# Il metodo TINY HABITS

LA RIVOLUZIONE A PICCOLI PASSI

**BJ FOGG PhD**

Fondatore del Behavior Design Lab di Stanford



BUR Rizzoli Gatti Blu

BJ FOGG PhD

# Il metodo TINY HABITS

LA RIVOLUZIONE A PICCOLI PASSI

BUR Rizzoli Gatti Blu

Pubblicato per

BUR Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 BJ Fogg
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14760-6

Titolo originale dell'opera:
*Tiny Habits. The small changes that change everything*

Traduzione di Elena Cantoni

Prima edizione BUR Gatti Blu: giugno 2020

Realizzazione editoriale: Fregi e Majuscole s.r.l. / Torino

*Seguici su:*

www.rizzolilibri.it /RizzoliLibri @BUR_Rizzoli @rizzolilibri

# INDICE

**Introduzione** Cambiare può essere facile (e divertente) ..... 9

**1**
**Gli elementi del comportamento**
31

**2**
**Motivazione: il giusto abbinamento**
61

**3**
**Abilità: il segreto è la semplicità**
99

**4**
**Innesco: il potere del dopo**
133

**5**
**Le emozioni creano abitudini**
171

**6**
**Trasformare le abitudini da minuscole a epocali**
215

**7**
**Sbrogliare la matassa delle cattive abitudini: una soluzione sistematica**
257

**8**
**Cambiare insieme**
299

**Conclusione** ..... 345
**Ringraziamenti** ... 359
**Appendice** ..... 365

*Per tutte le splendide persone*
*che mi hanno spinto a esplorare*

# INTRODUZIONE

## Cambiare può essere facile (e divertente)

### Piccolo è potente,

almeno quando si tratta di cambiamento.

Negli ultimi vent'anni ho verificato che quasi tutti aspirano a cambiare qualcosa di sé: adottare una dieta più sana, dimagrire, fare più sport, ridurre lo stress, dormire meglio. Vorremmo diventare genitori e partner migliori, essere più produttivi e creativi. E tuttavia i livelli allarmanti di obesità, insonnia e stress riferiti dai media – e confermati dalle ricerche del mio laboratorio a Stanford – dimostrano che esiste un tragico divario tra le aspirazioni e il comportamento. Si attribuiscono molte cause diverse al conflitto tra *volere* e *fare*, ma in generale la gente incolpa se stessa, interiorizza i rimproveri della società: «Dovresti andare in palestra e invece non ti schiodi dal divano. Non hai forza di volontà. Vergognati!».

Io sono qui per dirvi che non è colpa vostra e che il cambiamento positivo non è poi tanto difficile da raggiungere.

Per troppi anni i miti, i preconcetti e i consigli benintenzionati ma privi di basi scientifiche vi hanno destinati al fallimento. Se in passato avete cercato di cambiare qualcosa e non ci siete riusciti, forse ne avete tratta la conclusione che cambiare è troppo faticoso o che a voi manca la volontà per riuscirci. Entrambe le conclusioni sono errate. Il problema non siete voi, è l'approccio a essere sbagliato. Mettiamola così: se cercate di costruire una cassettiera basandovi su istruzioni difettose e con parti mancanti, sarà inevitabile che l'impresa fallisca.

Però non vi sentireste in colpa, giusto? Semmai giudichereste responsabile l'azienda produttrice. Invece, quando non riusciamo a cambiare qualcosa nella nostra vita, non ce la prendiamo con il "produttore", ce la prendiamo con noi stessi.

Appena i nostri risultati deludono le aspettative, il nostro critico interiore coglie al volo l'occasione di prendere il podio. Molti di noi credono che non riuscire a essere più produttivi, a dimagrire o fare esercizio fisico con regolarità sia la prova di un difetto del carattere: se fossimo persone migliori, non avremmo fallito; se avessimo seguito alla lettera il programma che ci eravamo prefissi, o mantenuto i nostri buoni propositi, ce l'avremmo fatta. Non resta che rimetterci in pista, darci una mossa e impegnarci di più. Giusto?

No, spiacente: sbagliato.

Il problema non siamo noi, è il nostro approccio al cambiamento.

Il difetto è nel progetto, non nel nostro carattere.

Acquisire abitudini e realizzare un cambiamento positivo *può* essere facile se si adotta l'approccio giusto, se si segue un sistema basato sui meccanismi autentici della psicologia umana. Un processo che agevoli il cambiamento con strumenti che non si affidino all'improvvisazione o a principi errati.

Il pensiero comune sulla formazione di abitudini e sul cambiamento alimenta il nostro impulso a coltivare aspirazioni non realistiche. Siamo consapevoli dell'importanza delle abitudini – basterà incrementare quelle buone e ridurre quelle cattive – ciononostante restiamo fermi al palo, incapaci di cambiare e convinti che sia colpa nostra. Tutte le mie ricerche ed esperienze dirette dimostrano che questo modo di pensare è controproducente. Per pianificare abitudini efficaci e cambiare il vostro comportamento, dovete fare tre cose:

- smettere di criticarvi;
- scomporre le vostre aspirazioni in piccoli passi;
- abbracciare gli errori e le scoperte e usarli per progredire.

Può sembrare controintuitivo; senz'altro non ci viene spontaneo. L'autocritica è a sua volta un tipo di abitudine. Per alcuni di noi, sentirci in colpa è un meccanismo automatico: il nostro cervello prende sempre quella china, come una slitta che infila lo stesso sentiero battuto su un pendio innevato.

Seguendo il metodo Tiny Habits, imboccherete un'altra strada. Presto la neve coprirà il sentiero dell'autocritica, nel giro di poco sarà la nuova via a diventare un automatismo. E accadrà in fretta, perché Tiny Habits agevola il cambiamento attraverso la gratificazione, non l'autoflagellazione. Non dovrete affidarvi alla forza di volontà, stabilire parametri per misurare i progressi, promettervi premi. Non ci sarà un magico numero di giorni entro il quale il cambiamento debba verificarsi. Tutti questi approcci non si basano sul funzionamento reale delle abitudini, perciò non sono efficaci e in genere ottengono soltanto l'effetto di demoralizzarci.

Questo libro vi permetterà di dire addio a tutta quell'angoscia e, cosa ancora più importante, vi dimostrerà come colmare in modo semplice e positivo il divario (non importa quanto grande) tra la persona che siete e la persona che volete diventare. Sarà la vostra guida per affrancarvi dal vecchio approccio e sostituirlo con uno schema del tutto nuovo per il cambiamento.

Il metodo che sto per condividere con voi è collaudato, l'ho testato su oltre 40.000 persone in anni di ricerca e affinamento; avendo seguito io stesso ogni soggetto dei miei studi, raccogliendo dati per settimane, so con certezza che funziona. Vi permetterà di superare i preconcetti per basarvi su principi scientificamente dimostrati e di eliminare i diktat per interiorizzare un processo. Vi doterà della stessa conoscenza del comportamento umano appresa dal cofondatore di Instagram, un mio ex allievo. Lui l'ha usata per progettare una app rivoluzionaria, e con lo stesso metodo voi potrete determinare cambiamenti rivoluzionari nella vostra vita e in quella di chi vi sta accanto, il tutto divertendovi. Una volta eliminato ogni sentore di critica, il vostro comportamento si trasformerà in un affascinante esperimento scientifico. Il piacere dell'esplorazione e della scoperta è un requisito per il successo, non soltanto un bonus aggiuntivo.