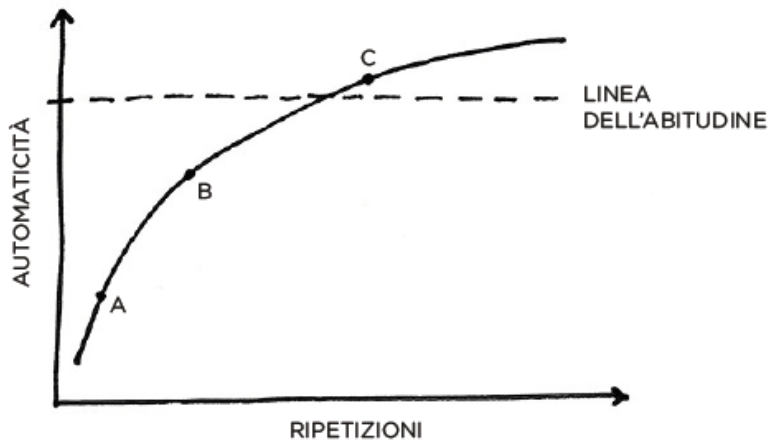


Figura 11: La linea dell'abitudine.

All'inizio (punto A) un'abitudine richiede una discreta quantità di sforzo e concentrazione. Dopo alcune ripetizioni (punto B) diventa più facile ma ha ancora bisogno di un po' di attenzione cosciente. Con sufficiente esercizio (punto C) l'abitudine diventa più automatica che conscia. Oltre questa soglia - la linea dell'abitudine - il comportamento può essere eseguito più o meno senza pensarci. Si è instaurata una nuova abitudine.

Figura 12

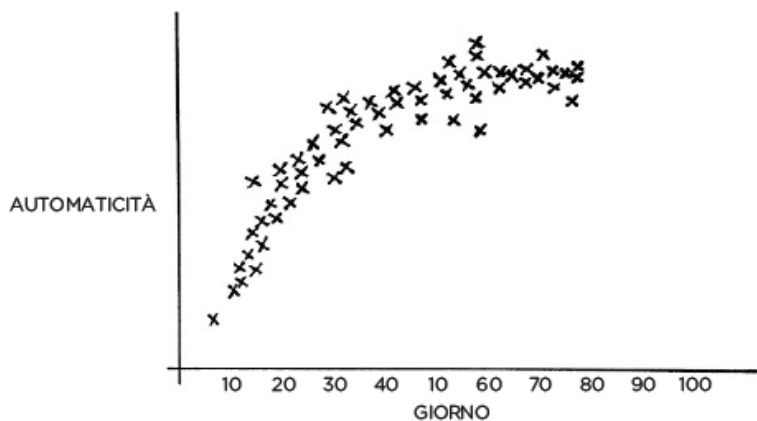


Figura 12: Camminare per dieci minuti al giorno.

Il grafico rappresenta una persona che ha preso l'abitudine di camminare per dieci minuti al giorno, dopo colazione. Si noti come, con l'aumentare delle ripetizioni, anche l'automatizzazione aumenti, finché il comportamento è quanto mai semplice e automatico.

Figura 13

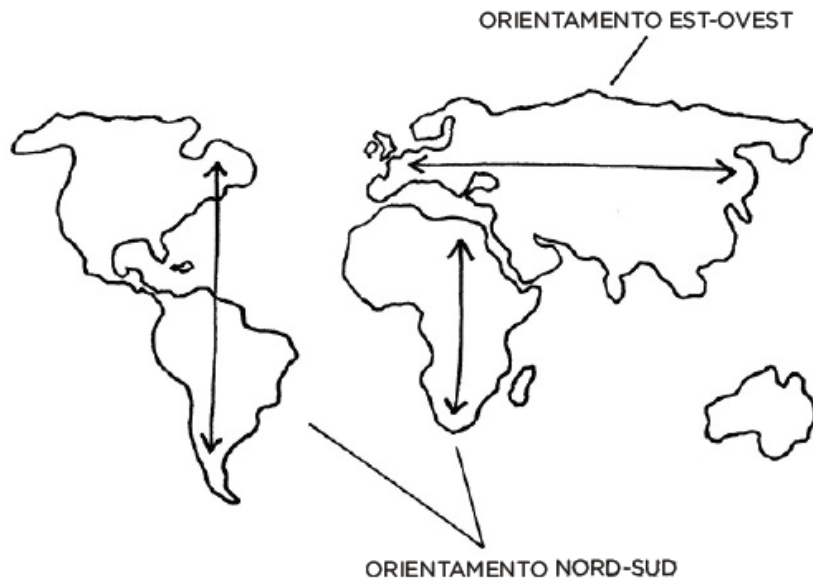


Figura 13: La forma del comportamento umano.

L'asse primario dell'Europa e dell'Asia va da est a ovest. Quello dell'America e dell'Africa, da nord a sud. Questo ha per conseguenza una maggiore varietà di climi lungo l'estensione delle Americhe rispetto all'Europa e all'Asia. Quindi l'agricoltura si è diffusa a velocità quasi doppia attraverso l'Europa e l'Asia rispetto ad altri continenti. Il comportamento degli agricoltori – anche in centinaia di migliaia di anni – è stato condizionato dall'entità del conflitto con l'ambiente.

Figura 14

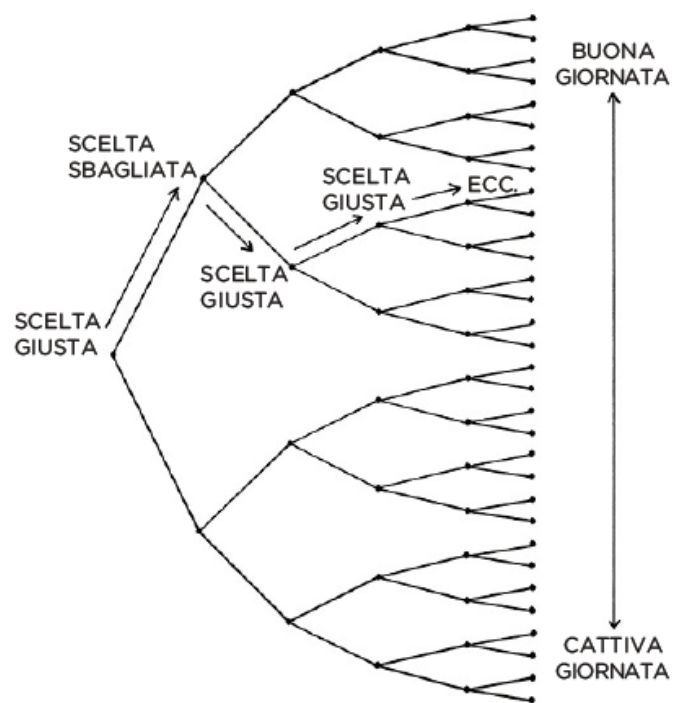


Figura 14: Momenti decisivi.
La differenza fra una buona e una cattiva giornata consiste spesso in poche scelte produttive e salutari fatte nei momenti decisivi. Ciascuno è come un bivio lungo il percorso, e le scelte che si accumulano nell’arco della giornata possono infine condurre a esiti molto diversi tra loro.

Tabella 6

	Correre	Scrivere	Studiare
Molto facile	Indossare le scarpe da corsa	Scrivere una frase	Aprire il quaderno degli appunti
Facile	Camminare per dieci minuti	Scrivere un paragrafo	Studiare per dieci minuti
Moderatamente difficile	Camminare per diecimila passi	Scrivere mille parole	Studiare per tre ore
Difficile	Correre cinque chilometri	Scrivere un articolo di cinquemila parole	Prendere il massimo dei voti
Molto difficile	Correre una maratona	Scrivere un libro	Laurearsi

Tabella 7

Esempi di formazione dell'abitudine

Abitudine	Diventare mattinieri	Diventare vegani	Cominciare ad allenarsi
<i>Fase 1</i>	Essere a casa entro le dieci ogni sera.	Cominciare a mangiare verdure a ogni pasto.	Indossare la tuta da ginnastica.
<i>Fase 2</i>	Spegnere tutti i dispositivi (tv, telefono ecc.) entro le dieci ogni sera.	Smettere di mangiare animali a quattro zampe (manzo, maiale, agnello ecc.).	Uscire di casa (provare a fare una passeggiata).
<i>Fase 3</i>	Essere a letto entro le dieci ogni sera (leggere, parlare con il/la partner).	Smettere di mangiare animali a due zampe (pollo, tacchino ecc.).	Andare in palestra con l'auto, allenarsi per cinque minuti e uscire.
<i>Fase 4</i>	Spegnere la luce entro le dieci ogni sera.	Smettere di mangiare animali senza zampe (pesce, vongole, capesante ecc.).	Allenarsi per quindici minuti almeno una volta alla settimana.
<i>Fase 5</i>	Alzarsi alle 6 ogni giorno.	Smettere di mangiare tutti i derivati animali (uova, latte, formaggio).	Allenarsi tre volte alla settimana.

Tabella 8

Come creare una buona abitudine

La prima legge	Fa' in modo che sia evidente
1.1	Compilate il Segnapunti delle Abitudini. Mettete per iscritto le vostre attuali abitudini per esserne consapevoli.
1.2	Usate l'intenzione di implementazione: "Io [COMPORTAMENTO] alle [ORARIO] in [LUOGO]".
1.3	Usate le Abitudini Impilate: "Dopo [ABITUDINE ATTUALE], io [NUOVA ABITUDINE]".
1.4	Configurate il vostro ambiente. Fate in modo che i segnali delle buone abitudini siano evidenti e visibili.
La seconda legge	Fa' in modo che sia attraente
2.1	Usate il raggruppamento delle tentazioni. Associate un'azione che <i>voLETE</i> fare a una che <i>DOVETE</i> fare.
2.2	Entrate a far parte di un contesto culturale in cui il comportamento che desiderate sia il normale comportamento.
2.3	Createvi un rituale motivazionale. Fate qualcosa che vi piace immediatamente prima di passare a un'abitudine difficile.
La terza legge	Fa' in modo che sia facile
3.1	Riducete l'attrito. Diminuite il numero di passaggi tra voi e le vostre buone abitudini.
3.2	Preparate l'ambiente. Sistemate l'ambiente per rendere più facili le azioni future.
3.3	Gestite al meglio i momenti decisivi. Ottimizzate le piccole decisioni che generano un impatto maggiore.
3.4	Usate la Regola dei Due Minuti. Ridimensionate le vostre abitudini finché possono essere eseguite in due minuti o meno.
3.5	Automatizzate le abitudini. Investite nella tecnologia e negli acquisti <i>una tantum</i> che garantiscono un comportamento futuro.
La quarta legge	Fa' in modo che sia soddisfacente

Come perdere una cattiva abitudine

Inversione della prima legge	Fa' in modo che sia invisibile
1.5	Limitate l'esposizione. Eliminate dal vostro ambiente i segnali delle cattive abitudini.
Inversione della seconda legge	Fa' in modo che sia sgradevole
2.4	Riformulate la vostra visione delle cose. Mettete in evidenza i benefici dati dall'evitare le cattive abitudini.
Inversione della terza legge	Fa' in modo che sia difficile
3.6	Aumentate l'attrito. Incrementate il numero di passaggi tra voi e le vostre cattive abitudini.
3.7	Usate un <i>commitment device</i> . Riducete le decisioni future a quelle che sono vantaggiose per voi.
Inversione della quarta legge	Fa' in modo che sia insoddisfacente
4.5	Procuratevi un garante. Chiedete a qualcuno di controllare i vostri comportamenti.
4.6	Stipulate un Contratto di Abitudine. Fate in modo che il prezzo delle cattive abitudini sia pubblico e doloroso.

Tabella 9

Come creare una buona abitudine

La prima legge	Fa' in modo che sia evidente
1.1	Compilate il Segnapunti delle Abitudini. Mettete per iscritto le vostre attuali abitudini per esserne consapevoli.
1.2	Usate l'intenzione di implementazione: "Io [COMPORTAMENTO] alle [ORARIO] in [LUOGO]".
1.3	Usate le Abitudini Impilate: "Dopo [ABITUDINE ATTUALE], io [NUOVA ABITUDINE]".
1.4	Configurate il vostro ambiente. Fate in modo che i segnali delle buone abitudini siano evidenti e visibili.
La seconda legge	Fa' in modo che sia attraente
2.1	Usate il raggruppamento delle tentazioni. Associate un'azione che <i>volete</i> fare a una che <i>dovete</i> fare.
2.2	Entrate a far parte di un contesto culturale in cui il comportamento che desiderate sia il normale comportamento.
2.3	Createvi un rituale motivazionale. Fate qualcosa che vi piace immediatamente prima di passare a un'abitudine difficile.
La terza legge	Fa' in modo che sia facile
3.1	Riducete l'attrito. Diminuite il numero di passaggi tra voi e le vostre buone abitudini.
3.2	Preparate l'ambiente. Sistemate l'ambiente per rendere più facili le azioni future.
3.3	Gestite al meglio i momenti decisivi. Ottimizzate le piccole decisioni che generano un impatto maggiore.

3.4	Usate la Regola dei Due Minuti. Ridimensionate le vostre abitudini finché possono essere eseguite in due minuti o meno.
3.5	Automatizzate le abitudini. Investite nella tecnologia e negli acquisti <i>una tantum</i> che garantiscono un comportamento futuro.
La quarta legge Fa' in modo che sia soddisfacente	
4.1	Utilizzate il rinforzo. Concedetevi una ricompensa immediata quando portate a termine un'abitudine.
4.2	Fate in modo che "non fare niente" sia piacevole. Quando evitate una cattiva abitudine, stabilite un sistema per vederne i benefici.
4.3	Utilizzate un Rendiconto dell'Abitudine. Tenete traccia delle serie di ripetizioni di un'abitudine e non interrompetele.
4.4	Non saltate mai due volte. Se vi dimenticate di mantenere l'abitudine, assicuratevi di rimettervi subito in carreggiata.

Come perdere una cattiva abitudine

Inversione della prima legge	Fa' in modo che sia invisibile
1.5	Limitate l'esposizione. Eliminate dal vostro ambiente i segnali delle cattive abitudini.
Inversione della seconda legge	Fa' in modo che sia sgradevole
2.4	Riformulate la vostra visione delle cose. Mettete in evidenza i benefici dati dall'evitare le cattive abitudini.
Inversione della terza legge	Fa' in modo che sia difficile
3.6	Aumentate l'attrito. Incrementate il numero di passaggi tra voi e le vostre cattive abitudini.
3.7	Usate un <i>commitment device</i> . Riducete le decisioni future a quelle che sono vantaggiose per voi.
Inversione della quarta legge	Fa' in modo che sia insoddisfacente
4.5	Procuratevi un garante. Chiedete a qualcuno di controllare i vostri comportamenti.
4.6	Stipulate un Contratto di Abitudine. Fate in modo che il prezzo delle cattive abitudini sia pubblico e doloroso.

Figura 15



Figura 15: La Regola dell'Equilibrio Perfetto.

Il massimo della motivazione si raggiunge davanti a una sfida di difficoltà gestibile. Nella ricerca psicologica, questa regola è conosciuta con il nome di "legge di Yerkes e Dodson", che descrive il livello ottimale di *arousal* - o attivazione - come il punto medio tra la noia e l'ansia.

Figura 16

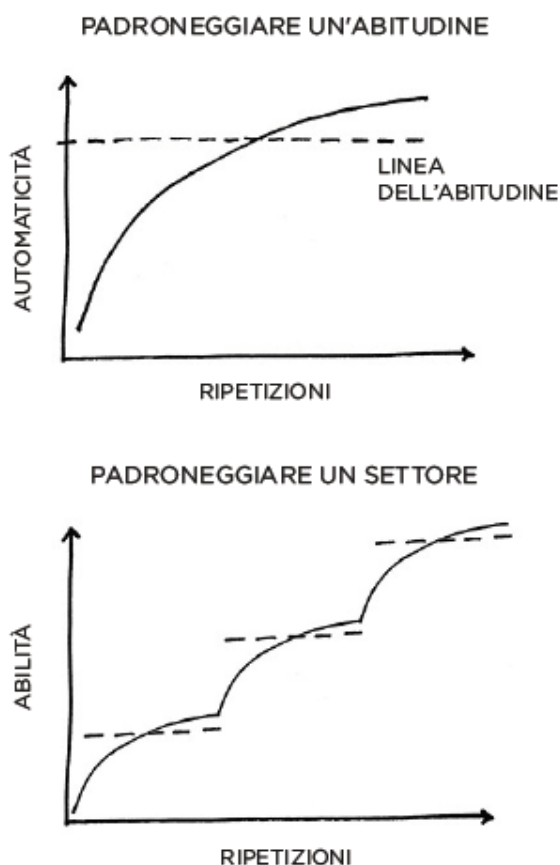


Figura 16: Il processo che porta all'eccellenza richiede la progressiva sovrapposizione di miglioramenti uno dopo l'altro, in modo che ciascuna abitudine si instauri sulla base della precedente finché non si raggiunge un nuovo livello di prestazione e non si interiorizza una più alta serie di abilità.

Figura 17

Dove i comportamenti sono agevoli	Dove i comportamenti sono difficili
Evidente	Invisibile
Attrante	Sgradevole
Facile	Difficile
Soddisfacente	Insoddisfacente

Quello che dobbiamo fare è spingere le buone abitudini verso la sinistra della tabella rendendole evidenti, attraenti, facili e soddisfacenti. Al contempo dobbiamo raggruppare le cattive abitudini verso il lato destro rendendole invisibili, sgradevoli, difficili e insoddisfacenti.