

LEGGERE PER CRESCERE

Mini habits: il metodo di Stephen Guise per cambiare la tua vita senza sforzo

di **Veronica Contini** - book blogger



È ampiamente dimostrato che la qualità della nostra vita e salute dipende dalla capacità di creare e mantenere nel tempo abitudini sane. Si sa invece molto meno su come sia possibile acquisire queste abitudini senza infilare una lista di fallimenti. Quali erano i tuoi buoni propositi a capodanno?

Perché è difficile cambiare abitudini

Abbiamo tutti dei momenti di grande motivazione in cui decidiamo di smettere di fumare, meditare ogni giorno, mangiare la frutta almeno una volta al giorno. Siamo estasiati alla sola idea di quanto potrebbe migliorare la nostra vita e anche molto soddisfatti di noi stessi per averlo scelto. Tutte queste attività (motivazione, decisione, previsione e programmazione) sono in capo alla corteccia prefrontale – quella parte del cervello che tendiamo ad identificare con il nome di lo.

E questo è il nostro primo errore. Infatti le abitudini sono per definizione attività che facciamo in modo passivo, senza decidere davvero di iniziarle, senza interrogarci su come migliorarle o modificarle. Insomma, sono il territorio del nostro cervello “stupido”: i gangli basali & co. Non è poi così stupido: è quello che cambia le marce mentre guidiamo e tiene il conto di quanti denti hai già lavato. Semplicemente non perde tempo a chiedersi come farlo e quando farlo, lo fa e basta.

Le caratteristiche di una mini abitudine

Una mini abitudine è la quantità minima sindacale di qualunque comportamento vuoi

aggiungere alle tue giornate: fare 1 flessione, scrivere 50 parole, leggere 1 pagina di un libro, passare il filo interdentale su 1 dente.

Sii la persona con obiettivi imbarazzanti e risultati impressionanti invece che uno dei tanti con obiettivi impressionanti e risultati imbarazzanti.

Stephen Guise

Il principale vantaggio delle mini abitudini è di avere zero difficoltà percepita: non sarai mai troppo stanco o troppo di corsa per fare 1 flessione. Certo, una volta che hai iniziato puoi anche decidere di continuare per qualche minuto. Ripetendo questa azione ogni giorno ti sarà possibile sostituire lo sforzo di volontà della corteccia prefrontale con la semplice e confortevole routine guidata dai gangli basali.

Mini habits: il metodo infallibile di Stephen Guise

Vediamo nel dettaglio i passaggi richiesti per iniziare subito:

1. Scegli le tue mini abitudini

Probabilmente hai già in mente le cose che vorresti davvero facessero parte della tua vita – abbiamo già menzionato i buoni propositi, vero? Adesso considerale una per una e riducile ai minimi termini: fare un addominale. Abbracciare una persona. Scrivere un post per la tua pagina aziendale. Bere un bicchiere d'acqua.

2. Trova il tuo perché

Perché hai scelto proprio queste abitudini? Sono piacevoli in sé, o magari ti piace l'idea di come sarebbe la tua vita se lo facessi? Ti piace l'idea di essere quel tipo di persona? Dedica del tempo a capire le tue motivazioni e scrivile.

3. Pensa in piccolo

Ricordati che le mini abitudini servono a fare sempre almeno un piccolo passo ogni giorno, senza esaurire la nostra forza di volontà e le nostre energie mentre il nostro cervello impara a fare qualcosa senza sforzo. Non avere fretta e celebra i tuoi successi!

