

Grandi risultati con il fattore 1%

Description



Photo by Laker on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Per ottenere davvero dei risultati importanti, duraturi, di successo **la cosa migliore da fare è cambiare una sola cosa**, anche se la lista delle attività su cui si dovrebbe intervenire è ben più lunga. Ma se impari a selezionare un solo elemento otterrai molto di più. Un concetto questo che devo a Julio Velasco, mitico coach della pallavolo degli anni '90 del secolo scorso. In una sua [conferenza a dei manager](#) afferma che se in una squadra tu cambi una sola cosa per giocatore avrai 7 cambiamenti che fanno della squadra un team molto diverso da prima, che realizzano in pratica un bel salto di qualità. Da qui la necessità del fattore 1%.

Ho ritrovato questa formidabile idea nel libro di Luca Mazzucchelli [Fattore 1%. Piccole abitudini per grandi risultati](#). Nell'introduzione viene spiegato perché i cambiamenti più drastici non funzionano: ci sono delle resistenze dovute all'omeostasi e cioè una forza uguale e contraria a quella esercitata dalla nostra volontà. Ecco perché la maggior parte dei tentativi di smettere di fumare o di perdere peso non funzionano. **Il cambiamento che, invece, è piccolo o piccolissimo si introduce nel sistema come un virus** che pian piano si moltiplica e produce risultati con una progressione geometrica. Qualcosa di simile avviene con la legge di Pareto, secondo la quale il 20% delle cause provoca l'80% degli effetti. Se quindi individuiamo una o al massimo due cose che davvero contano in un preciso momento della nostra vita e che hanno le maggiori conseguenze ottenere i risultati migliori diventa più semplice. Quindi niente diete ferree o esercizi a non finire in palestra di punto in bianco. Inizia da piccolissime nuove buone abitudini. Fallo lentamente. Datti l'opportunità di abituarti con calma.

E leggi il libro di Mazzucchelli, magari, per capire come si fa. Devo a lui, tra l'altro, la comprensione del circolo dell'abitudine attraverso le tre grandi aree:

1. **il segnale**, ciò che fa scattare l'abitudine;
2. **l'azione semplice**, meno costosa possibile, senza sforzi;
3. **il beneficio** o la ricompensa che guadagni e che alimenta, come in una ruota, tutto il meccanismo.

Devo a questo psicologo, psicoterapeuta e scrittore il consolidarsi di mie abitudini che prima risentivano di interruzioni continue, di scarsa motivazione a volte, e con sforzi che facevo ma che poi risultavano infruttuosi. Ora riesco a meditare ogni mattina con regolarità, ho aumentato di molto le mie letture quotidiane, scrivo ogni giorno i miei obiettivi e sono diventato più produttivo, come si può vedere anche dagli articoli di questo blog che pubblico sempre più spesso. E questo sta migliorando tanti altri aspetti della mia vita; finanziari, sociali, ecc. Questo perché [il libro](#) presenta un'eccellente trattazione delle abitudini, del loro funzionamento e presenta ottimi esercizi pratici. **Leggilo, lavoraci su, migliora la tua vita l'1% alla volta!**



Category

1. Libri

Tags

1. abitudini
2. cambiamento
3. crescita personale
4. libri
5. recensioni

Date Created

Giugno 2021

Author

giuseppevitale