

Le Vostre Abitudini Determineranno il Vostro Futuro

“È più difficile da pensare che da fare”.

Robert M. Pirsig

Brent Vouri sapeva di essere condannato a morire.

Il grave attacco di asma era sfociato in edema polmonare. I suoi polmoni si erano completamente inceppati, proprio come il motore di una macchina rimasto senza olio.

L'ultima cosa di cui si ricordava, quella notte, era il pavimento dell'ospedale venirgli incontro precipitosamente. Poi il buio totale.

Il coma era durato quindici giorni durante i quali aveva perso venti chili. Quando alla fine aveva riaperto gli occhi, era rimasto altre due settimane senza essere in grado di parlare. E questo era un bene perché per la prima volta in tanti anni aveva avuto la possibilità di riflettere: *“Perché a soli vent'anni la sua vita era andata in fumo?”*

Per tenerlo in vita, i medici avevano dovuto compiere un vero miracolo, laddove molti ritenevano non avesse alcuna possibilità di sopravvivere. Brent rifletté a fondo.

L'asma aveva fatto parte della sua vita dalla nascita.

Da bambino, contrariamente ai suoi coetanei, e a dispetto dell'enorme dose di energia di cui disponeva, non era mai stato capace di dedicarsi ad alcuno sport, calcio o ciclismo

che fosse. All'età di 10 anni i suoi genitori avevano divorziato, e tutte le frustrazioni accumulate erano alla fine venute a galla.

Gli anni successivi erano stati una spirale in continua discesa verso droghe, abuso di alcol e dipendenza dal fumo, che lo portava a consumare trenta sigarette al giorno.

Gli studi non li aveva terminati, finendo per essere sbalottato senza una meta da un lavoro part-time all'altro.

Nonostante il peggioramento costante della sua salute, aveva scelto di non curarsene. Fino a quella fatidica notte quando il suo corpo aveva detto: *“Basta”*.

Riflettendo era giunto a una cruciale conclusione: *“È solo colpa mia per tutte le scelte sbagliate fatte nel corso di questi anni”*. E si ripromise: *“Mai più..... Voglio finalmente vivere”*.

Brent divenne sempre più forte e alla fine fu dimesso dall'ospedale. Poco dopo, mise a punto un risoluto piano d'azione per migliorare la sua vita.

Innanzitutto si iscrisse a un corso di ginnastica. Per iniziare, come premio per aver completato dodici sessioni, si ripromise l'acquisto di una maglietta: obiettivo che raggiunse.

Tre anni dopo, era diventato istruttore di aerobica.

Accumulando di giorno in giorno sempre più slancio, partecipò, cinque anni dopo, ai campionati nazionali di aerobica. Nel frattempo, decise di proseguire gli studi ottenendo prima il diploma di scuola superiore, poi completando con successo la formazione universitaria.

In seguito, in società con un amico, aprì una ditta specializzata nella produzione di abbigliamento con un organico iniziale di soli quattro dipendenti.

La ditta ha festeggiato recentemente il suo quindicesimo anniversario ed è un'azienda multimiliardaria con 66 dipendenti e una rete di distribuzione internazionale di fornitura per clienti di alto profilo, tra i quali la *“Nike”*.

Grazie alla decisione di attuare scelte migliori e di assumere abitudini migliori, Brent Vouri ha sovvertito la sua vita passando dallo zero di ieri all'eroe di oggi!

Non è una storia entusiasmante?

Questo esempio ci fa capire che ciò che conta è sapere che una vita ben vissuta non è solo un caso. Al contrario, essa dipende dalle scelte e dal vostro modo di reagire a ogni situazione. Se siete propensi a operare sempre scelte sbagliate, vi capiteranno spesso disastri.

Le vostre scelte quotidiane determinano in definitiva se siete votati a vivere nell'abbondanza o in povertà. Tuttavia, la vita non chiude mai completamente le porte alle occasioni.

Come scoprirete nelle pagine successive, le scelte coerenti gettano le fondamenta delle vostre abitudini. Queste ultime, che comprendono le abitudini lavorative nonché quelle che si manifestano nella vita personale, svolgono un ruolo rilevante per il vostro futuro. In questo libro, troverete strategie valide sia per la vita professionale sia per quella personale. Il vostro compito consiste nel passarle in rassegna, mettendo in pratica quelle che vi daranno maggiori risultati.

A proposito... Tutte le strategie sono valide allo stesso modo sia per gli uomini sia per le donne, senza esclusioni né per gli uni né per gli altri.

In questo capitolo, abbiamo descritto gli elementi principali legati alle abitudini. Innanzitutto scoprirete come esse funzionano realmente, quindi imparerete a identificare le cattive abitudini e a modificarle.

In questo modo, potrete esaminare le vostre particolari abitudini e decidere quali sono quelle improduttive.

E per finire, vi mostreremo una formula straordinaria per creare ottime abitudini, una strategia semplice ma efficace che contribuirà a trasformare le vostre abitudini “perdenti” in abitudini “vincenti”.



LE PERSONE DI SUCCESSO
HANNO ABITUDINI DI SUCCESSO

le persone che non hanno successo no!

Come Funzionano REALMENTE le Abitudini

Le abitudini determineranno il vostro futuro

Che cos'è un'abitudine?

In parole semplici, un'abitudine designa un comportamento talmente ripetitivo da diventare facile, ovvero la tendenza a ripetere lo stesso comportamento.

Va da sé che insistendo nello sviluppare un nuovo comportamento, alla fine esso diventerà automatico.

Esempio... Se si impara a guidare l'automobile le prime lezioni risultano interessanti.

Uno dei primi traguardi da superare è capire come sincronizzare il pedale della frizione con il pedale dell'acceleratore in modo da ottenere un cambio di marcia morbido e deciso. Rilasciando la frizione rapidamente, l'automobile si blocca; premendo troppo energicamente sull'acceleratore senza rilasciare la frizione, il motore romba, ma rimanete fermi. Talvolta l'automobile procede saltellando come un canguro, impennandosi e arrestandosi, mentre il guidatore novello lotta per avere la meglio sui pedali.

Tuttavia con la pratica, l'atto di cambiare la marcia si fa morbido e automatico.

LES:

Siamo tutti schiavi delle abitudini.

Ogni giorno, tornando a casa dal lavoro in auto, lungo la strada incrocio nove semafori. Spesso arrivo a casa senza ricordarne neppure uno, come se alla guida fossi incosciente.

Se mia moglie mi chiede di fare una deviazione per ritirare qualcosa sulla via del ritorno, capita spesso che me ne dimentichi completamente perché ho programmato il mio cervello a imboccare ogni sera la stessa strada verso casa.

Tuttavia è possibile riprogrammarsi ogni qualvolta si scelga volontariamente di farlo. Se avete problemi economici, vi interesserà sapere come fare.

Supponiamo che vogliate diventare economicamente indipendenti. Forse è il caso di verificare le vostre abitudini per guadagnare denaro.

Siete soliti pagare lo stipendio mensile prima a voi stessi? Risparmiate costantemente investendo almeno il 10% dei vostri guadagni?

Rispondete “sì” o “no” e saprete se vi state muovendo nella giusta direzione.

La parola chiave in questo caso è “costanza”, che significa ogni mese. E ogni mese è sinonimo di buone abitudini.

La maggior parte delle persone, perché incostanti, non è in grado di impegnarsi seriamente quando si tratta di accumulare denaro.

Supponiamo che diate il via a un piano di risparmi e di investimenti mettendo da parte diligentemente il 10% dei vostri guadagni. Poi un evento viene a turbare il normale corso della vita: prendete in prestito il denaro messo da parte per fare una vacanza, ripromettendovi di rimborsarlo nei mesi successivi. Naturalmente non lo fate, e il vostro programma di indipendenza economica si arena ancor prima di aver spiccato il volo!

A proposito..... Sapete quanto sia facile diventare economicamente sicuri?

Se all'età di diciotto anni cominciate con l'investire duecentomila lire al mese capitalizzati annualmente al 10%, all'età di sessantacinque anni avrete messo al sicuro oltre 2 miliardi di lire. Persino cominciando a quarant'anni avete delle possibilità, anche se occorrerà più di un euro al giorno per farlo.

Questa viene chiamata **REGOLA SENZA ECCEZIONI**. In altri termini, vi impegnate ogni giorno a migliorare il vostro futuro economico. Ed è questo che distingue le persone agiate da quelle poco agiate.

Ma consideriamo ora un'altra situazione.

Se conservare una salute eccellente è tra le vostre maggiori priorità, dedicarsi a una attività fisica tre volte alla settimana è il minimo richiesto per mantenersi in forma.

Una **REGOLA SENZA ECCEZIONI** implica che conserviate l'abitudine di fare sport a prescindere dagli eventi, perché ne valutate i benefici a lungo termine.

Le persone superficiali abbandoneranno dopo alcune settimane, adducendo un lungo elenco di scuse per motivare il proprio fallimento.

Se volete differenziarvi dalla massa e godere di uno stile di vita unico, è bene capire che le vostre abitudini determinano il vostro futuro.

Ricordate....

Le persone di successo non vengono catapultate casualmente al vertice. Per ottenere ciò che desiderate, occorrono azioni mirate, disciplina personale e una forte dose di energia quotidiana.

Le abitudini che svilupperete a partire da oggi determineranno in definitiva il corso del vostro futuro. Ricchi o poveri, sani o malati, realizzati o falliti, felici o infelici: sta a voi la scelta, quindi scegliete saggiamente.

Le abitudini determineranno la vostra qualità di vita

Oggi molte persone sono interessate al proprio stile di vita. Affermazioni quali: “*Sono alla ricerca di una migliore qualità della vita*” oppure “*Desidero solo una vita più semplice*” sono all'ordine del giorno. Apparentemente la corsa verso la riuscita materiale e tutti i simboli esteriori di una presunta vita di successo non sono sufficienti.

La vera ricchezza implica non solo essere liberi economicamente, ma coltivare relazioni significative, migliorare la propria salute e godere di un buon equilibrio tra la propria carriera e la vita privata.

Il nutrimento del proprio spirito o della propria anima è inoltre un requisito indispensabile, la cui ricerca e accrescimento richiedono tuttavia investimento di tempo.

Più si impara su se stessi (il proprio modo di pensare, di sentire, di essere e di comportarsi) più la vita scorrerà liscia.

Anziché lavorare soltanto, e duramente, ogni settimana, comincerete a operare scelte migliori basate sull'intuito, sapendo istintivamente qual è la cosa giusta da fare.

Il livello di maggiore consapevolezza raggiunto determinerà la qualità quotidiana della vostra vita.

Nel capitolo 10 *Vivere in funzione del proprio scopo*, descriveremo un sistema straordinario che permetterà anche a voi di realizzare un modo di vivere davvero entusiasmante!

I risultati delle vostre cattive abitudini si manifestano in genere solo più tardi nella vita

Prima di leggere i prossimi due paragrafi, assicuratevi di essere davvero svegli. In caso contrario, spruzzatevi acqua fredda in viso in modo da non perdere l'importanza di questo fondamentale concetto.

Sempre più persone ricercano una gratificazione immediata, comprando oggetti che non possono permettersi e rimandando il pagamento il più a lungo possibile: automobili, oggetti di arredamento, elettrodomestici, viaggi, divertimenti o l'ultimo “giocattolo”, per citare solo alcuni esempi.

Chi è intrappolato in questa abitudine è sempre alla rincorsa di qualcosa. Il mese prossimo ci sarà un altro pagamento, che comporterà sempre più ore di lavoro o la necessità di intraprendere una seconda attività solo per far quadrare il bilancio, creando in tal modo uno stress sempre maggiore.

Portando all'estremo questo esempio, se le vostre spese superano sempre le vostre entrate, otterrete un unico risultato finale: la bancarotta!

A una cattiva abitudine profondamente radicata la vita risponderà facendovi sempre pagare le conseguenze: conseguenze che potrebbero non piacervi. È importante quindi che capiate questo concetto fondamentale: *la vita vi farà sempre subire le conseguenze, che vi piaccia o meno.*

Il problema è che se continuate ad agire in un certo modo, otterrete sempre un unico risultato prevedibile.

Le abitudini negative generano conseguenze negative, le abitudini positive creano risultati positivi.

È così che va la vita!

Prendiamo in esame alcuni altri esempi.

Per poter vivere a lungo, occorre osservare abitudini salutari. Nutrirsi bene, praticare un'attività sportiva e studiare la longevità svolgono in questo caso un ruolo importante. Ma la realtà è ben altra.

La maggior parte degli abitanti del mondo occidentale è sovrappeso, fa poco esercizio fisico ed è malnutrita.

Come ve lo spiegate?

Ancora una volta si tratta di un atteggiamento “vivi-alla-giornata” senza nessun pensiero rivolto alle conseguenze future. E quando si tratta di salute, l'elenco si fa lungo.

Ecco solo un paio di esempi: lavorare quattordici ore al giorno sette giorni su sette porta alla fine all'esaurimento totale.

Abituati come siamo a consumare ogni giorno un rapido pasto, la combinazione di stress e un alto tasso di colesterolo indurrà un rischio maggiore di attacchi di cuore.

Benché queste conseguenze minaccino la nostra incolumità, molti ignorano l'evidenza vivendo beatamente senza lasciarsi spaventare dalla possibilità che una seria malattia possa essere in agguato.

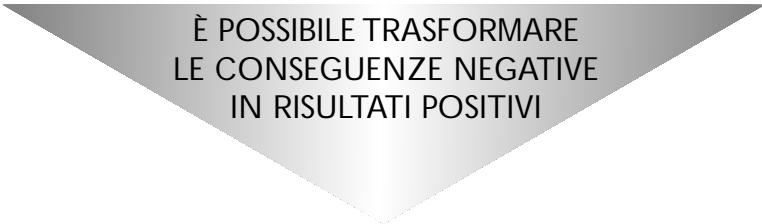
Che dire poi dei rapporti di coppia?

Cinquanta matrimoni su cento finiscono in divorzio.

Come pretendere un esito felice quando si è soliti trascurare il proprio rapporto di coppia?

Per quanto riguarda il denaro, le cattive abitudini possono innescare un ciclo ininterrotto di lavoro in età avanzata, quando invece preferireste godervi il tempo libero divertendovi.

Ma udite udite:



È POSSIBILE TRASFORMARE
LE CONSEGUENZE NEGATIVE
IN RISULTATI POSITIVI

Semplicemente cambiando le vostre abitudini ora.

Sviluppare abitudini vincenti richiede tempo

Quanto tempo occorre per cambiare un'abitudine?

Le risposte più comuni a questa domanda sono “*Circa ventun giorni*” o “*Da tre a quattro settimane*”. Questo è vero per attuare piccole correzioni del comportamento.

Ecco un esempio personale:

LES:

Ricordo che mi capitava regolarmente di smarrire le chiavi. Alla fine della giornata, dopo aver parcheggiato l'auto in garage, mi dirigevo risolutamente verso casa lanciando le chiavi senza preoccuparmi di dove andassero a cadere. Più tardi, dovendo uscire non riuscivo a trovarle.

Appena iniziavo a cercarle, i miei livelli di stress salivano vertiginosamente, e quando, dopo averle finalmente trovate, mi precipitavo alla riunione con venti minuti di ritardo, mostravo un atteggiamento tutt'altro che positivo. La soluzione a questo problema ricorrente era semplice. Un giorno inchiodai un pezzo di legno al muro dinanzi alla porta del garage, con due ganci e una grande targa che recava la scritta "Chiavi".

La sera successiva, tornai a casa, passai davanti al nuovo posto delle chiavi, e le lasciai cadere in un angolo remoto della stanza. Perché?

Perché era quello che avevo sempre fatto.

Prima che il mio cervello recepisce il messaggio, ovvero che stavo facendo qualcosa di diverso, mi ci vollero trenta giorni, durante i quali dovetti obbligare me stesso ad appendere le chiavi al muro. E fu così che alla fine si formò una nuova abitudine. Da allora non ho più perso le chiavi, ma che fatica rieducare me stesso!

La cosa incredibile è che dopo aver ripetuto trenta volte una nuova abitudine, è più difficile costringersi a non assumerla che assumerla. Prima di poter cambiare un'abitudine, occorre verificare da quanto tempo essa è in voi.

Se per trent'anni avete ripetuto la stessa azione, sarà impossibile che riusciate a liberarvene in poche settimane. Prendete atto che un'abitudine lungamente consolidata ha radici profonde. È un po' come tentare di separare una fibra a più fili

che con il tempo si è trasformata in un'unica indistruttibile fufne. Che impresa riuscire a spezzarla!

I fumatori incalliti sanno quanto sia difficile estirpare il vizio del fumo.

Molti di essi non vi riusciranno mai, nonostante la prova schiacciante che il fumo riduca la durata della vita.

Analogamente, persone con un lungo passato di bassa autostima non si trasformeranno in ventun giorni in soggetti estremamente sicuri, pronti a sfidare il mondo. Potrebbe occorrere un anno.

Un altro fattore da tenere presente nel cambiamento delle abitudini è la possibilità di ricadere nuovamente nei vecchi schemi, quando i livelli di stress aumentano o in caso di crisi inaspettata.

La nuova abitudine può non essere sufficientemente resistente per superare queste circostanze con il risultato che occorreranno più tempo, più energia e maggiore impegno.

Per essere costanti, gli astronauti utilizzano una lista di controllo per ogni singola procedura al fine di garantire sempre gli stessi risultati.

Anche voi potete utilizzare un sistema di controllo dello stesso tipo.

È solo questione di pratica, ma il gioco vale la candela.

Immaginate se solo riusciste a cambiare quattro abitudini all'anno, da qui a cinque anni avreste appreso venti nuove abitudini positive.

Ed ecco il punto... Venti nuove abitudini positive potrebbero avere un effetto significativo sul vostro risultato?

Non ne abbiamo alcun dubbio.

Venti abitudini nuove e vincenti possono portarvi tutto il denaro che desiderate, rapporti d'amore straordinari, un corpo più sano e più energico, oltre a opportunità di ogni genere.

E se invece creaste più di quattro nuove abitudini all'anno? Pensate a quante possibilità avreste!

Almeno il 90% del nostro comportamento normale è basato sulle abitudini

Molte delle nostre attività quotidiane sono semplicemente abitudinarie.

Da quando ci svegliamo al mattino fino a quando andiamo a letto la sera, sono mille le attività che svolgiamo nello stesso modo: il modo di vestirvi, di prepararvi per uscire, di fare colazione, di leggere il giornale, di lavarvi i denti, di guidare, di rispondere al telefono e così via.

Se svolgete le stesse attività da anni, possedete una serie di abitudini solidamente radicate che toccano ogni campo della vostra vita: lavoro, famiglia, reddito, salute, relazioni e altro.

La somma totale di queste abitudini determina il modo in cui la vostra vita funziona.

In quanto abitudinari, siamo estremamente prevedibili.

In un certo senso ciò può essere un bene perché possiamo apparire affidabili, sicuri e costanti agli occhi degli altri. Tuttavia, un eccesso di abitudini genera appagamento, con il risultato che la vita diventa noiosa.

Infatti molte delle attività che formano il nostro normale comportamento di tutti i giorni vengono svolte inconsciamente, senza pensare.

Ma veniamo al nocciolo della questione: il vostro comportamento normale di tutti i giorni è strettamente legato ai risultati che otterrete nella vita.

Se i risultati non vi soddisfano, occorre cambiare qualcosa.

**LA QUALITÀ NON È UN'AZIONE
MA UN'ABITUDINE**

*Una nuova abitudine ben consolidata
diventerà parte del vostro comportamento normale.*

Ecco una grande notizia!

Sostituendo al vostro attuale comportamento un nuovo comportamento, potrete ottenere un modo completamente nuovo di agire.

Il nuovo atteggiamento diventerà quindi la vostra nuova norma di rendimento e produttività.

In altri termini, vi accingete semplicemente a sostituire alle vecchie e cattive abitudini, nuove e vincenti abitudini.

Esempio.....

Se arrivate sempre in ritardo, i vostri livelli di stress sono elevati e vi sentite impreparati.

Per migliorare questo comportamento, proponetevi di arrivare dieci minuti prima a ogni appuntamento per le prossime quattro settimane.

Se vi imponete una certa disciplina, noterete due aspetti:

1. Per una o due settimane sarà dura. Infatti, occorrerà che vi sproniate con qualche discorsetto di incoraggiamento per riuscire a rimanere in carreggiata.
2. Più vi presenterete in anticipo, più diventerà facile. Poi un giorno, come per incanto, questo diventerà un comportamento normale.
Sarà come essere riprogrammati.
Scoprirete quindi che i vantaggi del nuovo programma superano di gran lunga i risultati del vecchio.

Migliorando sistematicamente un comportamento per volta, migliorerete il vostro stile di vita, ovvero salute, guadagni, relazioni e tempo da dedicare al divertimento.

MARK:

Un mio amico cinquantenne ha cambiato, nell'arco di due anni, ventiquattro volte le sue abitudini alimentari. Prima di decidere di cambiare, era stanco e in sovrappeso, aveva poca energia e nessuna motivazione per il lavoro. Le sue cattive abitudini comportavano un numero eccessivo di dolci, pasti veloci e una bottiglia di vino al giorno.

Ad un certo punto ha deciso di voltare pagina.

È stato un processo lungo, che ha richiesto una forte dose di autodisciplina.

Con l'aiuto di un nutrizionista, ha dato una svolta decisiva alla sua vita.

Oggi ha smesso di bere, evita i dolci e mangia porzioni di cibo ridotte, ben equilibrate e con il massimo apporto energetico.

Ha un nuovo interesse per la sua attività, e la sua autostima è diventata più grande.

Se gli altri sono in grado di attuare cambiamenti significativi, perché non voi?

Ricordate...

Niente potrà cambiare finché non sarete prima voi a cambiare. Accettate il cambiamento come un catalizzatore positivo, grazie al quale ottenere maggiore libertà e serenità d'animo.

SE CONTINUETE A FARE
QUELLO CHE AVETE SEMPRE FATTO

*Continuerete a Ottenere
Quello che Avete Sempre Ottenuto.*

Come RICONOSCERE le Cattive Abitudini

Rendersi conto delle abitudini controproducenti

Molte nostre abitudini, molti nostri modelli comportamentali, molte nostre manie non sono visibili.

A questo proposito, così si esprime il famoso scrittore Oliver W. Holmes: *“Abbiamo tutti bisogno di lezioni di ovvietà”*. Quindi diamo un'occhiata da vicino alle abitudini inibitorie.

Ecco alcune delle più comuni che abbiamo ricavato dai partecipanti ai nostri seminari.

- Non ricambiare puntualmente le telefonate.
- Essere in ritardo alle riunioni e agli appuntamenti.
- Scarsa comunicazione tra colleghi e superiori.
- Mancanza di chiarezza sui risultati attesi, propositi e obiettivi mensili, ecc.
- Prevedere un tempo troppo ridotto per gli appuntamenti esterni.
- Sbrigare le pratiche di lavoro con lentezza e inefficienza.
- Non rispondere subito alla posta ricevuta ed essere costretti a rileggerla.
- Lasciare scadere le bollette, con il risultato di dover pagare una mora.
- Non controllare costantemente i crediti scaduti.
- Parlare anziché ascoltare.
- Dimenticare il nome di qualcuno sessanta secondi dopo la presentazione.

- Al mattino, disattivare più volte il cicalino della sveglia prima di alzarsi dal letto.
- Lavorare per giorni senza fare esercizio fisico o pause regolari.
- Non trascorrere molto tempo con i propri figli.
- Consumare pasti rapidi ininterrottamente dal lunedì al venerdì.
- Mangiare in modo irregolare durante la giornata.
- Al mattino, uscendo di casa, non salutare la propria moglie, marito, figli e/o cane.
- Portarsi a casa il lavoro.
- Intrattenersi a lungo al telefono.
- Prenotare all'ultimo minuto (ristorante, programmi di viaggio, teatro, concerti).
- Non assolvere puntualmente come previsto alle richieste degli altri.
- Non dedicare tempo a sufficienza al divertimento e alla famiglia, per non sentirsi in colpa!
- Non spegnere mai il telefono cellulare.
- Rispondere al telefono durante i pasti in famiglia.
- Controllare ogni decisione, soprattutto le piccolezze che bisognerebbe lasciar perdere!
- Rimandare tutto, dalla presentazione della dichiarazione fiscale al riordino del garage.

Ora controllate il vostro comportamento stilando un elenco di tutte le vostre cattive abitudini. Dedicate un'ora a questo esercizio in modo da poter valutare attentamente il processo.

Si tratta di un valido esercizio che vi consentirà di gettare una solida base per migliorare i risultati negli anni a venire. Infatti, le cattive abitudini, o meglio gli ostacoli ai vostri obietti-

vi, agiscono in realtà come un trampolino di lancio per il vostro successo futuro.

Finché non capirete chiaramente cosa vi trattiene, è difficile creare abitudini più produttive.

La formula delle abitudini vincenti che troverete alla fine del capitolo vi indicherà come trasformare praticamente le vostre cattive abitudini in strategie di successo.

Un altro modo per identificare un comportamento controproducente è chiedere un feedback.

Parlate con le persone che rispettate e stimano, e che vi conoscono bene. Chiedete loro che cosa pensano delle vostre cattive abitudini. Soffermatevi sugli elementi ricorrenti: se parlando con dieci persone, otto affermano che non ricambiate mai puntualmente le telefonate, prestate attenzione a quanto vi dicono.

Ricordate che il vero comportamento è quello che si manifesta verso l'esterno, mentre le percezioni interne del proprio comportamento sono spesso illusorie.

Se siete aperti a un feedback onesto, potrete correggere le vostre cattive abitudini rapidamente eliminandole per sempre.

Le vostre abitudini e i vostri sistemi di credenze sono un prodotto dell'ambiente in cui vivete

Capire che le persone che frequentiamo e l'ambiente nel quale viviamo influiscono profondamente sul modo in cui agiamo è un fattore estremamente importante. Una persona cresciuta in un ambiente negativo, che ha subito continui maltrattamenti fisici o verbali, ha una visione del mondo diversa da un bambino allevato in una famiglia dolce, affettuosa e protettiva. Gli atteggiamenti e i livelli di autostima rispettivi sono differenti.

Gli ambienti prevaricatori generano spesso sentimenti di inadeguatezza e mancanza di sicurezza, senza parlare della paura.

Se protratto fino all'età adulta questo sistema di credenze negativo può generare le più svariate forme di abitudini controproducenti tra le quali tossicodipendenza, attività criminali e irresolutezza professionale.

Anche la pressione esercitata dai nostri simili svolge un ruolo positivo o negativo. Se frequentate persone che si lamentano di tutto, con buona probabilità comincerete a credere a quanto esse affermano.

Al contrario, se vi circondate di persone forti e positive, avrete maggiori possibilità di vedere un mondo pieno di opportunità e di avventure.

Il dott. Harry Alder afferma:

Attuando piccoli cambiamenti alla radice delle nostre credenze, riusciremo a produrre cambiamenti sorprendenti del nostro comportamento e dei risultati che otterremo.

Ciò è più evidente nei bambini che negli adulti, perché i primi sono più sensibili ai consigli e al cambiamento delle credenze.

Esempio...

Se un bambino ritiene di essere bravo in uno sport o in una particolare materia, egli riuscirà realmente a ottenere risultati migliori. Questi ultimi alimenteranno la sua nuova autostima proiettandolo verso risultati eccellenti.

Rari sono i casi di individui la cui autostima li porta a sostenere senza tregua: *“Sono un buono a nulla”*, affermazione che produrrà un effetto dannoso su tutto ciò che essi cercheranno di ottenere. Tuttavia, di gran lunga più diffusi sono i casi di individui che presenta-

no diversi tipi di autostima, alcuni positivi o “assertivi”, altri negativi o “anassertivi”.

Un uomo può avere una bassissima immagine di se stesso in termini carrieristici e non vedersi, ad esempio, come un buon “manager” o “dirigente” o “capo”. La stessa persona, tuttavia, potrebbe trovare più consona le attività sportive, i rapporti sociali, o un certo tipo di hobby.

Altrettanto frequentemente, in ambito lavorativo, una donna con un'alta considerazione di sé in termini di capacità professionali, ovvero nel riuscire a svolgere il proprio lavoro bene dal punto di vista tecnico, potrebbe essere, invece, tutt'altro che felice all'idea di occuparsi dell'aspetto “regole aziendali” per fare carriera, o viceversa.

Pertanto ognuno di noi possiede una diversità di credenze, che abbracciano i molteplici aspetti della nostra vita professionale, sociale e familiare.

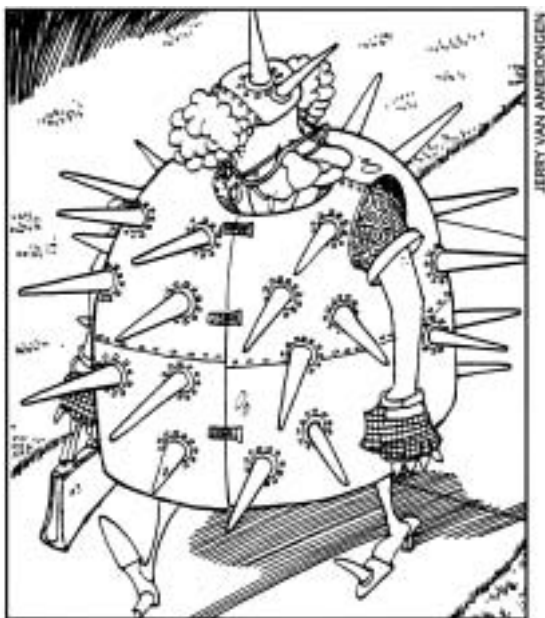
Dobbiamo pertanto essere precisi nell'identificazione di quelle che hanno un particolare influsso sui nostri risultati, sostituendo alle credenze anassertive quelle assertive.

Anche se avete la sfortuna di essere nati in un ambiente svantaggiato, è ancora possibile operare dei cambiamenti. E per aiutarvi nel processo di transizione, potrebbe bastare una sola persona: un eccellente formatore, un insegnante, un terapeuta, un consigliere fidato o un modello di comportamento positivo potrebbero avere un impatto decisivo sul vostro futuro. **Unico presupposto: il vostro impegno al cambiamento.**

Quando sarete pronti, le persone giuste si presenteranno a voi per aiutarvi.

La nostra esperienza ci insegna infatti che il famoso detto “*Le occasioni si presentano al momento opportuno*” è vero.

Riprodotta per gentile concessione di Jerry Van Amerongen e Creators Syndicate



L'armonia non fa più parte del sistema di credenze di Gloria.

Come MODIFICARE le Cattive Abitudini

Studiare le abitudini di modelli di comportamento vincenti

Le persone di successo hanno sviluppato abitudini vincenti. Osservate di che tipo di abitudini si tratta. Studiate le persone di successo.

Come afferma Jim Rohn, un noto studioso di economia:
“Le persone di successo lasciano la scia”.

Perché non parlare allora con una di loro ogni mese?

Invitatela fuori a colazione o a pranzo, e rivolgetele una serie di domande pertinenti sulle sue regole, consuetudini, abitudini, letture, associazioni e circoli frequentati, nonché sulla programmazione del suo tempo.

Se ascolterete bene prendendo utili appunti, in breve tempo avrete raccolto una messe di ottime idee. E se la vostra richiesta è sincera, le vere persone di successo saranno ben felici di condividere le loro opinioni con voi perché esse adorano poter fare da guida a chi è onestamente interessato a migliorare la propria vita.

JACK E MARK:

Al termine della stesura del primo libro della serie *Tisana calda per l'anima*, chiedemmo a tutti gli autori di successo di nostra conoscenza - Barbara de Angelis, John Gray, Ken Blanchard, Harvey Mackry, Harold Bloomfield, Wayne Dyer e Scott Peck - quali fossero le strategie specifiche necessarie a fare del nostro un libro di successo. Tutti si rivelarono particolarmente ricchi di idee e di suggerimenti. Seguimmo tutti i consigli che ricevemmo.

Per un periodo di due anni, prendemmo l'abitudine di concedere almeno un'intervista al giorno sette giorni su sette. Ingaggiammo un agente pubblicitario, distribuimmo cinque copie al giorno ad addetti stampa e ad altri potenziali opinionisti. Concedemmo gratuitamente a giornali e a riviste le ristampe dei nostri racconti. Organizzammo seminari motivazionali per coloro che si occupavano della vendita dei nostri libri. In breve, ci eravamo chiesti quali avrebbero dovuto essere le nostre abitudini per ottenere successo e le avevamo messe in pratica.

Il risultato?

Fino a oggi abbiamo venduto cinquanta milioni di copie in tutto il mondo.

Il problema è che la maggior parte delle persone non osa chiedere, adducendo ogni sorta di scuse e di giustificazioni: *“Sono troppo occupato”, “Una persona di successo troverebbe mai il tempo per parlare con me?”*, *“Dove vado a scovare una persona di successo?”*.

Le persone di successo, certo, non si incontrano a ogni angolo di strada. Ricordate però che si tratta di un'indagine e, in quanto tale, richiede da parte vostra iniziativa e capacità di escogitare i modi più diversi per scoprire dove lavorano, vivono, mangiano e si incontrano.

Fatelo diventare un gioco e divertitevi. Ne vale la pena!

Un altro modo per studiare le persone di successo è quello di leggere le loro autobiografie o biografie. Ve ne sono a centinaia: storie vere stracolme di idee, e per trovarle basta recarsi in una biblioteca o in una libreria.

Leggetene una al mese e scoprirete molto di più in un anno che frequentando una serie di corsi universitari.

Inoltre, tenete d'occhio gli speciali televisivi che ospitano persone di successo.

Un'altra abitudine che noi tre abbiamo sviluppato è quella di ascoltare audiocassette motivazionali e istruttive alla guida della nostra auto, mentre passeggiamo o pratichiamo un'attività sportiva.

Ascoltando un'audiocassetta al giorno per cinque giorni alla settimana, in dieci anni oltre avrete ascoltato tredicimila ore di informazioni nuove e utili.

Ascoltare audiocassette costituisce un'abitudine che molte persone di successo hanno sviluppato.

Il nostro amico Jim Rohn afferma: *“Se leggete un libro al mese sul vostro campo di attività, in dieci anni avrete letto 120 libri. In questo modo entrerete a far parte di quell'un per cento alla guida del vostro settore”*. Viceversa, come saggiamente sottolinea Jim: ***“Tutti i libri che non avrete letto non vi aiuteranno!”***

Esplorate i negozi specializzati nella vendita di video o audiocassette dedicate ai migliori formatori di crescita personale. Tutte queste informazioni sono là fuori che vi aspettano. Dilettatevi e assistete alla crescita della vostra consapevolezza. Molto presto, mettendo in pratica le lezioni apprese, anche la vostra vita prenderà il volo.

Sviluppare l'abitudine di cambiare le proprie abitudini

Le persone che possono dirsi ricche in ogni senso sanno che la vita è un'esperienza formativa, senza fine.

Imparate ad affinare le vostre abitudini!

C'è sempre un livello superiore da raggiungere, a prescindere da quanto bravi siate ora.

Continuando a lottare per migliorare, formerete il vostro carattere e grazie all'arricchimento della vostra personalità, avrete molto più da offrire.

È un viaggio emozionante verso la realizzazione e la prosperità finali. Talvolta, sfortunatamente, impariamo le lezioni nel modo più difficile.

LES:

Avete mai sofferto di calcoli renali? Non è affatto divertente, ma è un buon esempio di come le cattive abitudini possano rendere infelice la vostra esistenza.

Il consulto medico rivelò che la mia patologia era dovuta a cattive abitudini alimentari. Le conseguenze si erano alla fine manifestate sotto forma di grossi calcoli multipli, che solo una litotripsia sarebbe stata in grado di estirpare, ovvero una laserterapia della durata di un'ora al termine della quale il paziente può considerarsi completamente ristabilito nel giro di alcuni giorni.

Tempo prima, avevo prenotato un fine settimana speciale a Toronto da trascorrere in compagnia di mio figlio, che aveva appena compiuto nove anni e che non aveva mai visitato la città. La nostra amata squadra di calcio avrebbe disputato la finale del campionato nazionale, e anche i Los Angeles Kings, la squadra di hockey preferita di mio figlio, si trovavano in città. Programmammo di partire in aereo il sabato mattina, mentre la mia operazione era prevista per il martedì, il che, pensai, mi avrebbe consentito un ampio margine di recupero prima della partenza.

Tuttavia, il venerdì pomeriggio, in seguito a un grave attacco di colica renale e tre giorni di dolore straziante, lenito unicamente da regolari iniezioni di morfina, come se non bastasse, il viaggio regalo con mio figlio sfumava davanti ai miei occhi. Per fortuna, all'ultimo minuto il medico decise che ero in grado di viaggiare e firmò le mie dimissioni dall'ospedale.

Il fine settimana fu entusiasmante. La nostra squadra di calcio vinse, assistemmo a una partita di hockey spettacolare, e mio figlio e io ne porteremo con noi per sempre il ricordo. E pensare che, a causa delle mie cattive abitudini, ho rischiato di perdere questa magnifica opportunità.

Oggi sono fortemente motivato a evitare futuri problemi di calcoli al fegato. Bevo dieci bicchieri di acqua al giorno e scelgo di non mangiare alcuni cibi che ne favorirebbero la formazione. È il piccolo prezzo da pagare. E le mie nuove abitudini mi hanno finora evitato brillantemente di incappare in altri problemi.

La vita vi farà sempre pagare le conseguenze legate alle vostre azioni.

Quindi prima di intraprendere una strada particolare, pensate al futuro: state creando conseguenze negative o risultati potenziali?

Fate in modo che la vostra riflessione sia chiara.

Effettuate ricerche, rivolgete domande prima di assumere qualsiasi nuova abitudine. In questo modo, riuscirete a godere molto di più dei piaceri della vita e non dovrete soffrire inutilmente!

Ora che sapete come funzionano effettivamente le abitudini e come identificarle, concludiamo con la parte più importante: *“Come cambiare per sempre le proprie abitudini”*.

La Formula delle Abitudini Vincenti

Quello che stiamo per illustrarvi è un metodo che vi condurrà passo dopo passo alla creazione di abitudini migliori. La sua efficacia è data dalla sua semplicità e pertanto non vi occorrono complicate strategie.

Questo modello può essere applicato a qualsiasi campo della vostra vita, sia professionale sia personale, e se lo utilizzerete costantemente vi aiuterà a ottenere qualsiasi cosa desideriate.

Il metodo si compone di tre fasi principali:

1. Identificare chiaramente le abitudini cattive o le abitudini improduttive

È importante fermarsi a riflettere sulle conseguenze future delle vostre cattive abitudini, che potrebbero manifestarsi e avere un vero impatto non domani, la settimana prossima o il mese prossimo, ma negli anni a venire.

Se analizzate il vostro comportamento improduttivo un giorno per volta, questo potrebbe non apparirvi del tutto negativo.

Il fumatore afferma: *“Cosa sono poche sigarette al giorno? Servono per rilassarmi e non mi fanno né ansimare né tossire”*. Tuttavia, i giorni si accumulano, e alcuni anni dopo nello studio del medico, gli esami radiologici non lasciano speranze.

Tenete presente che se fumate dieci sigarette al giorno, in venti anni avrete fumato settantatremila sigarette.

Pensate che settantatremila sigarette possano avere un effetto sui vostri polmoni?

Certo, tant'è vero che le conseguenze possono essere mortali. Quindi, quando esaminate le vostre cattive abitudini, considerate le implicazioni a lungo termine e siate assolutamente onesti. La vostra vita potrebbe essere in pericolo.

2. Definire una nuova abitudine vincente

Si tratta in genere esattamente del contrario di una cattiva abitudine e nell'esempio dei fumatori, corrisponde a smettere di fumare.

Chiedetevi che cosa farete realmente, e per motivarvi, pensate a tutti i benefici e risultati ottenuti dopo aver adottato una nuova abitudine vincente. In questo modo riuscirete a delineare un quadro preciso di cosa significherà per voi questa nuova abitudine. **Più chiara sarà la descrizione dei benefici, più probabile sarà la vostra azione.**

3. Creare un piano d'azione in tre fasi

Questo è il momento di passare all'azione.

Nell'esempio del fumo le possibilità sono diverse: leggere libri su come smettere di fumare, cominciare una terapia dell'ipnosi, trovare un sostituto quando il desiderio di una

sigaretta si fa pressante, fare una scommessa con un amico per responsabilizzarvi, dare il via a un programma di esercizi all'aria aperta, curarsi con un cerotto alla nicotina, stare lontani da altri fumatori.

È importante che prendiate una decisione sulle azioni specifiche da mettere in pratica.

Prendete provvedimenti.

Cominciate con un'abitudine che a tutti i costi desiderate cambiare.

Concentratevi sulle prime tre azioni immediate e mettetele in pratica.

Fatelo subito.

Ricordate, niente cambierà se non sarete prima voi a cambiare.

C O N C L U S I O N I

Giunti a questo punto, oltre a conoscere come funzionano realmente le abitudini e come identificare quelle cattive, avete a disposizione una formula comprovata che darà un impulso alle vostre nuove abitudini vincenti.

La formula funzionerà con successo per migliorare sia le vostre abitudini professionali sia quelle che fanno parte della vostra vita personale.

Vi consigliamo vivamente di eseguire la sequenza delle azioni descritte al termine di questo capitolo. Solo quando vi sarete impegnati a mettere in pratica la formula delle abitudini vincenti, annotando i risultati per iscritto, ne vedrete i reali benefici.

Le informazioni che conserverete soltanto in mente hanno vita breve. Il nostro obiettivo è che la vostra trasformazione sia evidente nei risultati ottenuti e nel vostro stile di vita. Il prossimo capitolo prenderà le mosse da queste solide fondamenta.

Il segreto è concentrarsi sulle proprie capacità.

Aspettatevi, quindi, progressi decisivi!

AZIONI DA INTRAPRENDERE

**Persone di Successo
che Desidero Intervistare**

**La formula
delle Abitudini Vincenti**

A. Le persone di successo che desidero intervistare

Stilate un elenco di persone che rispettate, che hanno avuto successo nella vita.

Stabilite un obiettivo per contattare ognuna di esse.

Ricordate di portare con voi un taccuino perché possiate annotare le loro idee migliori.

	nome	telefono	data
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____

B. La formula delle abitudini vincenti

Date un'occhiata agli esempi riportati di seguito nelle tre sezioni A, B e C.

Nella sezione A, definite l'abitudine che vi blocca. Siate precisi. Quindi tenete presenti le conseguenze cui vi esponete se continuate a ripetere questo comportamento.

Ogni azione intrapresa comporta delle conseguenze: le abitudini cattive (comportamento negativo) generano conseguenze negative, le abitudini vincenti (comportamento positivo) creano vantaggi e ricompense.

Nella sezione B, definite la vostra nuova abitudine vincente. In genere, in questo caso vi basta scrivere il contrario di quanto riportato nella sezione A.

Se, ad esempio, la cattiva abitudine era *“Nessun risparmio per il futuro”* la vostra nuova abitudine potrebbe essere *“Risparmiare il 10% sui miei guadagni”*.

Nella sezione C, elencate le tre azioni che intraprenderete per mettere in pratica la vostra nuova abitudine. Siate precisi. Stabilite una data di partenza, quindi cominciate!

A. L'abitudine che mi blocca

ESEMPIO

Spendere quasi tutto quello che guadagno.

CONSEGUENZE

Impossibilità di disporre di denaro per investimenti nel futuro, nessuna libertà di scelta.

B. Nuova abitudine vincente

ESEMPIO

Mettere da parte circa il 10% del mio guadagno.

CONSEGUENZE

Assenza di debiti, possibilità di scelta dello stile di vita, molto tempo libero, indipendenza finanziaria.

Piano d'azione in tre fasi per mettere in pratica la mia nuova abitudine

1. Trovare un pianificatore finanziario per riuscire a realizzare un buon programma.
2. Stilare un elenco delle spese ed eliminare quelle inutili.
3. Ogni volta che incasso del denaro metterne un po' da parte.

Data di inizio: Lunedì, 5 marzo

A. L'abitudine che mi blocca

ESEMPIO

Distrarmi e interrompere le mie attività durante la mia giornata di lavoro.

CONSEGUENZE

Compiti prioritari mai portati a termine, minor tempo per attività remunerative, maggiore stress, più ore di lavoro, minor tempo per la famiglia.

B. Nuova abitudine vincente

ESEMPIO

Assumere un collaboratore per rispondere al telefono, per ridurre al minimo le interruzioni e aiutarmi a gestire l'amministrazione.

CONSEGUENZE

Riuscire a portare a termine i progetti, più tempo per attività remunerative, riduzione dello stress, miglioramento dell'equilibrio familiare.

Piano d'azione in tre fasi per mettere in pratica la mia nuova abitudine

1. Redigere l'elenco dei miei incarichi di lavoro
2. Pubblicare un annuncio, organizzare un colloquio e selezionare il candidato migliore
3. Impartire una formazione accurata

Data d'inizio: Martedì, 6 giugno

Usate schemi di questo tipo per riconoscere le vostre abitudini. Fatelo ora.

VIVERE IN FUNZIONE DEL PROPRIO SCOPO

INTRAPRENDERE AZIONI DECISIVE

PERSEVERARE COSTANTEMENTE

CHIEDERE

IL FATTORE SICUREZZA

COSTRUIRE RELAZIONI ECCELLENTI

CREARE UN PERFETTO EQUILIBRIO

VISUALIZZARE LA GRANDE IMMAGINE

NON OCCORRONO BACCHETTE MAGICHE,
BASTA FOCALIZZARE L'OBIETTIVO

**LE VOSTRE ABITUDINI
DETERMINERANNO IL VOSTRO FUTURO**

Avete completato la prima fase, buon lavoro!