



## COME CONSOLIDARE LE NUOVE BUONE ABITUDINI: i consigli sulle cose *da fare* e *da non fare* per meglio costruirle

Secondo *Statistic Brain*, meno del 10% delle persone raggiunge effettivamente il proprio obiettivo ogni volta che cerca di creare nuove abitudini. Quando si tratta di sicurezza, lo sanno tutti che le buone abitudini sono essenziali. Gran parte di ciò che facciamo ogni giorno è abitudinario; imparare a cambiare o creare nuove abitudini in modo efficace può essere applicato a molte situazioni. Non accontentarti di raggiungere un solo obiettivo: dovresti perseverare nella costruzione delle buone abitudini per migliorare la tua vita. Questa guida ti aiuterà a imparare a costruirle una volta per tutte.

Se vuoi creare una nuova abitudine, nell'ambito della sicurezza o in altro contesto, devi prima collegarla a un valido stimolo esistente. Duhigg ha scoperto che, per apportare un cambiamento, anziché concentrarsi sulla routine (l'abitudine) occorre prestare maggiore attenzione agli stimoli e alle ricompense che ne derivano. Consci di questo continuo ciclo di abitudini, è possibile prendere decisioni consapevoli per crearne di nuove e benefiche. Determinare come lo stimolo e la ricompensa influenzino la routine può aiutare a cambiare il modo in cui si fanno le cose.

Nel suo libro *Il potere delle abitudini: come si formano, quanto ci condizionano, come cambiarle* Charles Duhigg spiega che l'abitudine si sviluppa su tre componenti, che determinano il ciclo continuo dell'abitudine stessa:

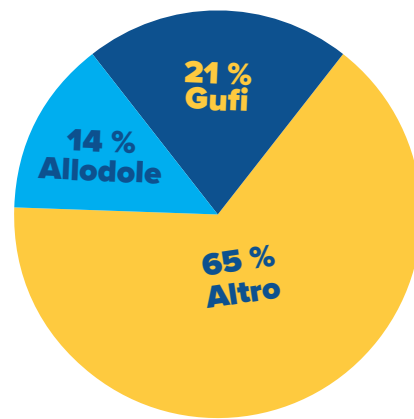
- 1 LO STIMOLO
- 2 LA ROUTINE
- 3 LA RICOMPENSA

Lo stimolo è la spinta (che può essere una combinazione di vista, olfatto, udito, gusto o tatto) o il 'richiamo' che predispone la solita routine. La ricompensa è l'aumento o la diminuzione di sentimenti, emozioni o pensieri, siano essi piacevoli o spiacevoli. La ricompensa deve essere abbastanza convincente e concreta per far sì che il tuo cervello si ricordi che vale la pena richiamare alla mente, anche in seguito, il ciclo continuo dell'abitudine.

Una comune routine mattutina può spiegare il funzionamento di questo ciclo. Lo stimolo è la sveglia e noi, premendo il pulsante per abitudine/routine, *posticipiamo* il momento di alzarci con un movimento automatico che non richiede nessuna riflessione. La ricompensa è ottenere altri nove minuti di sonno fino a quando la sveglia non suona di nuovo.

**Meno del 10% delle persone  
riesce a CONSOLIDARE i  
propri obiettivi**

**60 – 80 % NÉ  
ALLODOLE NÉ GUFU**



Supponiamo, in questo caso, che la nuova abitudine sia quella di rifare il letto la mattina. Collegala allo stimolo della sveglia, usa la ricompensa come motivazione per salvarti dall'imbarazzo di una stanza in disordine se dovesse passare qualcuno a trovarti, e la tua reazione non sarà più di posticipare la sveglia ma di alzarti e rifare il letto. Quando ripeterai più volte questa azione, l'abitudine alla fine cambierà, passando dal ritardare l'allarme allo svegliarti e automaticamente rifare il letto. È importante tenere a mente la ricompensa se vuoi avere successo.

Questo meccanismo può avere un effetto sullo sviluppo di molteplici buone abitudini che Duhigg ha definito come *abitudini chiave*. Rifacendo il letto la mattina, potresti anche volere che il resto della tua stanza sia in ordine, spostando così la biancheria sporca fuori della tua camera; un effetto a cascata. Lo stesso metodo si applica alla sicurezza. Puoi iniziare con l'abitudine di indossare i DPI prima di iniziare a lavorare. Questo ti porterà a pensare ai potenziali pericoli in altre aree del cantiere; l'*abitudine chiave* di avere una mente impostata alla sicurezza ti farà controllare gli strumenti prima dell'uso, cercare di rilevare la presenza di eventuali elementi mobili di macchine o attrezzature di lavoro prima di metterti in movimento, ecc.

Quando si prevede di creare nuove abitudini, si è soliti selezionare un giorno specifico per iniziare. Nel caso delle decisioni da prendere nel nuovo anno, quel giorno è il 1° gennaio. Un nuovo anno simboleggia spesso un nuovo inizio per le persone e quale modo migliore per ricominciare da capo se non creare delle buone abitudini? L'esperto Daniel Pink ha dedotto che dare un significato speciale a un giorno può contribuire molto alla creazione di nuove abitudini. Infatti, nel suo libro *When: i segreti della scienza per scegliere il momento giusto*, ha identificato 86 giorni efficaci per un nuovo inizio tra cui, per citarne alcuni, il lunedì, il primo giorno del mese o il primo giorno di una nuova stagione (primavera, estate, autunno, inverno).

Ognuno di noi possiede un cronotipo, derivato dai ritmi circadiani, che ha un particolare impatto sul modo in cui si sente e reagisce agli stimoli emotivi, poiché il nostro stato d'animo lavora su fasi cicliche che si ripetono nell'arco della giornata. Pink definisce allodole (i mattinieri) coloro che hanno oscillazioni emotive prima

della maggior parte delle persone perché si svegliano presto la mattina. Ai gufi (i nottambuli), invece, non piace alzarsi presto e quindi lavorano meglio nelle ore tarde della sera. È interessante notare che il 60-80% delle persone non si identifica né con le allodole né con i gufi, ma si pone in una via di mezzo. Conoscere il proprio cronotipo può aiutare a determinare il momento della giornata in cui si raggiunge il massimo delle prestazioni. Se sei un mattiniero o in una via di mezzo, pianifica le tue nuove abitudini in modo che si svolgano la mattina. Se invece sei un nottambulo, cerca di concludere nel pomeriggio le attività di poco conto e di impegnare la sera tardi per la costruzione delle nuove buone abitudini.

Per quanto tempo, poi, dovrai ripetere il tuo comportamento fino a quando esso non si sarà consolidato?

C'è un'errata comune convinzione che ci vogliano 21 giorni perché si formi una nuova abitudine. Si ritiene che questa idea provenga da un libro di Maxwell Maltz, intitolato *Psycho Cybernetics*, in cui è scritto che occorrono almeno 21 giorni per attuare un cambiamento percepibile su un'immagine mentale (come ad es. abituarsi all'aspetto del proprio viso dopo un intervento di chirurgia plastica). In qualche parte del testo il 21 è diventato un numero magico che stabilisce i giorni necessari per creare una nuova abitudine. Purtroppo, non è così facile. Non esiste una formula perfetta e non è un appuntamento che puoi segnare sul tuo calendario.

È importante rendersi conto che è necessario identificare alcune cose dentro di noi prima di costruire le abitudini. Potrebbero occorrere 21 giorni per alcune persone, per altre invece più di cento. I ricercatori dell'University College di Londra hanno scoperto che le abitudini impiegano molto più tempo a formarsi. A seconda della tipologia e della persona, affinché un comportamento diventi automatico, in un periodo compreso tra i 18 e i 254 giorni, il tempo medio individuato dallo studio è di 66. A formare un'abitudine non sempre è il numero dei giorni; piuttosto influiscono gli stimoli ed il numero di volte in cui l'azione è stata ripetuta. Un'abitudine il cui stimolo si trova sul luogo di lavoro non si dovrebbe verificare nelle giornate libere, ma ciò non la annulla quando sei al lavoro.

## ECCO ALCUNE COSE 'DA FARE' CHE EFFETTIVAMENTE FUNZIONERANNO NEL TENTATIVO DI CREARE NUOVE BUONE ABITUDINI.

da fare



1

### INIZIARE IN PICCOLO Fare un piccolo passo ogni giorno.

È bello arrivare alla fine di un percorso, ma il motivo più comune per cui le persone non riescono a creare abitudini è perché avevano stabilito tempistiche irrealistiche per raggiungere i loro obiettivi. Quando fai uno sforzo per ottenere qualcosa, vorresti una gratificazione istantanea, un riconoscimento per un lavoro ben fatto. Se però inizi con la prospettiva di un grande traguardo, sarai sopraffatto e ti arrenderai. Invece, tieni pure come motivazione gli occhi puntati sull'obiettivo maggiore, ma fai piccoli passi per arrivarci. I traguardi più vicini sono più facili da raggiungere e arrivarci ti darà la sensazione non solo di avere uno scopo ma anche di averlo realizzato.

Quando inizi con compiti piccoli e facilmente eseguibili, aggiungerne un altro altrettanto piccolo ti sembrerà abbastanza semplice fino a quando non arriverai alla fine del percorso. Ad esempio, se hai l'obiettivo di camminare 5 chilometri prima di andare al lavoro e inizi da subito ad affrontare i 5 chilometri ma non sei abituato a camminare, sei destinato a fallire perché l'impresa sarà troppo impegnativa. Ma se inizi con una passeggiata di 10 minuti al mattino, puoi farlo facilmente per circa una settimana fino a quando non ti ci abitui. Quindi, puoi aumentare la durata della camminata da intervalli di 5-10 minuti fino a raggiungere gradualmente i 45 minuti (il tempo medio impiegato per percorrere 5 chilometri). Quello che all'inizio sembrava un obiettivo ambizioso è diventato raggiungibile facendo aumenti gradualmente. Se continuerai a farlo regolarmente, avrai creato l'abitudine di camminare prima di andare al lavoro.

da fare



2

### CAMBIARE IL TUO PUNTO DI VISTA

Proprio come la successione progressiva di piccoli compiti fino al raggiungimento del tuo obiettivo finale, anche il modo in cui li affronti gioca un ruolo importante nella creazione di una pratica costante. Nell'esempio precedente, l'obiettivo finale era una camminata di 5 chilometri prima di andare al lavoro. Se dovessi spezzare quell'obiettivo ma lo continui a misurare in chilometri, esso continuerà a sembrarti ambizioso.

E se cambiassi l'unità di misura? Preferiresti camminare per un chilometro e mezzo o per 15 minuti? Anche se le due misure si equivalgono, i minuti sembrano molto più facili da percorrere rispetto ai chilometri, perché i nostri cervelli possono calcolare i primi meglio di quanto capiscano i secondi. Modificando l'unità di misura, percepisci l'obiettivo come raggiungibile e hai molte più probabilità di raggiungerlo. È importante cambiare la tua prospettiva sulle cose e trovare il modo più adatto a te per misurare il tuo obiettivo: questo non ti farà rinunciare prima ancora di cominciare.



3

## SEMPLIFICARE

Come parte del piano per arrivare al tuo obiettivo, potresti prepararti ad una vittoria... perché no!? Semplifica le tue abitudini preparandoti per tempo. Quando impieghi cinque minuti per farlo, stai effettivamente eliminando tutte le scuse che potresti apporre mentre procedi.

Ad esempio, se vuoi mangiare sano, tieni a portata di mano frutta e verdura già tagliate per poterle assumere facilmente. Se non sono preparate, è molto più facile afferrare qualcos'altro di più veloce (e spesso meno salutare). O se vuoi fare una passeggiata al mattino, prepara la sera prima tutte le cose di cui avrai bisogno per la tua passeggiata. Quando hai i vestiti facilmente raggiungibili, le scarpe da ginnastica nonché un lettore MP3 completamente carico, non avrai scuse per non andare; inoltre ti eri già dato da fare per predisporre tutto il necessario.



4

## CONCENTRARI SULLA RICOMPENSA

Affinché l'abitudine funzioni, devi desiderare la ricompensa. *Lo voglio davvero*. Quando si cerca di sostituire una vecchia abitudine con una nuova, può essere difficile capire perché quella nuova ricompensa sia così importante. Ecco perché le persone spesso falliscono quando stanno cercando di smettere di fumare: quella sigaretta è stata la ricompensa per così tanto tempo che è difficile percepire la rinuncia al fumo come una ricompensa. Finora non è successo nulla di brutto a causa di ciò (in realtà, la gente di solito fuma perché le piace) ed è facile diventare eccessivamente fiduciosi nei confronti dei benefici derivanti dall'abbandono di tale dipendenza.

A volte occorre un problema di salute perché una persona capisca quanto desideri quella nuova ricompensa. Quando non riesci a respirare, improvvisamente il premio rappresentato dal miglioramento della salute diventa più evidente. L'attenzione si sposta dalla rinuncia alle sigarette all'essere più sani; la nuova motivazione aiuta a creare la nuova buona abitudine.



5

## PIANIFICARE COSA FARAI IN CASO DI FALLIMENTO

Sembra controproducente pianificare ciò che farai nel caso in cui si dovesse verificare un fallimento, ma quando si tratta di formare abitudini ci sono inevitabilmente battute d'arresto impreviste o fatti che emergono e che non puoi tenere sotto controllo. Se avrai già programmato come agire nel caso in cui dovessi prendere una cantonata, avrai meno probabilità di sorprenderti degli ostacoli, eliminando la frustrazione che ti porta a rinunciare o ad abbatterti. Predisporre una strategia per superare le difficoltà consente di avere un piano per superarle.

La miglior cosa da fare è accettare questa sconfitta come parte del processo e continuare ad andare avanti per raggiungere il proprio obiettivo. Ad esempio, accettare i contrattempi rende le persone meno propense a rinunciare completamente a una nuova dieta solo perché avevano mangiato della pizza o si erano concesse una fetta di torta. Lo vedranno come un incidente di percorso e non come la fine del mondo, il che renderà più facile per loro rimettersi in carreggiata.

# ECCO ALCUNE COSE 'DA NON FARE' PER RENDERE EFFETTIVAMENTE UTILE IL TENTATIVO DI CREARE NUOVE BUONE ABITUDINI.

da non fare

## 1 RIMANDARE LA PARTENZA

Il problema della scelta di una data particolare per iniziare a creare una nuova buona abitudine è che se quella giornata passa senza alcun tentativo di dare il via alla sua formazione, si tende ad aspettare fino al lunedì successivo o all'inizio del mese seguente per iniziare. Parole degne di un procrastinatore: perché iniziare oggi quello che posso rimandare a domani?

Daniel Pink ha spiegato che attribuire un particolare significato a una data può aiutare a dare lo scopo a quella specifica giornata per l'avvio della nuova abitudine. Ma se questo non dovesse funzionare, devi solo fare in modo che succeda, in modo da creare la routine da quel momento in poi. Ad esempio, se il lunedì è iniziato ed anche finito, cerca di cominciare il martedì. La cosa più importante è iniziare a creare quell'abitudine, in quale giorno di per sé non è fondamentale per mantenere il tuo obiettivo.

da non fare

## 2 RINUNCIARE

Se non vedi immediatamente i risultati che pensavi di raggiungere, non gettare la spugna. Il motivo per cui si dice «lavorare sulle abitudini» è perché esse richiedono molto impegno. Un'altra cosa importante da ricordare è che sei umano e sei destinato a commettere errori, ma non devi scoraggiarti.

Se stai cercando di creare una nuova abitudine, sostituendone una vecchia, ma senza volerlo hai sbagliato, non tutto è perduto. Pensa ai progressi che hai già fatto e avrai meno probabilità di arrenderti: sono arrivato così lontano, non voglio tornare indietro proprio ora, sarebbe stato tutto vano.

da non fare

## 3 TENERTELO SOLO PER TE

Il modo migliore per garantire che hai consolidato ciò che avevi deciso di fare è coinvolgere qualcun altro. Se condividi i tuoi obiettivi con altri, essi te ne riterranno responsabile, il che è vitale per consolidare una routine e raggiungere quegli obiettivi.

Dover dire a qualcuno che hai fallito è più angosciante che perdere un giorno e riprendere tranquillamente le tue attività il giorno successivo. Ecco perché è bello avere un amico in palestra: ti spingerà ad andare un po' oltre il punto in cui, se fossi solo, ti saresti fermato se fosse diventato più difficile l'andare avanti.

La chiave per consolidare le abitudini è che devi trovare ciò che funziona per te. Mentre vale la pena determinare tutti i singoli fattori che riguardano la tua persona e che ti aiuteranno ad avere successo, inizia con questo elenco di cose *da fare* e *da non fare*, che può essere applicato da tutti, per riuscire a creare la tua nuova buona abitudine.

Visita [it.safestart.com](https://it.safestart.com) per risorse aggiuntive sulle abitudini.

<https://it.safestart.com/>  
SafeStart Italia

6 Cedar Crescent  
Cedar Park, Newport Rd  
Westport, County Mayo  
Ireland

contatto@ssi.safestart.com  
Tél.: +353 (0) 98 24551

Copyright © 2020 SafeStart  
SafeStart è un marchio registrato di  
Electrolab Limited.  
Tutti i diritti riservati.