

LEGGERE PER CRESCERE

Fattore 1% di Luca Mazzucchelli

di **Francesca Lucente** - Bookblogger & Copywriter

Nel suo libro **Fattore 1%**, **Luca Mazzucchelli** non parla di tecniche spicce e ritrite per imparare a portare avanti un'abitudine. Si parte dalla **mappa del cuore**.

Luca è psicologo e psicoterapeuta, ha prodotto oltre 900 video virali su Youtube in cui parla di psicologia e dei temi più tradizionali, con una comprensibilità alla portata di tutti.

Direttore della rivista "**Psicologia Contemporanea**", in **Fattore 1%** ci ha conquistati per la sua genuinità. In questo libro parte, dunque, da un punto di osservazione alternativo. Vediamo insieme quale.

La prima parte del libro è dedicata ad una lunga e profonda riflessione, un vero *excursus* sulle **reali motivazioni che ci spingono a voler adottare una nuova abitudine**. Le abitudini sono, infatti, la somma delle nostre azioni all'interno di una giornata, così come in una settimana e negli anni. Cosa ci sprona veramente a fare quello che facciamo ogni giorno?

Ciò che accomuna queste attività è il nostro **approccio mentale**, il modo in cui le svolgiamo è infatti strettamente relazionato con i nostri valori ancor prima che con i nostri obiettivi.

Per stabilire qual è la **mappa dei valori** di ognuno di noi, Luca Mazzucchelli ci propone all'interno di **Fattore 1%** tutta una serie di **esercizi** pratici e concreti.

Reputo questo libro un vero e proprio eserciziario, ed un *vademecum* utilissimo da leggere e rileggere nel tempo.

Prima di chiederci quale nuova abitudine vorremmo far nostra, l'autore ci propone di disegnare una mappa del cuore.

Luca Mazzucchelli è un professionista che ascolteresti parlare per ore. Ecco perché i suoi oltre **900 video**, disponibili gratuitamente sul suo canale Youtube, sono diventati virali.

Leggere **Fattore 1%** non sarà diverso! Quel che non devi aspettarti è un volume in cui apprendere (ancora) come spronarti per 21 o 30 giorni che siano.

Questo libro è per chi lo vuole leggere con mente e cuore aperto. Quando arriveremo alla fine sapremo già così tanto di noi stessi da esserci dimenticati di non sapere perché abbiamo mollato il colpo dopo 3 o 4 giorni con la palestra, nello smettere di fumare o con la famosa

dieta.

Ho apprezzato molto il punto di vista differente che mi ha offerto Luca.

Anziché diventare piccole macchinette esecutrici

pronte a **raggiungere obiettivi**,

partiamo da ciò che succede solitamente.

Perché falliamo?

Perché non era davvero così importante per noi?

Il *leitmotiv* di Fattore 1% si sposa molto con la teoria del **Golden Circle** di **Simon Sinek**. Partire dal Perché ci ha insegnato a trovare sempre il cuore dei nostri cerchi: il perché. Il come e il cosa sono due cerchi ancora più esterni, non meno importanti ma non quelli che ispirano noi o i nostri clienti e collaboratori.

