

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Luca Mazzucchelli

Fattore 1%

Piccole abitudini per grandi risultati

Nuova edizione ampliata

Prefazione di Pietro Trabucchi



È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2019, 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: gennaio 2019
Nuova edizione ampliata: marzo 2022



Stampato presso Elcograf S.p.A. – Stabilimento di Cles (TN)

*A Giacomo, Mattia ed Elisa,
che mi hanno insegnato la buona abitudine
di cambiare spesso abitudine*

Indice

Premessa alla nuova edizione	XI
Prefazione di Pietro Trabucchi	XIII
Introduzione. Il potere delle abitudini	3
Parte I – I PREREQUISITI	
1. Imposta la direzione di vita	17
2. È il mindset che fa la differenza	45
Parte II – I FONDAMENTALI	
3. L'anatomia delle abitudini	67
4. Lavora sui segnali	77
5. Così semplice da non poter dire no	100
6. La motivazione	119
7. I fondamentali in pratica	133
8. Le abitudini basate sull'identità e le abitudini basate sui valori	138
Parte III – I COMPLEMENTARI	
9. Cambia ambiente per cambiare comportamento	157
10. Il feedback	171
11. Le abitudini tra biologia e situazione sociale	187
	VII

Parte IV – LE ABITUDINI IN PRATICA

12. Tornare in forma a 40 anni senza sforzi. La mia esperienza	203
Conclusioni	225

APPENDICE

Protocolli di intervento e schemi di riferimento	229
Guida di discussione per un circolo di lettura	256
Ringraziamenti	262
Non finisce qui	264
Il tuo aiuto al libro	266

ELENCO DEGLI ESERCIZI E DELLE ABITUDINI

Esercizio 1 – Il diario dei valori	30
Esercizio 2 – Individua il tuo 20%	34
Esercizio 3 – Scegli l'abitudine che vuoi acquisire	36
Esercizio 4 – Il fattore 1% applicato alla tua abitudine	59
Esercizio 5 – Imposta i segnali	84
Esercizio 6 – Semplifica e rendi più complesso	109
Esercizio 7 – La tua abitudine in versione breve	114
Esercizio 8 – Motivati all'abitudine che vuoi acquisire	123
Esercizio 9 – Unisci i puntini	136
Esercizio 10 – La tua abitudine chiave	137
Esercizio 11 – Al cuore della cipolla	144
Esercizio 12 – Crea coerenza tra abitudini e valori	153
Esercizio 13 – Intervieni sul tuo ambiente	167
Esercizio 14 – Misura per ottenere un feedback	176
Esercizio 15 – Individua le tue barriere biologiche	189

Esercizio 16 – Le cinque persone che più frequenti	196
Abitudine 1 – I miei tre obiettivi giornalieri	74
Abitudine 2 – La mia gratitudine	86
Abitudine 3 – Aumentare la mia consapevolezza	89
Abitudine 4 – Fare più movimento fisico	91
Abitudine 5 – Valori e educazione rispetto ai figli	92
Abitudine 6 – Un video al giorno di Marco Montemagno	111
Abitudine 7 – Coordinare un team in 60 secondi	114
Abitudine 8 – Svegliarsi alle 6 del mattino	134
Abitudine 9 – Come frenare le cattive abitudini 2.0	169
Abitudine 10 – Un euro per migliorare le tue relazioni	181
Abitudine 11 – La to do list	182
Abitudine 12 – La routine di Giorgio Nardone	184
Abitudine 13 – La shutdown routine	185
Abitudine 14 – Un TED al giorno	197
Abitudine 15 – Il mastermind	197
Abitudine 16 – La formazione	198

Premessa alla nuova edizione

A distanza di tre anni dalla prima edizione di *Fattore 1%*, ho sentito la necessità di scriverne una nuova per integrare alcuni strumenti e teorie che ne aumentassero il potere trasformativo.

Buona parte di queste idee e ottimizzazioni sono maturate all'interno dei MindCenter, i centri di psicologia, psicoterapia e coaching da me coordinati, ai quali negli ultimi anni si sono rivolte centinaia di persone per migliorare le loro abitudini e il loro stile di vita. L'opportunità di lavorare attraverso colloqui individuali su un così ampio campione di persone, ci ha permesso di trasformare quelli che nella precedente edizione erano efficaci spunti su come perfezionare il proprio percorso di cambiamento in un vero e proprio metodo in 8 step per raggiungere i risultati desiderati.

La parte più innovativa del metodo, precedentemente solo accennata, è probabilmente quella relativa alle abitudini basate sui valori e al treno del cambiamento, che forniscono una nuova determinazione e consapevolezza per mettere in campo con continuità ed efficacia quei comportamenti importanti per il benessere dell'individuo.

Oltre ad avere aggiornato in più punti il testo, inserendo utili precisazioni e nuovi spunti di riflessione, abbiamo anche creato una parte del libro completamente inedita e interamente dedicata alla messa a terra delle nozioni precedentemente raccontate. Insieme a esempi e case study di ispirazione, abbiamo deciso di condividere in una forma semplificata anche alcuni dei protocolli per il cambiamento che abbiamo messo a punto in questi anni e che i professionisti di MindCenter utilizzano quando qualcuno chiede il loro aiuto per adottare nuove abitudini.

In un mondo che cambia alla velocità della luce e dove tutto è sempre più incerto, diventa prioritario riuscire a lavorare su noi stessi in modo rapido ed efficace. È solo così, infatti, che potremo farci trovare pronti per le numerose sfide che ci aspettano.

Auguro buona lettura e buona vita: che la forza del fattore 1% possa sempre essere al tuo fianco.

Luca Mazzucchelli

www.lucamazucchelli.com

www.mindcenter.it

Prefazione

È per me un grandissimo piacere e onore scrivere la prefazione al primo libro del mio amico Luca Mazzucchelli. La psicologia (e gli psicologi) sono spesso accusati – non del tutto a torto – di parlare di aria fritta: di propinare concetti fumosi, slegati dalla vita pratica e quotidiana, spesso addirittura incomprensibili. Be', non è il caso di questo libro. Le strategie che l'autore propone per instaurare nuove abitudini positive si basano in primis sulle sue esperienze dirette e concrete. In pochissimi anni, Luca – forse dovrei dire il dottor Mazzucchelli – si è trasformato da sconosciuto psicologo alle prese con una serie di lavori precari in uno dei più celebri e autorevoli esperti di psicologia del nostro Paese. Come ha fatto? Ha forse beneficiato di raccomandazioni dall'alto o di tessere politiche? Ha forse bevuto qualche pozione magica? Nulla di tutto questo: ha fatto leva sulla sua motivazione e su una serie di abitudini vincenti.

Sono le abitudini, infatti, che permettono di costruire i risultati passo dopo passo, realizzando dei cambiamenti sostenibili e duraturi. Come farlo? Mazzucchelli ce lo racconta in queste pagine, utilizzando spesso la sua esperienza diretta come “caso d'aula”. Si potrebbe dire che l'autore è qui il testimone vivente dei propri metodi, cosa che in generale rischia di risultare irritante (a tutti danno fastidio quelli che si incensano o si pongono come modello), ma non è questo il caso, perché Luca lo fa in modo molto divertente, spesso autoironico e, talvolta, con una semplicità disarmante. Non c'è niente in quello che scrive che ricordi il narcisismo pomposo di certi esimi colleghi.

A proposito dell'essere colleghi, mi sia concessa ora qualche nota più tecnica sui contenuti. Lo studio dell'abitudine fa parte

della psicologia sin dai tempi di John Watson (1878-1958) che giunse a definire la personalità come prodotto finale di sistemi gerarchici di abitudini. Dai primordi del pensiero psicologico viene perpetuata una sorta di contrapposizione tra l'abitudine, noiosa ma efficace, e la motivazione, attraente ma inaffidabile. È come se gli esseri umani fossero costretti a scegliere tra la cicala e la formica; tra una poco entusiasmante routine che tuttavia porta a qualche risultato e un fuoco di paglia, seducente ma poco controllabile. Con Luca Mazzucchelli ci siamo spesso confrontati sul tema, lui in veste di esperto di abitudini, io di motivazione, scoprendo, alla fine, che in realtà i due mondi non sono affatto contrapposti.

Credo che questo aspetto emerga molto chiaramente nel presente volume: un conto è la motivazione estemporanea, l'impulso dato dall'esterno che dura poco tempo e quindi è molto instabile (motivazione estrinseca), ben altro conto è la motivazione intrinseca, l'automotivazione, quella capace di durare a lungo e di operare anche quando i facili entusiasmi sono evaporati. L'automotivazione si poggia sulle abitudini. Come sa bene anche il più motivato degli atleti, c'è sempre il giorno in cui ti alzi dal letto e non hai voglia di allenarti. Quel giorno, l'unica cosa che ti salva è la tua abitudine a lavorare duro.

Buona lettura.

Pietro Trabucchi

docente presso l'Università di Verona,
Dipartimento di Neuroscienze