

# Come creare abitudini per arrivare a fine giornata soddisfatto

scritto da Lavinia Furlani | 23 Marzo 2021



Il 45 per cento dei nostri comportamenti è abitudinario, ha rilevato uno studio dell'Università di Duke. In pratica, una cosa su due di quelle che facciamo non ci dobbiamo stare a pensare. Significa che abbiamo un potenziale enorme per migliorare la nostra vita, cancellando cattive abitudini e creandone di nuove.

Un'abitudine è composta da tre elementi:

- **stimolo**, qualcosa che attiva il nostro pilota automatico;
- **routine**, che si svolge senza bisogno di un attivo coinvolgimento;
- **ricompensa**, fondamentale perché il nostro corpo completa l'attività richiesta.

Lo scopo di un'abitudine è evitarci la fatica e l'impegno di pensare a una soluzione per il problema che stiamo

affrontando.

Esistono abitudini di diversa natura. Abitudini sono quelle di tenere una bottiglia d'acqua sul tavolo per bere frequentemente; prendere il caffè dopo pranzo, ma anche ad esempio:

- mandare ogni giorno una mail ad un nuovo contatto che non conosciamo ancora,
- sentire ogni settimana il nostro importatore solo per rinforzare la relazione,
- leggere ogni giorno un articolo sui mercati per aumentare la nostra formazione
- alimentare il network

Prima di darti indicazioni pratiche su come far diventare un'attività, un'azione, un pensiero.. una tua abitudine, ti ricordiamo tre aspetti fondamentali, potremmo definirli tre check indispensabili.

Essi costituiscono la base di qualunque esercizio tu possa fare in questo senso.

**Su questi tre punti dovrai sempre far ritorno**, perché loro danno vita al vero motore d'avvio, ma anche di mantenimento "sano", dell'abitudine. Questo motore è la **MOTIVAZIONE** e i 3 punti sono:

**1. Consapevolezza:** la prima cosa da fare è prenderti il tempo per far chiarezza. Per mettere a fuoco le tue priorità, le tue esigenze, i tuoi desideri.

Chiarezza su quello che vuoi "cambiare" o su quale comportamento, azione, attività ritieni servirebbe costanza, su cosa per te sarebbe una "buona abitudine".

Un consiglio, prenditi questo tempo di sera. Sì, dopo una giornata nella quale le cose magari non sono andate proprio

come volevi. Ti sei trovato durante il giorno a perdere tempo, ad avere poca chiarezza, a “sprecare” energie che magari una buona abitudine ti avrebbe fatto risparmiare.

**2. Decisione:** una volta acquisita la consapevolezza della tua “situazione”, di cosa vuoi che diventi una tua abitudine, decidi. Sembra scontato e banale, a volte anche “idealistico”, ma prendere una decisione significa saldare la consapevolezza ad un grande perché. L’abitudine serve a risparmiare tempo, energia e vivere meglio. Ma ovviamente il perché più significativo, il tuo perché, lo devi trovare tu.

**3. Perseveranza:** consapevole e deciso, si parte. Basta così? No, è necessario mantenere nel tempo quanto intrapreso. Ricordati di non mollare. Perseveranza vuol dire non volere vedere un albero dopo aver piantato il seme, ma innaffiarlo e prendersene cura ogni giorno. Come fare? Ritorna sempre al punto 1 e al punto 2, e poi leggi quanto segue.

L’unica maniera di programmare un’abitudine è ripetere costantemente un’attività specifica. Per fortuna, le abitudini sono più facili da mantenere che da apprendere. Fino a che non ci hai provato e ci sei riuscito, però, non te ne rendi conto.

Per creare un’abitudine ci vogliono in media **due mesi**.

Ovviamente il modo migliore per costruire un’abitudine è partire con piccoli obiettivi e **piccole vittorie**: risultati semplici da ottenere, ma che concorrono a fortificare la nostra **fiducia nel cambiamento**.

Partire è sempre la parte più difficile. Il modo migliore per iniziare è creare un’abitudine semplice, che non richieda particolare impegno per essere adottata e che al contempo non ci lasci “vie di fuga” .

**Ridurre la complessità del meccanismo di innescos** è il modo più semplice e veloce per metterci in carreggiata, anche quando il

nostro cervello fa di tutto per impedirci di seguire le nostre intenzioni.

**Registrare i propri successi** è un altro passaggio chiave per radicare un'abitudine e soprattutto trovare il ritmo. Possiamo farlo mettendo in fila crocette rosse sul calendario, o usando un'app. O in qualsiasi altro modo.

Un esercizio che potrà aiutarti ad per introdurre un'abitudine

- scrivi una abitudine che vorresti conquistare per il tuo successo professionale
- definisci quali sono lo stimolo e la ricompensa
- scegli come tenere traccia dei risultati;
- stabilisci come festeggiare il raggiungimento dei primi 21 giorni, ripeti la tua abitudini per 21 giorni, poi celebra il primo successo;
- stabilisci come festeggiare il raggiungimento dei primi 66 giorni, e prosegui