

La regola del 21/90

Liberarci di piccole zavorre in meno di un mese è possibile? A quanto pare sì. Lo ripete da anni la teoria di Maxwell Maltz, autore del libro Psicocibernetica. Stando alla sua teoria, in 21 giorni possiamo acquisire ottime abitudini, e liberarci di tanti rituali distruttivi che ci siamo auto-inflitti nel corso degli anni.

Perché proprio 21?

21 giorni è il tempo giusto per compiere una (piccola) rivoluzione. L'ho provato in più occasioni su me stesso e funziona. Anche se devo ammettere che non è un percorso facile. Ma la facilità si accompagna spesso al superfluo.

Come funziona

La parte più impegnativa di una trasformazione, infatti, si concentra nelle prime 3 settimane, in quanto stiamo effettuando una transizione verso una nuova abitudine che, una volta acquisita, ci spingerà verso il passaggio successivo, ovvero restare focalizzati per i successivi 90 giorni sul risultato. In questo caso l'uso di immagini mentali, ovvero la capacità di crearci obiettivi motivanti e sfidanti, è fondamentale. Occhi fissi sul premio, quindi, per far in modo che un'abitudine si trasformi poi in uno stile di vita. A quel punto il vostro piccolo miracolo è compiuto.



1. 21 giorni per trasformare una regola in un'abitudine

2. 90 giorni per trasformare un'abitudine in uno stile di vita

3. E non si tratta di magia, ma di fisiologia

Buon lavoro!

A decorative graphic at the bottom of the page consists of several overlapping semi-circles and a horizontal line. On the left, a large semi-circle transitions from light blue at the top to light purple at the bottom. A horizontal line passes through its center. Below this line, a smaller semi-circle transitions from yellow at the top to light purple at the bottom. On the right, another semi-circle transitions from light green at the top to light blue at the bottom. Below this line, a larger semi-circle transitions from yellow at the top to light purple at the bottom.