



MIGLIORIAMO NOI STESSI

*16 abitudini
per cambiare la tua vita*

DOMENICO MARRA

ABOUT ME



DOMENICO MARRA

È l'autore di Cambia le tue abitudini, ha iniziato nel 2009 cercando un modo per condividere i suoi problemi di produttività personale e per rendere la vita più facile.

Per aumentare la sua produttività ha investito molto nella lettura di libri sulla produttività e sulla gestione, testandoli lui stesso attraverso prove ed errori.



LA CRESCITA PERSONALE, IL SUCCESSO E LA FELICITÀ SONO COME UN ARCOBALENO SFUGGENTE CHE INSEGUIAMO PER TUTTA LA VITA.

Dopo numerosi tentativi, tutti andati a farsi benedire, cominciamo a chiederci: ci arriveremo mai al successo? Sarò mai felice?

Vediamo quali sono semplici obiettivi di sviluppo personale e lavorando costantemente su di essi, sarai ben avviato verso una vita di successo e felicità.

Impegnarsi per la crescita, l'apprendimento e il miglioramento

Sia che tu voglia creare una relazione stabile e duratura, costruire un'azienda di successo o padroneggiare una nuova abilità, dovrai essere aperto all'apprendimento e all'espansione delle tue conoscenze per progredire ulteriormente. Proprio come il tuo corpo ha bisogno di un regime alimentare sano, la tua mente ha bisogno di una sana dieta informativa. Per evolvere come individuo, è essenziale nutrire la mente con nuove idee e informazioni.



Ogni giorno, dedica almeno 15-30 minuti alla lettura di libri o siti web che migliorano le tue conoscenze. Ogni giorno, dedica almeno 15-30 minuti alla lettura di libri o siti web che migliorano le tue conoscenze. Non leggere solo per divertirti, leggi per rimanere informato e allargare i tuoi orizzonti. Nutriti di contenuti che siano attuabili e che siano direttamente collegati ai tuoi obiettivi e alle tue aspirazioni. Scegli tra libri, riviste, giornali, e pubblicazioni online. Se non hai tempo per leggere, ascolta podcast e audio-libri. I miei consigli qui sono Audible per i libri.

Tra i vari podcast, questi alcuni fra i miei preferiti: MeritaBiz, Fottuti Geni e il Buongiorno di Londra.

Impegnarsi nella pratica della definizione degli obiettivi

Non si può raggiungere il successo senza conoscere la propria destinazione. Avere una visione di dove si vuole andare, rende più facile creare una road map e sviluppare un piano per un'azione mirata. Se un piano di pianificazione degli obiettivi per la vita, ti sembra non fattibile, prova a suddividerlo in un piano decennale, quinquennale o annuale. Qualunque sia l'arco di tempo in cui ti senti a tuo agio, andrà benissimo. Il mio piano ha due livelli: annuale e triennale. Sulla base dei tuoi target, crea degli obiettivi a lungo termine e a breve termine.

Assicurati che siano obiettivi significativi che ti ispirino a pensare in grande al netto degli ostacoli che incontrerai lungo il percorso.



Costruire strategie realistiche

Per manifestare i tuoi obiettivi sul piano materiale, devi essere strategico nell'applicare le tue risorse come tempo, denaro, e sforzi connessi. La tua strategia deve includere una pre-valutazione completa di ciò che realmente ti serve a realizzare i tuoi obiettivi. Delinea un piano d'azione basato sulla tua valutazione e una strategia per l'esecuzione. Se hai una visione realistica di ciò che è necessario per raggiungere i tuoi obiettivi, avrai chiarezza sulla quantità e sulla qualità degli sforzi che dovrai mettere in campo.

Senza stimare questo sforzo, sarà molto facile sottovalutare quanto lavoro e risorse ti saranno necessarie.

Essere flessibile e paziente

Mentre è importante rimanere concentrati sulla propria crescita personale e sui propri progressi, devi anche prepararti ai cambiamenti imprevisti. Tieni sempre a mente l'obiettivo finale, ma rimani flessibile su come e quando ci arriverai.

Cerca di abbassare le tue aspettative su come sarà questo tuo percorso, perché ci saranno molti colpi di scena lungo la strada. Me lo ripeto in continuazione!





VIVERE UNO STILE DI VITA SANO ED ATTIVO CI MANTIENE FORTI ED IN FORMA



Fai del tuo benessere fisico una priorità

Il tuo corpo è il veicolo della tua vita. Se sei sempre cagionato, sarà molto difficile raggiungere ed esprimere il tuo potenziale. Molte malattie, disturbi dell'umore e mancanza di energia, sono il risultato diretto di uno stile di vita mal gestito. La scienza ha dimostrato che la nostra capacità intellettuale e il benessere emotivo sono fortemente correlati allo stato del nostro benessere fisico. Assicurati di seguire i principi di base di una vita sana, come mangiare cibi sani e nutrienti, dormire a sufficienza, e vivere uno stile di vita attivo che ti mantiene in forma e forte.

Respirare

Nel nostro mondo frenetico, è essenziale che durante le nostre giornate prendiamo il tempo per fermarci e respirare. La maggior parte di noi non si rendono conto che ogni volta che siamo stressati, abbiamo una forte tendenza a trattenere il respiro e avere una respirazione superficiale.



Orientando la nostra attenzione al nostro respiro, non solo prendiamo più aria – che rilassa la nostra mente – ma portiamo la nostra attenzione a vivere qui e ora. Ci sono diversi esercizi che possono aiutarci a mettere a fuoco il nostro respiro: esercizi di respirazione, pratiche di meditazione e yoga.

Io ad esempio mi aiuto con il mio Apple Watch di terza generazione che ad intervalli più o meno regolari mi consiglia e mi aiuta a respirare meglio regalandomi momenti di mindfulness.

Staccare

Se i tuoi pensieri sono sempre troppo opprimenti da gestire, può essere meglio allontanarsi e prendersi del tempo per rilassarsi ed entrare in uno stato d'animo più tranquillo. Dedicati ad attività rilassanti come meditazione, yoga, passeggiate all'aria aperta, ascoltare musica, leggere un romanzo, o qualsiasi altra cosa che ti faccia staccare.

Evita di frequentare (almeno il week end) ambienti rumorosi e affollati.

Farti supportare

Il successo non è un viaggio in solitaria. Avrei bisogno dell'aiuto di un mentore, dei tuoi amici, e di professionisti qualificati nell'aiutarti.

Cerca amici e partner che ti sostengono e ti incoraggiano nei tuoi sforzi.





Coltivare la gratitudine e la semplicità

A volte potrebbe non piacerti quello che sta succedendo nella tua vita e sarai tentato di cedere a forme di evasione. Possiamo sottrarci a tutto questo, coltivando un atteggiamento di gratitudine e semplicità. E' stato scritto così tanto sul potere della gratitudine, e su come può aumentare la nostra vibrazione personale.

L'atto di apprezzare le cose semplici – che di solito diamo per scontate – può immediatamente spostare la nostra prospettiva sulla nostra vita e risollevarci.

Abbracciare l'ignoto e lasciare andare le aspettative

La maggior parte di noi ha un'avversione istintiva per quello che non conosce. Siamo a disagio quando non sappiamo cosa ci aspetta. Se cerchi intuizioni e chiarezza su un futuro a tutti sconosciuto, ti stai scavando la fossa da solo.

Secondo uno studio condotto da alcuni infermieri che hanno trascorso del tempo con pazienti in fin di vita, il rimpianto numero uno dei moribondi, è stato quello di desiderare di avere il coraggio di vivere una vita fedele a se stessi e non quello che gli altri si aspettavano da loro.

Permetti a qualcuno di questi 10 obiettivi di ispirarti e prenderti per mano per guidare la tua vita. Perché questa è la tua vita, e solo tu puoi renderla il più spettacolare possibile!



VOGLIAMO MIGLIORARE NOI STESSI, CERCANDO DI ESSERE BRAVI NELLA GESTIONE DEL TEMPO, E SIAMO SPESSO COSÌ DISTRATTI CHE NON RIUSCIAMO A CONCENTRARCI.

Tutti noi abbiamo migliorare noi stessi grazie alle competenze di base: concentrandosi esclusivamente sul loro miglioramento, vedrai grandi cambiamenti nella tua vita. Non otterrai un gigantesco cambiamento istantaneo, ma in poche settimane, e nei mesi successivi, vedrai un'enorme differenza nella tua vita.

Quali sono queste abilità?

Creatività

La creatività ti consente di trovare soluzioni uniche ai problemi e di vedere le cose in modi che meno ti aspetti. La creatività è un elemento cruciale per il cambiamento.

Apprendimento

Senza l'apprendimento, non sai in grado di avanzare e progredire nella vita. Eppure, ci sono molti di noi che sono sempre in ritardo non perché non hanno le capacità intellettuali, ma perché non sanno come





perché non sanno come imparare efficacemente.

Memoria

La memoria è una delle componenti più vitali, perché senza di essa non si ha nulla su cui ripiegare, niente da guadagnare da tutto l'apprendimento o le esperienze a cui si è esposti.

Focus

Tutto quello che fai, viene sempre data una certa quantità di concentrazione. Che si tratti di fare carriera, o della responsabilità di essere un genitore, il focus ti permette di spingere verso il miglioramento che stai cercando. Senza concentrazione, ci troviamo persi, demotivati e bloccati.

Motivazione

Molti di noi non sono felici nella vita o nel lavoro (o in entrambi), perché ci manca la motivazione, e uno scopo generale. La motivazione ti aiuta a progredire e ti dà la concentrazione per raggiungere il tuo scopo.

Abitudini

Ogni nuovo giorno che arriva è pieno di routine: sia che si prepari per il lavoro al mattino, oppure mettendo a letto i vostri figli la sera: tutto accade come risultato delle abitudini che avete costruito nel tempo. Le abitudini dettano gran parte della tua vita. I risultati della felicità, del denaro o del significato dipendono tutti dalle tue abitudini.



Abitudini cattive o negative hanno maggiori probabilità di impedirvi di essere produttivi e di raggiungere i vostri obiettivi.

Tempo

Se vi trovate a spendere un sacco di tempo essendo occupati, ma producendo pochi risultati, è probabile che vi manchi una corretta gestione del tempo. Alcune abitudini potrebbero consumare tempo da poter utilizzare per altri compiti più produttivi.

O, forse vedete la pensione nel vostro futuro, e vi sentite come se fosse troppo tardi per creare un nuovo significato nella vostra vita.

Ma, la verità è che quando Tempo, Abitudini, Motivazione, Motivazione, Focus, Apprendimento, Memoria e Creatività sono tutti insieme affinati, i risultati possono essere straordinari.

E' fondamentale per affrontare tutte le competenze fondamentali in una sola volta per fare progressi concreti verso un cambiamento positivo.

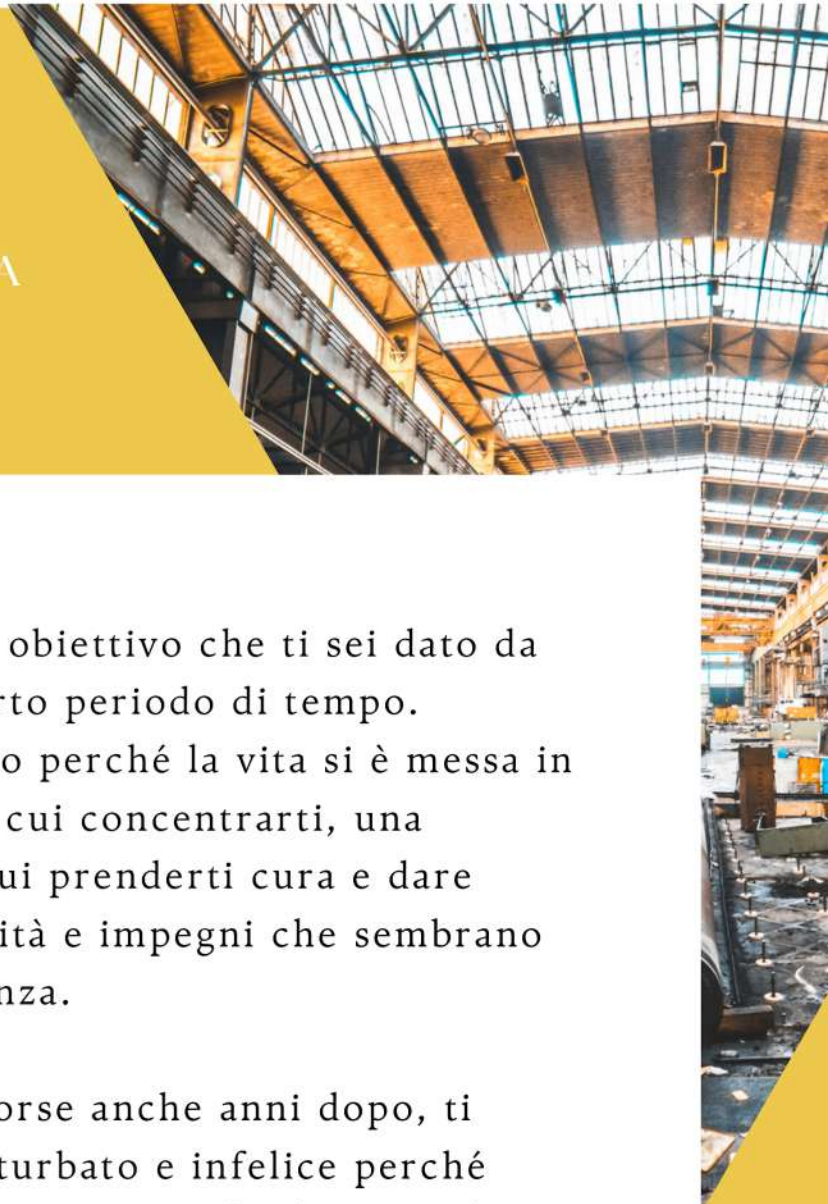


HAI SEMPRE VOLUTO
REALIZZARE QUALCOSA, MA
FINO A ORA NON HAI ANCORA
INIZIATO, OPPURE TI SEI O TI
HANNO MESSO IN STAND-BY?

Può essere un sogno, un obiettivo che ti sei dato da raggiungere entro un certo periodo di tempo. Eppure non è mai iniziato perché la vita si è messa in mezzo. Hai un lavoro su cui concentrarti, una famiglia o un amore di cui prenderti cura e dare priorità. Hai responsabilità e impegni che sembrano sempre avere la precedenza.

Dopo un po' di tempo, forse anche anni dopo, ti ritrovi ancora a sentirti turbato e infelice perché non sei mai riuscito a raggiungere gli obiettivi che avevi inizialmente. Ti senti anche come se non sei in grado di farlo perché sei limitato da tutte queste circostanze esistenti che la vita ti ha dato. Questa descrizione si avvicina alla tua situazione attuale?

C'è qualcosa di più grande, qualcosa di più che ti piacerebbe fare in un'area della tua vita, ma senti di non poterlo fare in questo momento per qualsiasi motivo? Se ti senti così, allora voglio prima assicurarti che non sei solo. ricchezza, amore, ecc.





Quindi, perché è così difficile andare avanti?

Per liberarci dai nostri limiti, dobbiamo fare un passo indietro e acquisire una nuova prospettiva su cosa sono realmente i limiti. In superficie, le limitazioni sono cose che ti impediscono di fare qualcosa, ma se scavi più a fondo, scoprirai che le limitazioni sono le cose che ti tengono costretto all'interno di un loop. I limiti ti tengono bloccato di fronte agli stessi problemi, avendo le stesse scelte, e compiendo le stesse azioni più e più volte, e più e più volte; quasi all'infinito. I limiti definiscono le circostanze attuali, il che significa anche che definiscono la qualità della vostra vita.

Quindi, se vuoi migliorare la qualità della tua vita, allora devi essere in grado di liberarti dalle limitazioni che ti fanno vivere lo stesso ciclo ogni giorno, mese e anno. Alcuni di voi possono dire che ehi, le limitazioni che sto affrontando, sono fuori dal mio controllo!

Sembra che la tua realtà attuale sia il risultato di quello che ti succede.

Così si tende ad accettare questa realtà intorno a noi, dandola come predefinita. Ma ecco un'altra intuizione che abbiamo trovato da persone che fanno costantemente scoperte, ed è che la tua realtà deriva dalla tua percezione. Non è la realtà che è importante, ma piuttosto, come la vedi. Essere in grado di controllare come guardi le cose è la chiave per liberarsi e creare il successo che vuoi.

Modellare la tua percezione è così potente che solo un piccolo cambiamento di prospettiva può cambiare completamente tutto – dalla tua motivazione, prospettiva, autostima, fino ad arrivare ai tuoi limiti.





Quindi tutte le limitazioni partono davvero dalla tua mente.

Questa è una buona notizia perché, questo significa che si può imparare a prendere il controllo del modo in cui si vedono i propri limiti, e spingere la via d'uscita dalle circostanze attuali per tornare in pista con un miglioramento di se stessi.

Ora che sai che i tuoi limiti partono dalla tua mente, è possibile passare a chiedere:

Perché vuoi liberarti dei tuoi limiti?

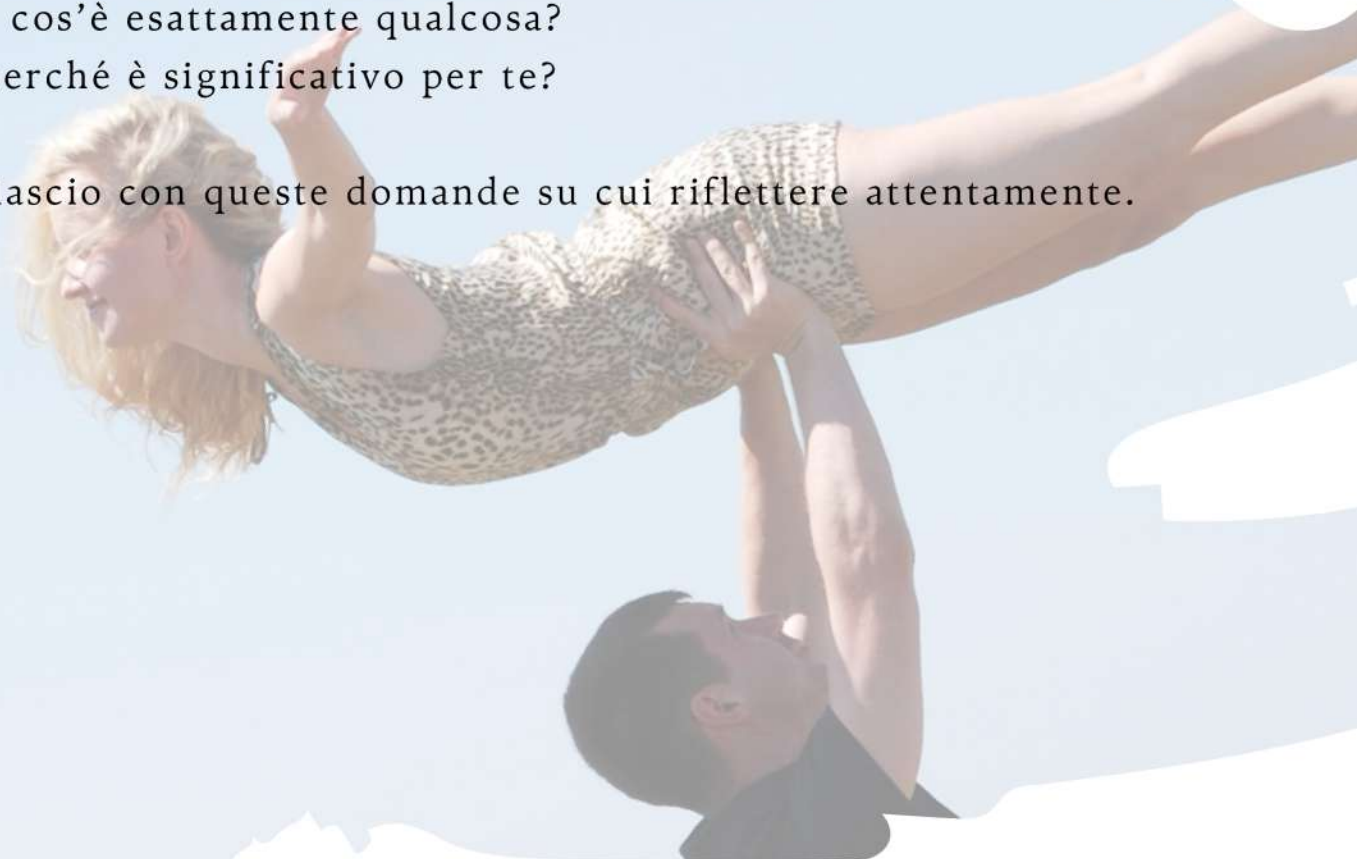
Che cosa ti aiuterà a superare questi limiti?

Se le limitazioni sono i tuoi ostacoli, allora ti impediscono di raggiungere qualcosa dall'altra parte.

Ma cos'è esattamente qualcosa?

E perché è significativo per te?

Ti lascio con queste domande su cui riflettere attentamente.





Tendiamo a vedere le debolezze come più mutevoli dei punti di forza, il che significa che siamo più inclini a cercare di migliorare dove siamo deboli. Quando ci concentriamo sullo sviluppo dei nostri punti di forza, cresciamo più velocemente di quando cerchiamo di migliorare le nostre debolezze. Inoltre, le persone che usano i loro punti di forza sono più felici, meno stressate e più sicure di sé.

Quindi, se ti accorgi che stai fallendo costantemente o non riuscendo a raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato, potrebbe essere il momento di considerare la possibilità di migliorare dove sei già forte, piuttosto che concentrare i tuoi sforzi per migliorare nelle aree in cui sei debole.

Quando qualcuno dice “concentrati sui tuoi punti di forza”, è facile leggere che “fai solo quello che sai fare e non avrai bisogno di migliorare”. I punti di forza e i punti deboli possono essere migliorati: le persone che credono di poter migliorare si impegnano di più per farlo.

E' un circolo virtuoso: chi s'impegna a migliorare, alla fine ci riesce. Quindi, per crescere professionalmente e personalmente, non basta identificare i propri punti di forza e utilizzarli. Bisogna anche credere che questi punti di forza possono essere migliorati.

Come trovare i tuoi punti di forza

Il primo passo per far crescere i tuoi punti di forza è identificarli, e questo può essere un compito difficile. Le debolezze sono evidenti. Ti viene chiesto di fare un discorso, ma ti senti ansioso.



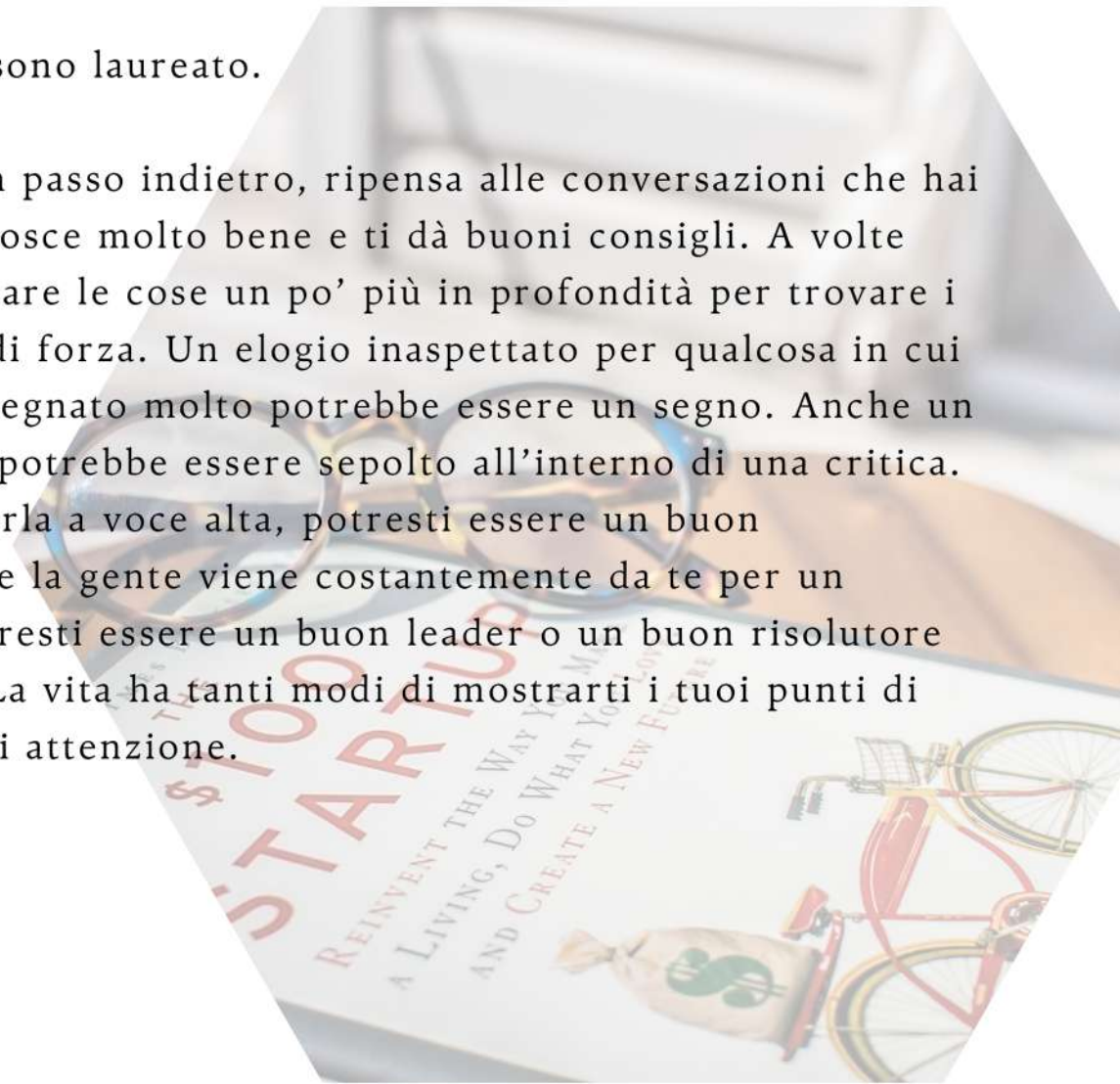
Le debolezze spesso portano vividi ricordi di alcune sofferenze passate. Se non sei sicuro di quali sono i tuoi punti di forza, ecco alcuni modi per identificarli.

Prestare attenzione

Prestare attenzione può sembrare un consiglio generico, ma a volte ignoriamo i nostri punti di forza perché siamo così concentrati nel migliorare le nostre debolezze. Per esempio, ai tempi della scelta della scuola superiore, dai professori ai miei genitori, tutti mi consigliavano di scegliere una scuola superiore come un liceo classico. Ma io volevo andare a scuola con i miei amici. Cinque anni dopo e un diploma tecnico, non ho rifatto lo stesso errore e mi sono iscritto all'università al corso di laurea in scienze dell'educazione e della formazione.

Nel 2004 mi sono laureato.

Quando fai un passo indietro, ripensa alle conversazioni che hai con chi ti conosce molto bene e ti dà buoni consigli. A volte bisogna guardare le cose un po' più in profondità per trovare i propri punti di forza. Un elogio inaspettato per qualcosa in cui non ti sei impegnato molto potrebbe essere un segno. Anche un complimento potrebbe essere sepolto all'interno di una critica. Se la gente parla a voce alta, potresti essere un buon ascoltatore. Se la gente viene costantemente da te per un consiglio, potresti essere un buon leader o un buon risolutore di problemi. La vita ha tanti modi di mostrarti i tuoi punti di forza se presti attenzione.





Pensa a come le diverse attività ti fanno sentire. Nel suo libro *Go Put Your Strengths to Work*, Marcus Buckingham dice che spesso identifichiamo i nostri punti di forza e le nostre debolezze nel modo sbagliato. Pensiamo ai punti di forza come cose in cui siamo bravi e alle debolezze come cose in cui siamo cattivi. Ma un modo migliore per pensare ai punti di forza e alle debolezze, sostiene Buckingham, è capire cosa ti accende. I punti di forza ci fanno sentire forti, le debolezze ci fanno sentire deboli. Un modo per identificare i tuoi punti di forza è quello di pensare a come le cose ti fanno sentire.

Ma alla fine cos'è un punto di forza?

Il punto di forza ti attrae, anche se non sai perché; ti fa sentire bene. Un punto di forza ti coinvolge completamente: quando lo eserciti sei nel flow (come dicono gli artisti). Pensa alle cose che ti stimolano ed emozionano: sono questi i tuoi punti di forza. Può essere difficile vedere i tuoi punti di forza, ma le persone nella tua vita probabilmente li vedono abbastanza chiaramente. Chiedi ai tuoi amici, ai familiari, al capo, ai tuoi colleghi di dirti quali sono i tuoi punti di forza. Alcune persone possono essere a disagio a rispondere, e questo va bene. Altri possono rispondere in un modo che è inutile (mia madre dice che sono bravo in tutto).

Anche questo va bene. L'obiettivo è quello d'identificare le cose a cui non avresti pensato da solo. Poi, considera le risposte: C'è uno dei punti di forza individuato che ti fa sentire pienamente soddisfatto quando lo eserciti? Se è così, questi possono essere i punti di forza che vuoi da far crescere.



Fai un test dei punti di forza o della personalità

Prova a fare un test di personalità: prova con il test HIGH5. Pone 100 domande, ognuna delle quali ti mostra un'affermazione. Il test si pesa utilizzando una bilancia che va da fortemente in disaccordo fino a concordare nettamente su quanto bene la dichiarazione ti descrive. Quando hai finito, si ottiene un breve rapporto che elenca i tuoi cinque punti di forza principali, ognuno con una breve descrizione. Oltre a fornire informazioni sulla tua personalità, i tuoi risultati, possono aiutarti a fare un brain storming di alcuni possibili punti di forza.

Crea una lista dei tuoi risultati

La scrittrice Jane Finkle nel libro *The Introvert's Complete Career Guide* raccomanda un esercizio in cui si pensa ai risultati raggiunti che ci hanno reso più orgogliosi, per identificare i propri interessi, le competenze e i valori.

Ma l'esercizio è anche un modo per identificare i tuoi punti di forza. Ripensa a ritroso tutti i risultati di cui sei orgoglioso. Pensa ai risultati che ti hanno dato energia, e cerca di restringere la tua lista a soli tre. Poi, guarda quei risultati e cerca di determinare ciò che ognuno dice di te.

Come sviluppare e far crescere i tuoi punti di forza

Dopo aver identificato i tuoi punti di forza, il passo successivo è la creazione di un piano per la crescita di questi punti di forza. Se i punti di forza che hai trovato erano cose su cui non ti sei concentrato prima, ma che hai scoperto attraverso gli esercizi precedenti, il tuo primo passo potrebbe essere semplice come iniziare a conoscere meglio questa nuova freccia nel tuo arco.



Pensa alle critiche costruttive che hai ricevuto.

Se non riesci a pensare a dove devi migliorare da solo, chiedi un feedback alle persone con cui lavori. Le persone sono solitamente più aperte a fornire critiche costruttive quando sanno che stai cercando modi per migliorare.

Sviluppa una competenza correlata

Se sei veramente un esperto di quello che fai, un'altra opzione è quella di sviluppare delle competenze correlate. Impara qualcosa che ti renderà migliore, anche se questa abilità secondaria non diventa mai un'area principale d'interesse per te. Nello sviluppo di competenze complementari, aiuta anche a considerare i tuoi obiettivi a lungo termine.

Di quali competenze avrò bisogno per ottenere il lavoro che voglio avere tra cinque anni?

Un modo per capirlo è consultare i profili LinkedIn delle persone che hanno un lavoro che tu vorresti avere in futuro. Scopri quali competenze hanno che tu (oggi) non hai.

Considera la possibilità di chiedere a queste persone di parlare con te delle competenze che pensavano fossero le più utili per far crescere la loro carriera.



ISCRIVITI A CAMBIA+

LA SEZIONE PREMIUM DI CAMBIA LE TUE ABITUDINI

- ACCESSO AI NUOVI ARTICOLI PREMIUM
- ACCESSO AI RIASSUNTI DEI MIGLIORI LIBRI DI CRESCITA PERSONALE
- ACCESSO A TUTTI GLI EBOOK
- ACCESSO A TUTTE LE RISORSE SCARICABILI
- ACCESSO AL GRUPPO CHIUSO SU TELEGRAM
- ACCESSO ALLE PUNTATE PREMIUM DEL PODCAST
- ACCESSO GRATUITO AGLI ARTICOLI DEL BLOG
- ISCRIZIONE ALLA NEWSLETTER DEL SABATO
- ACCESSO GRATUITO AL PODCAST