

CAMBIAMENTO 1% MISURATORE DI PROGRESSI

Usa questo strumento per tenere traccia dei progressi nelle tue abitudini nel tempo. Elenca i comportamenti su cui stai lavorando (ricorda che è bene iniziare sempre con un numero limitato di comportamenti semplici, all'inizio da uno soltanto) e, ogni volta che resti aderente al piano stabilito, fai una crocetta o colora la casella relativa al giorno corrispondente. Per esempio: ogni giorno che mi alzo e penso ai miei 3 obiettivi della giornata, farò una X nello spazio apposito.

Questo strumento è estremamente potente e ti aiuterà non solo ad avere un feedback immediato del tuo percorso, ma anche a monitorare i tuoi progressi, a correggere più facilmente il tiro quando serve e, non da ultimo, a tenere alta la tua motivazione a rimanere aderente al tuo impegno.

Alcune ulteriori precisazioni:

- Alla fine di ogni giornata troverai una piccola icona che rappresenta un volto stilizzato: completalo con l'espressione corrispondente (molto soddisfatto 😊, mediamente soddisfatto 😐, poco soddisfatto ☹) in modo da avere un ulteriore feedback relativo al fatto di essere o meno riuscito a rimanere aderente al tuo piano giornaliero di abitudini. Puoi fare lo stesso anche alla fine del mese, per avere un'idea globale di come sono andate le cose lato abitudini nei tuoi ultimi trenta giorni.
- Non tutte le tue abitudini devono essere necessariamente svolte su base giornaliera; se, per esempio, l'abitudine su cui stai lavorando è su base settimanale, annerisci le altre caselle e adatta lo schema alla frequenza desiderata.
- Ricorda l'importanza della filosofia "zero giorni zero". Anche se non hai soddisfatto appieno la tua nuova abitudine, la

cosa più importante sarà non interromperla. Per esempio, se sei talmente stanco da non resistere per tutta la durata dell'allenamento prefissato, e magari ti sei allenato per la metà del tempo, il mio consiglio è quello di segnarla comunque sul tuo misuratore (magari con un altro colore): nel lungo termine raccoglierai i frutti anche di quella giornata “no”, indispensabile ad acquisire la giusta mentalità.

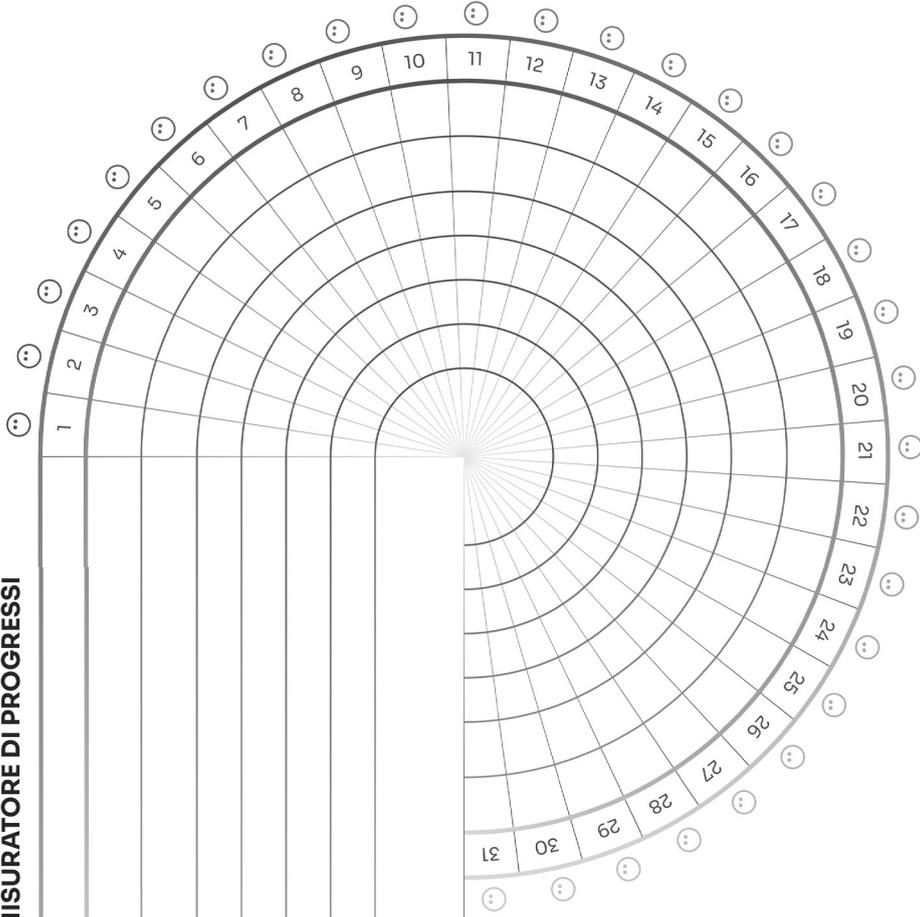
Ti ricordo, infine, che registrandoti sul sito www.fattore1percento.it potrai ricevere i pdf da stampare del mio Misuratore di Progressi e degli altri protocolli qui presentati (oltre ad altri contenuti esclusivi). Ancora una cosa: ho fatto realizzare il Misuratore di Progressi in due versioni. Sono identiche dal punto di vista contenutistico ma hanno due vesti grafiche differenti: scegli quella che più ti ispira.

CAMBIAMENTO 1% - MISURATORE DI PROGRESSI

MESE:



MOOD



CAMBIAMENTO 1% - MISURATORE DI PROGRESSI

MESE: MARZO 2021

■ 10 MINUTI DI ESERCIZIO FISICO

□ ANDARE A DORMIRE PRIMA DELLE 11

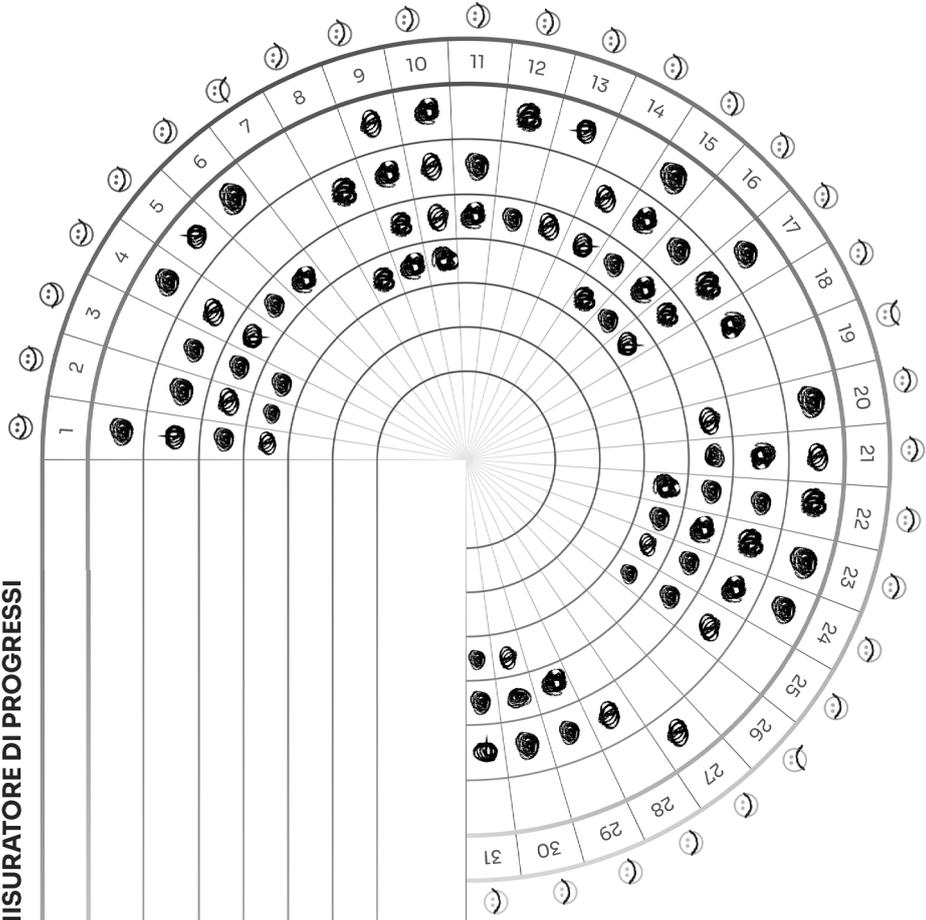
△ ASSUMERE INTEGRATORE

○ LEGGERE UN PARAGRAFO DEL LIBRO

●

▲

MOOD



SCHEMA DI RIFERIMENTO
**ACQUISIZIONE DI UNA SINGOLA
NUOVA ABITUDINE**

METODO 1% IN 8 STEP

PANORAMICA

I PREREQUISITI (primo pilastro)

- **STEP 1:** Creare coerenza tra valori e abitudine che si intende acquisire
- **STEP 2:** Impostare il mindset su una logica 1%

I FONDAMENTALI (secondo pilastro)

- **STEP 3:** Impostare i segnali
- **STEP 4:** Lavorare sulla semplificazione del comportamento
- **STEP 5:** Implementare la motivazione

I COMPLEMENTARI (terzo pilastro)

- **STEP 6:** Progettare strategicamente l'ambiente
- **STEP 7:** Impostare un sistema di feedback
- **STEP 8:** Analizzare le eventuali barriere biologiche e lavorare sull'ambiente sociale

SCHEMA DI RIFERIMENTO
**DISINCENTIVARE UNA SINGOLA
CATTIVA ABITUDINE**

METODO 1% IN 8 STEP

PANORAMICA

I PREREQUISITI

- **STEP 1:** Creare incoerenza tra valori e abitudine che si intende abbandonare
- **STEP 2:** Impostare il mindset su una logica 1%

I FONDAMENTALI

- **STEP 3:** Rendere i segnali più freddi e nascosti
- **STEP 4:** Lavorare per complessificare il comportamento
- **STEP 5:** Ridurre la motivazione

I COMPLEMENTARI

- **STEP 6:** Progettare strategicamente l'ambiente
- **STEP 7:** Impostare un sistema di feedback
- **STEP 8:** Analizzare le eventuali barriere biologiche e lavorare sull'ambiente sociale

SCHEMA DI RIFERIMENTO
**ACQUISIZIONE DI UNA SINGOLA
NUOVA ABITUDINE**

METODO 1% IN 8 STEP

ESEMPIO

Abitudine che voglio acquisire:

Bere più acqua

(Obiettivo: 2 litri al giorno)

I PREREQUISITI

- **STEP 1: CREARE COERENZA TRA VALORI E ABITUDINE CHE SI INTENDE ACQUISIRE**

Occorre verificare in che modo il comportamento che vogliamo acquisire si incastra con i nostri valori fondanti. Possiamo creare coerenza con valori già esistenti, oppure lavorare per rinforzarne di specifici.

Nel caso dell'aumentare l'apporto d'acqua sembra immediato il legame tra l'abitudine e il valore della salute. Se non fosse molto radicato, potremmo lavorare per rinforzarlo o trovare un modo per legare l'abitudine ad altri nostri valori più solidi.

- **STEP 2: IMPOSTARE IL MINDSET SU UNA LOGICA 1%**

Significa procedere con la consapevolezza che l'acquisizione del comportamento automatico dovrà essere lenta e graduale, aggirando così la tendenza dell'organismo a ristabilire l'omeostasi.

In questo caso, non devo pensare di passare da 1 bicchiere d'acqua al giorno a 2 litri in pochi giorni, ma impostare un percorso a piccoli passi: prima salire a mezzo litro, poi a un litro, poi a un litro e mezzo, e via dicendo.

I FONDAMENTALI

- **STEP 3: IMPOSTARE I SEGNALI**

I segnali sono gli elementi dell'ambiente che attivano determinati comportamenti. Per aumentare la probabilità che un comportamento venga attuato devo inserire il numero maggiore di segnali (meglio se caldi) e renderli visibili.

Possibili azioni da implementare:

- Avere sempre sulla scrivania da lavoro una bottiglia d'acqua in modo tale che, ogni volta che alzo lo sguardo dal pc, mi ricordo che posso bere.
 - Distribuire in casa dei post-it nei luoghi che frequento maggiormente con la scritta "ricordati di bere".
 - Scaricare una app che mi ricordi, a intervalli regolari, di bere.
 - Legare l'abitudine di bere a un'altra azione già abituatoria (che diventa il segnale). Per esempio: ogni volta che mi squilla il telefono, quando attacco, mi ricordo di bere un sorso d'acqua; ogni volta che bevo il caffè, poi bevo un bicchiere d'acqua; come entro a casa, vado verso il lavandino e bevo un bicchiere.
- **STEP 4: LAVORARE SULLA SEMPLIFICAZIONE DEL COMPORTAMENTO**

Più un comportamento "costa", meno sarà probabile metterlo in atto. All'inizio, occorre lavorare affinché il comportamento che intendo acquisire sia "talmente semplice da non potergli

dire di no". Una volta acquisita l'abitudine, sarà molto più semplice implementare il comportamento.

Possibili azioni da implementare per ridurre l'attrito:

- Porsi come obiettivo di assumere 0,5 litri di acqua in più al giorno (una bottiglietta piccola). Se è ancora troppo, posso ridurre ulteriormente: due bicchieri in più al giorno, uno appena mi sveglio e uno prima di andare a letto. Posso anche solo migliorare dell'1%: un bicchiere in più al giorno, appena mi alzo dal letto.
- In un secondo momento, quando ho abituato il mio corpo ad assumere una maggior quantità d'acqua, posso elaborare un programma personalizzato in modo da ridurre lo sforzo mentale connesso al mantenimento dell'abitudine. Per esempio, posso ragionare in bicchieri (10 bicchieri da 200 ml): 1 bicchiere d'acqua appena sveglio, 1 con la colazione, 1 con il caffè di metà mattina, 2 a pranzo; a seguire, 2 bicchieri del pomeriggio, 2 a cena e 1 prima di andare a letto.

• **STEP 5: IMPLEMENTARE LA MOTIVAZIONE**

Per implementare la motivazione posso cercare di aumentare l'attrattiva del comportamento che desidero acquisire, ossia renderlo più interessante.

Possibili azioni da implementare:

- a. **Lavorare sulle sensazioni:** rendere il comportamento piacevole.

Possibili azioni da implementare:

- aggiungere aromi naturali all'acqua (succo di limone, zenzero, infusi, ecc);
- acquistare una marca con un sapore per me più piacevole;

- cercare di andare incontro alle proprie preferenze personali anche relativamente ad altre caratteristiche (per esempio, temperatura): la preferisci a temperatura ambiente? Lascia la bottiglia fuori dal frigo in bella evidenza sul tavolo della cucina; la preferisci fresca? Tienila in frigorifero o prova ad aggiungerci del ghiaccio.
- b. **Lavorare sulle aspettative:** rinforzare le aspettative positive legate al comportamento che si vuole acquisire.
Possibili azioni da implementare:
- dopo essermi documentato a riguardo, prendere un foglio e scrivere i benefici a lungo termine di un maggior apporto di acqua (per esempio, miglioramento della salute fisica e della performance cognitiva).
- c. **Lavorare sull'appartenenza:** aumentare il senso di accettazione sociale connesso alla messa in atto del comportamento da adottare.
Possibili azioni da implementare:
- mi iscrivo a un gruppo sui social di persone che stanno cercando di acquisire la mia stessa abitudine e che si scambiano informazioni utili e rinforzi positivi reciproci.

I COMPLEMENTARI

• STEP 6: PROGETTARE STRATEGICAMENTE L'AMBIENTE

Occorre progettare il proprio ambiente in modo da rendere più semplice, e in alcuni casi inevitabile, adottare la nuova abitudine.

Possibili azioni da implementare:

- Impostare un ordine periodico e ricorrente di acqua, in modo da averne sempre disponibile a casa e non rischiare di rimanere senza; oppure acquistare un purificatore di acqua.

- Preparare un bicchier d'acqua ogni sera sul comodino e impostare una piccola abitudine per cui, la mattina appena ti alzi, vedi il bicchiere e ti ricordi di bere.
 - Tenere in bella mostra in casa l'acqua, invece che riporla nell'ultimo ripiano in fondo del frigorifero.
 - Evitare di comprare bibite o altre bevande a cui potrei ricorrere per dissetarmi, o stiparle in un armadio lontano dalla mia vista.
- **STEP 7: IMPOSTARE UN SISTEMA DI FEEDBACK**

Avere un feedback su ciò che sto facendo è utile per 2 motivi: mi aiuta a sapere dove sto andando e se quello che sto facendo è corretto; mi dà un rinforzo immediato rispetto a quello che sto facendo, il che va ad aumentare la mia motivazione a proseguire.

Possibili azioni da implementare:

- annotare sul Misuratore di Progressi tutti i giorni in cui riesco a bere il giusto quantitativo di acqua;
 - acquistare una borraccia graduata che mi restituisca un feedback su quanta acqua ho bevuto (e quanta ne manca al mio obiettivo).
- **STEP 8: ANALIZZARE LE EVENTUALI BARRIERE BIOLOGICHE E LAVORARE SULL'AMBIENTE SOCIALE**

Analisi delle barriere biologiche

Ci sono delle barriere biologiche che remano contro l'acquisizione di questa abitudine?

SÌ, devo cambiare abitudine.

Su quale nuova abitudine alternativa potrei concentrarmi?

NO, posso proseguire.

Lavoro sulla situazione sociale

Le persone con le quali siamo maggiormente a contatto ci influenzano in modo importante nell'acquisizione di nuove abitudini: se le persone che frequentiamo mettono in atto un determinato comportamento, noi saremo naturalmente indotti a replicarlo nella nostra vita.

Possibili azioni da implementare:

- Fare un'analisi del proprio network sociale e aumentare la frequentazione di persone che hanno già acquisito l'abitudine di bere più acqua. (NB: è possibile che queste persone siano conoscenze reali oppure conoscenze virtuali).
- Trovare un "compagno di cambiamento", o un gruppo, che mi sostenga nell'adozione della nuova abitudine di bere più acqua.

SCHEMA DI RIFERIMENTO
**ACQUISIZIONE DI UNA SINGOLA
NUOVA ABITUDINE**

METODO 1% IN 8 STEP

Abitudine che voglio acquisire:

(obiettivo:)

I PREREQUISITI

- **STEP 1: CREARE COERENZA TRA VALORI E ABITUDINI CHE SI INTENDE ACQUISIRE**

Occorre verificare in che modo il comportamento che vogliamo acquisire si incastra con i nostri valori fondanti. Possiamo creare coerenza con valori già esistenti, oppure lavorare per rinforzarne di specifici.

Quali sono i miei valori attuali e come si incastrano con ciò che voglio fare?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **STEP 2: IMPOSTARE IL MINDSET SU UNA LOGICA 1%**

Significa procedere con la consapevolezza che l'acquisizione del comportamento automatico dovrà essere lenta e graduale, aggirando così la tendenza dell'organismo a ristabilire l'omeostasi.

Come posso, in questo caso, impostare un percorso a piccoli passi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I FONDAMENTALI

- **STEP 3: IMPOSTARE I SEGNALI**

I segnali sono gli elementi dell'ambiente che attivano determinati comportamenti. Per aumentare la probabilità che un comportamento gradito venga emesso devo inserire il numero maggiore di segnali (meglio se caldi) e renderli visibili.

Azioni da implementare:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **STEP 4: LAVORARE SULLA SEMPLIFICAZIONE DEL COMPORTAMENTO**

Più un comportamento “costa”, meno sarà probabile metterlo in atto. All’inizio, occorre lavorare affinché il comportamento che intendo acquisire sia “talmente semplice da non potergli dire di no”. Una volta acquisita l’abitudine, sarà molto più semplice implementare il comportamento.

Azioni da implementare per ridurre l’attrito:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **STEP 5: IMPLEMENTARE LA MOTIVAZIONE**

Per implementare la motivazione posso cercare di aumentare l’attrattiva del comportamento che desidero acquisire, ossia renderlo più interessante.

- a. **Lavorare sulle sensazioni:** rendere il comportamento piacevole.

Azioni da implementare:

.....

.....

.....

.....

- b. **Lavorare sulle aspettative:** rinforzare le aspettative positive legate al comportamento che si vuole acquisire.

Azioni da implementare:

.....

.....

.....

.....

- c. **Lavorare sull'appartenenza:** aumentare il senso di accettazione sociale connesso alla messa in atto del comportamento da adottare.

Azioni da implementare:

.....

.....

.....

.....

I COMPLEMENTARI

- **STEP 6: PROGETTARE STRATEGICAMENTE L'AMBIENTE**

Occorre progettare il proprio ambiente in modo da rendere più semplice, e in alcuni casi inevitabile, adottare la nuova abitudine.

Azioni da implementare:

.....

.....

.....

.....

.....

● **STEP 7: IMPOSTARE UN SISTEMA DI FEEDBACK**

Avere un feedback su ciò che sto facendo è utile per 2 motivi: mi aiuta a sapere dove sto andando e se quello che sto facendo è corretto; mi dà un rinforzo immediato rispetto a quello che sto facendo, il che va ad aumentare la mia motivazione a proseguire.

Azioni da implementare:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● **STEP 8: ANALIZZARE LE EVENTUALI BARRIERE BIOLOGICHE E LAVORARE SULL'AMBIENTE SOCIALE**

Analisi delle barriere biologiche

Ci sono delle barriere biologiche che remano contro l'acquisizione di questa abitudine?

SÌ, devo cambiare abitudine.

Su quale nuova abitudine alternativa potrei concentrarmi?

.....

.....

.....

.....

.....

NO, posso proseguire.

Lavoro sulla situazione sociale

Le persone con le quali siamo maggiormente a contatto ci influenzano in modo importante nell'acquisizione di nuove abitudini: se le persone che frequentiamo mettono in atto un determinato comportamento, noi saremo naturalmente indotti a replicarlo nella nostra vita.

Azioni da implementare:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCHEMA DI RIFERIMENTO
**RAGGIUNGIMENTO
DI OBIETTIVI COMPLESSI
ATTRAVERSO PICCOLE ABITUDINI**

Diverse persone si sono rivolte a MindCenter chiedendoci in che modo il metodo “fattore 1%” potesse aiutarle a raggiungere obiettivi ambiziosi relativi ad ampie aree di vita.

Che si tratti di migliorare la nostra vita di coppia, la leadership nei confronti dei nostri collaboratori, la nostra autostima o altro, il suggerimento operativo è quello di individuare una serie di “comportamenti bersaglio” che, se automatizzati, ci avvicineranno alla nostra scena ideale.

È un po’ quello che abbiamo visto nel capitolo “tornare in forma a 40 anni senza sforzi”: il raggiungimento del macroobiettivo del riacquisire forma fisica è passato attraverso l’automazione di una serie di comportamenti afferenti a diverse aree.

Allo stesso modo, se volessi migliorare la mia vita di coppia, potrei interrogarmi su quali sono gli aspetti da rinforzare nella mia specifica relazione sentimentale e magari capire che mi aiuterebbe acquisire l’abitudine di valorizzare con costanza ciò che fa il mio partner, di ascoltare quotidianamente le sue esigenze e di aiutarlo concretamente a raggiungere i suoi obiettivi.

Se volessi aumentare la mia autostima, invece, potrei riflettere sui miei punti di fragilità e concludere che mi aiuterebbe scrivere ogni giorno un diario per conoscermi meglio e riflettere in modo concreto su me stesso, oppure lavorare con costanza per diventare molto bravo in una specifica competenza tecnica (se ho delle competenze forti, infatti, è più facile raccogliere grandi risultati, il che mi darà una percezione di valere).

Per fare un upgrade alla mia leadership, potrei accorgermi che devo aumentare il livello di interesse e curiosità nei confronti dei miei collaboratori, che mi serve trasmettere maggiore allegria in ufficio e che dovrei abituarli a dare loro più momenti di valore.

Tutti i correttivi che individueremo sono dei comportamenti, e come tali possono essere facilitati e automatizzati applicando il metodo in 8 step che abbiamo raccontato in questo libro.

Di seguito condividiamo la versione semplificata dello schema di riferimento per il raggiungimento di obiettivi complessi che viene utilizzato dai professionisti che lavorano in MindCenter, e che si compone di 5 passaggi principali:

1. Metti a fuoco l'obiettivo finale
2. Analizza le aree di miglioramento
3. Per ogni area di miglioramento, individua eventuali sottopunti di intervento
4. Crea una gerarchia di importanza delle aree di miglioramento
5. Lavora sui comportamenti più strategici con il metodo in 8 step

ESEMPIO:

TORNARE IN FORMA A 40 ANNI
(sintesi esemplificativa)

1. METTI A FUOCO L'OBIETTIVO FINALE

- *Quale la scena ideale che vorresti raggiungere?*

Vivere più a lungo, preservare le mie energie e invecchiare in maniera lucida.

- *Quali motivi ti spingono a farlo?*

Il piacere di portare un mio contributo alla mia famiglia e al mondo il più a lungo possibile.

- *In che modo i tuoi valori possono essere collegati a ciò che desideri?*

I valori di famiglia, aiuto e salute possono tutti venire soddisfatti e amplificati da questa visione finale.

2. ANALIZZA LE AREE DI MIGLIORAMENTO

Quali aree concorrono a creare, mantenere o ostacolare il tuo scenario ideale¹?

- Area 1 Alimentazione
- Area 2 Sonno
- Area 3 Esercizio fisico
- Area 4 Prendermi cura del mio corpo
- Area 5 ...

3. PER OGNI AREA DI MIGLIORAMENTO, INDIVIDUA EVENTUALI SOTTOPUNTI DI INTERVENTO²

| Area 1 Alimentazione | Area 2 Sonno | Area 3 Esercizio fisico | Area 4 Cura del corpo |
|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Integrazione alimentare | Andare a letto prima | Tonificarmi maggiormente | ... |
| Bere più acqua | Aumentare la qualità del sonno | Flessibilità muscolare | |
| Mangiare più frutta e verdura | ... | ... | |
| Eliminare gli zuccheri aggiunti | | | |
| ... | | | |

¹ Per comprendere le corrette aree di miglioramento su cui focalizzarci, spesso, è utile informarsi sulle varie strategie che possono venirci in aiuto nel raggiungimento dei nostri obiettivi. Per esempio, per capire quali aree migliorare per aumentare la mia leadership, mi potrà aiutare leggere dei libri sull'argomento, chiedere consigli a dei leader che stimo, etc. Il rischio è altrimenti di muoversi a caso, quando una buona strategia è in grado di farti risparmiare tempo, energie e arrabbiature.

² Ovviamente in una fase preliminare, specie se ci affidiamo al fai da te, la tabella sarà palesemente incompleta e sommaria. Tuttavia, come già abbiamo avuto modo di ribadire, a noi non interessa partire perfetti, perché sappiamo che nel tempo aggiusteremo la mira riducendo sempre più la nostra approssimazione.

4. CREA UNA GERARCHIA DI IMPORTANZA DELLE AREE DI MIGLIORAMENTO

• *Da quale area ti senti più propenso a iniziare a lavorare e perché?*

Quella dell'alimentazione, perché mi spaventa meno rispetto ad altre (fare esercizio fisico mi pesa molto) e credo che potrebbe portarmi a risultati consistenti. Se approcciata con un cambiamento graduale, inoltre, credo non mi costerà molta fatica apportare qualche modifica.

• *Rispetto ai punti di intervento dell'area prescelta, quali credi che ti richiedano meno sforzo, a fronte di un buon tornaconto per la tua salute (ovvero quale il tuo 20% capace di generare l'80% del risultato)?*

Probabilmente eliminare gli zuccheri. In ordine, poi, metterei bere più acqua, mangiare più frutta e iniziare un percorso di integrazione alimentare.

5. LAVORA SUI COMPORAMENTI PIÙ STRATEGICI CON IL METODO IN 8 STEP

Alla luce di quanto emerso, possiamo prendere 1, 2 al massimo 3 azioni da automatizzare (il numero varia in base all'esperienza della persona a creare abitudini e alla complessità dei comportamenti da implementare) e lavorarci sopra con il metodo in 8 step illustrato nel libro e riassunto nelle altre schede.