

## Che direzione ha preso la tua routine? Un modo semplice per capirlo e correggere il tiro.

**Autore:** Redazione

**In:** Diritto civile e commerciale

Sappiamo tutti che, per conseguire dei risultati, bisogna definire in maniera specifica cosa fare, come farlo, e le azioni giorno per giorno da mettere in atto. Bisogna poi farlo e mantenere questo comportamento per un certo periodo di tempo, in certi casi per sempre.

In altre parole, se vuoi qualcosa dovrai crearti una routine quotidiana di attività che te la fa ottenere. E questo ha a che fare con le abitudini. Quello che ho appena scritto potrebbe sembrare banale e scontato, ma in realtà questo è il punto cruciale in cui la maggior parte delle persone fallisce: dicono o vogliono una cosa, ma agiscono in un modo che fa loro ottenerne un'altra o perfino il contrario.

Le migliori intenzioni restano lettera morta se non sono supportate da un sistema di comportamenti finalizzati a raggiungere quello specifico risultato. Inoltre, per creare trasformazioni durature (se non permanenti) questi comportamenti devono essere parte integrante della routine giornaliera, e non un'azione puntuale o limitata al breve periodo.

Il motivo? Un'azione di per sé non ha grande impatto, quello che nel lungo termine si rivela determinante è la somma delle singole azioni, somma che può dare un risultato positivo o negativo. Ti faccio un esempio al volo. Un caffè preso al bar dalle mie parti costa circa 1,20€. Un anno di caffè presi al bar costa 438€, dieci anni di caffè al bar (senza contare gli aumenti) 4.380€. Ci pensi mai? Visto dalla prospettiva opposta, per ritrovarsi in tasca 438€ senza accorgersene, basta per un anno risparmiare 1,20€ al giorno.

Semplice e immediato da capire e anche da mettere in pratica, se non fosse che si entra nel terreno delle abitudini, con il rischio di sconfinare anche in quello della percezione dell'identità (ovvero dell'equazione: mi riconosco in quello che faccio, in quello che penso e nelle mie reazioni emotive). Cambiare un'abitudine è spesso faticoso, cambiare la percezione che ho di chi sono è spesso fuori discussione ed ecco che comincio a raccontarmi scuse per rimanere al punto di partenza a meno che non si abbia un "PERCHÉ" abbastanza potente. In altre parole la percezione del beneficio che si potrebbe ottenere deve essere maggiore del disagio a cui si dovrà andare incontro.

Potrebbe interessarti anche: [Le 5 scuse più comuni: come fare per eliminarle e sfruttare il proprio potenziale](#)

Sappiamo tutti che le abitudini sono una serie di automatismi che mettiamo in atto più o meno consapevolmente e che ci semplificano la vita perché ci consentono di non tenere a mente delle informazioni e dei comandi. È come se fosse il corpo che, con il pilota automatico, mette in atto certi comportamenti che vanno dal "fare" delle attività vere e proprie, ad avere delle reazioni in presenza di uno stimolo. Per fare un esempio: al mattino la sveglia suona (stimolo) e mi alzo, poi per lo più in un

ordine da me predefinito - faccio colazione, mi preparo ed esco (risposta). All'interno di questa routine, è mia facoltà scegliere come fare colazione, come vestirmi etc ma non sto più di tanto a ragionare sul da farsi.

Una routine bene assimilata è qualcosa che si fa a prescindere, e per questo se utilizzata in modo consapevole e funzionale è uno strumento potentissimo di trasformazione: ogni piccola azione quotidiana, anche la più apparentemente irrilevante, può cambiarti la vita quasi senza accorgertene. All'opposto, ci troviamo sì la vita semplificata e l'agenda organizzata, ma se non ci soffermiamo mai a fare un check-up delle nostre routine, una sorta di controllo qualità, rischiamo che sia il pilota automatico a comandare noi e a portarci dove vuole, e non noi ad inserirlo quando serve per andare dove vogliamo noi.

Possiamo suddividere le routine in tre grandi famiglie

Routine comportamentali: azioni che mettiamo in pratica, reazioni

Routine mentali: modi di pensare, cose che ci diciamo, credenze e valori

Influenze: persone e luoghi che frequentiamo, informazioni a cui ci esponiamo

Le routine di comportamento, di cui abbiamo già detto, sono forse le più facili da individuare.

Se per ottenere risultati è importante avere degli automatismi comportamentali coerenti, lo è ancora di più avere un approccio mentale e nei sistemi di credenze coerenti. Si tratta di programmazioni, che si sono stratificate per lo più inconsapevolmente durante la nostra vita e sono spesso stati confermati dall'esperienza personale e a volte li abbiamo solo ereditati. Per fare un esempio: se non crediamo di poter conseguire o di meritarcene un risultato, quasi sicuramente non solo non lo otterremo ma creeremo una profezia auto-avverante che confermerà gli assunti iniziali (non ce la farò mai). Ma è vero anche l'opposto.

La terza grande famiglia di routine a cui è quella delle influenze esterne. In particolare, presta attenzione alle influenze negative che senza accorgertene stai assorbendo: tv, radio, giornali, internet, persone attorno a te, ambienti. La mente assorbe tutto senza distinzioni e lo immagazzina una sorta di deposito da cui lo tira fuori all'occorrenza, quando vi si pone consapevolezza in risposta ad uno stimolo.

Teniamo presente che il nostro cervello, o per lo meno una parte di esso quella più antica, non è nato con la finalità di renderci felici, ma di farci sopravvivere. Questo significa che in ogni attimo ha attivato una sorta di scanner per intercettare pericoli e minacce. Ecco perché la nostra attenzione è attratta più dalle cattive notizie che da quelle buone.

Si dice poi che i nostri risultati sono pari alla media di quelli delle 5 persone che frequentiamo più spesso. Ora che lo sai, riflettici su.

La cattiva notizia è che noi siamo in balia di tutto per la maggior parte della giornata. Lo sapevi?

Quella buona è che con decisione deliberata, possiamo interrompere questo processo. Ecco perché è importante avere il controllo.

Vuoi provare?

Karl Jung afferma che "tutto quello che non si conosce diventa destino". Quindi, occorre fare il "controllo qualità" delle tue abitudini per verificare se ti stanno portando alla meta o ti fanno andare nella direzione opposta. E, poiché abbiamo detto che le abitudini sono comportamenti automatici di cui non siamo

pienamente consapevoli, bisogna innanzitutto prenderne consapevolezza.

Come? Facendo un inventario! Lo so che è una seccatura. Ma se stai già pensando che non lo farai, stai di fatto decidendo di lasciare il tuo pilota automatico libero di portarti dove vuole lui e non dove vuoi tu. Se invece vuoi guidare tu, armati di carta e penna che porterai sempre con te e, per una settimana (che è un periodo di tempo irrisorio rispetto a tutta la vita), tieni il diario dei tuoi automatismi.

Mentre fai questo esercizio, potrebbe sorgerti la tentazione di barare. Pensa che stai barando a Te stesso. E allora, piuttosto, poni l'attenzione proprio sui comportamenti che tenderesti a nasconderti, perché saranno proprio quelli lì i più duri da modificare.

All'inizio, ti consiglio di notare e di annotare il più possibile, anche ciò che potrebbe sembrare irrilevante, ma che ti accorgi di fare spesso.

Ecco alcuni esempi:

Faccio multitasking o mi distraigo e mi interrompo per controllare la posta elettronica o il messaggio appena arrivato

Dico sì quando vorrei fosse no

Quando mi chiedono di fare una cosa, abbandono subito quello che sto facendo e mi dedico prima a quella.

Appena mi fanno notare un errore, me la prendo

Impreco agli automobilisti che bloccano il traffico

Mangio guardando la TV, o guardo la TV premiandomi con il cibo

Ogni sera faccio l'elenco delle cose da completare il giorno successivo

Faccio una colazione sana a casa invece di saltarla o farla al bar

Leggo mezz'ora qualcosa che contribuisce alla mia crescita personale o professionale

Vado a piedi tutte le volte che posso

Al termine della settimana, guarda quello che hai registrato.

Rispetto all'esempio sopra, quante sono quelle funzionali e quali quelle non utili?

Quanto spesso le metti in pratica?

Quali nuove consapevolezze hai acquisito vedendo nero su bianco le tue abitudini?

E ora prendi il tuo obiettivo. Do qui per scontato che hai messo nero su bianco i tuoi obiettivi, formulati con sincerità verso te stesso e con concretezza, che li hai ordinati per priorità in termini di beneficio che portano e di fattibilità, e che hai scelto quello da perseguire per primo. (Se non sai come si fa, puoi leggere il mio articolo ["La vita che sogni? Definisci gli obiettivi"](#)).

In che modo la tua attuale routine impatta sul raggiungimento del tuo obiettivo?

Lo sta favorendo o ostacolando?

Se hai rilevato qualche routine non utile, pensa a questo: sradicare una pianta infestante ancora piccola è facile, quando è cresciuta incontri la resistenza delle radici, quando è diventata un albero, molto probabilmente da solo e solo con le mani, non ce la fai.

A che punto vorresti sradicare le tue abitudini sabotanti?

Inizia subito. Scopri dove ti sta portando la tua routine e scarica qui il Worksheet

Buon lavoro!

<https://www.diritto.it/che-direzione-ha-preso-la-tua-routine-un-modo-semplice-per-capirlo-e-correggere-il-tiro/>