

# COMUNICATO STAMPA

Conversano, 10 febbraio 2015

Dott. Pietro D'Onghia  
Ufficio Stampa Master  
m. 328 4259547  
t 080 4959823  
f 080 4959030  
www.masteritaly.com  
ufficiostampa@masteritaly.com



## Cambiare stile di vita, anche in azienda con il Lean Lifestyle

Sono anni che sento inneggiare al **cambiamento** individuale e aziendale. Sono anni che vedo poche persone riuscire a cambiare stile di vita veramente, sia nel privato che in azienda.

Perché gran parte dei desideri o dei progetti di cambiamento si esaurisce nel tempo, lasciando amarezza e soprattutto consolidando paradossalmente le vecchie **abitudini**?

**La nostra vita è la somma delle nostre decisioni prese negli anni**, del nostro vissuto e delle nostre abitudini che abbiamo consolidato. Tutto ciò che facciamo è dominato dalle nostre **abitudini**, sia quando ne siamo consapevoli, sia quando agiamo inconsciamente spinti da esse.

**Questo vale anche in azienda**; ciò che alla fine diventa il nostro stile di vita è influenzato largamente dalle abitudini degli altri, dalle convinzioni dominanti in quel contesto, dall'ambiente fisico che ci circonda, dalle relazioni e dalle comunicazioni che si intrecciano con le persone con cui lavoriamo quotidianamente.



# COMUNICATO STAMPA

Conversano, 10 febbraio 2015

La nostra vita tra le pareti aziendali comincia a **cambiare davvero**, solo quando impariamo ad intervenire efficacemente sul nostro stile di vita. Chi mi segue, sa che io prediligo uno stile di vita basato sul [Lean Thinking](#) e mi riferisco per la precisione al "[Lean Lifestyle](#)", una nuova metodologia che ho introdotto con l'obiettivo di aiutare le persone a tirare fuori il meglio di sé e degli altri con il minimo sforzo. Questo atteggiamento conduce ad un miglioramento individuale e ad una prosperità aziendale, come molte testimonianze a livello mondiale ormai dimostrano.

## **CAMBIARE IL PROPRIO STILE DI VITA IN AZIENDA IN 6 PASSAGGI**

Come **cambiare il proprio stile di vita in azienda**? Quali decisioni prendere e da dove partire? Come si cambia realmente un'abitudine e come se ne acquisisce una nuova? Come è possibile infine, far diventare questa abitudine parte del nostro stile di vita? Ecco alcune regole di base che permetteranno di avviarti sulla strada del **cambiamento** in ottica lean: un vero e proprio "ciclo" del cambiamento secondo [i principi del "Lean Lifestyle"](#).

### **1. CREA UN ELENCO DELLE TUE ABITUDINI DOMINANTI**

Chi siamo veramente? Siamo ciò che facciamo ripetutamente. Che ci piaccia o meno. Impara a fermarti e ad **osservare abitudini** ricorrenti: dal numero di volte che leggi le email a quelle in cui vai a prendere il caffè con i colleghi, dal numero di volte che arrivi tardi ad una riunione a quello in cui esci in tempo per andare in palestra o a praticare uno sport. Impara ad osservarti non solo puntualmente ed istantaneamente, come quasi sempre facciamo perdendo di vista il flusso temporale e la visione d'insieme, ma come se avessi una telecamera in grado di andare avanti e indietro nel tempo. Resterai sorpreso dal renderti conto che ripeti costantemente le stesse azioni.

*Divertiti nell'elencare le tue abitudini, con occhio imparziale. Osservati e descriviti come se guardassi la vita di un altro.*

# COMUNICATO STAMPA

Conversano, 10 febbraio 2015

## 2. ACQUISISCI CONSAPEVOLEZZA DELLE CONSEGUENZE DEL TUO STILE DI VITA ATTUALE

Spesso manteniamo in vita le nostre abitudini perché non siamo sufficientemente consapevoli di cosa esse stanno causando in noi. Dopo aver stilato l'elenco del punto precedente, domandati:

- Quali ripercussioni potrebbero avere sulla mia vita se continuassi ad avere tali abitudini per i prossimi 5 o 10 anni?
- Che cosa sto perdendo o di cosa mi sto privando a causa di queste abitudini? Le conseguenze di queste abitudini mi rendono felice?

Una delle **abitudini più comuni** tra quelle che osservo nelle **aziende italiane**, ad esempio, è quella di trascinarsi fino a tardi in ufficio e non avere il tempo per fare sport o stare più tempo in famiglia. In questo caso l'abitudine è anche avvalorata dalla convinzione opinabile che più si lavora più risultati si ottengono. Tutto ciò impatta su molti aspetti della vita: si pensi alle conseguenze sulle nostre relazioni familiari o ad esempio sulla possibilità di mantenerci in forma con attività sportive, etc.

A volte, tuttavia, un evento inaspettato ci costringa a lasciare l'ufficio in anticipo: al rientro ci rendiamo conto, con sorpresa, che tutto è andato avanti lo stesso anche senza di noi.

*Osservati e descrivi le conseguenze del tuo stile di vita attuale. Sii coraggioso e fallo senza giudicarti.*

## 3. SELEZIONA UN'AREA D'INTERVENTO ALLA VOLTA

È impossibile cambiare d'incanto e contemporaneamente le nostre abitudini e quindi il nostro stile di vita. Quello che invece si può fare è **scegliere un'area d'intervento** e cominciare ad agire per modificare qualcosa in tale area. Come faccio a scegliere? Ci sono tre domande da farsi:

- Quale delle mie abitudini ha la conseguenza che mi piace meno o il sacrificio che mi fa soffrire di più?



# COMUNICATO STAMPA

Conversano, 10 febbraio 2015

- Quale area della mia vita mi piace modificare di più, anche se non so bene perché?
- Dove ritengo più facile intervenire?

Ricordatevi che per il nostro cervello non esistono grandi o piccole scelte. Per lui ogni scelta è uguale e comporta lo stesso dispendio cognitivo. Sono le nostre convinzioni, le nostre proiezioni, le nostre immagini correlate a quanto stiamo decidendo a far sentire più o meno importanti alcune aree rispetto ad altre.

*Allenati a decidere e parti da cose piccole, facili e gradevoli, perché questo rappresenta una sorta di volano che poi agevolerà altre scelte ed altre azioni.*

## 4. PROGETTA UNA NUOVA ABITUDINE

Ricordati che gran parte delle nostre abitudini restano tali per tutta la vita. Questo accade perché **non è possibile modificare un'abitudine**, dopo che essa è entrata nel nostro schema di funzionamento neurologico! Ciò che possiamo fare è **progettare un'altra abitudine** che con le sue conseguenze ribalti l'impatto della precedente. È come se dovessi mettere in campo un'abitudine di forza uguale ma in contrario a quella che voglio eliminare.

Per questa ragione è senza senso “combattere” alcune abitudini consolidate, come purtroppo vedo fare spesso in molte aziende.

Se ad esempio voglio coltivare l'abitudine di uscire in tempo almeno 2 volte alla settimana è inutile che mi riprometta semplicemente di farlo, senza adottare le opportune contromisure, per poi rimanere deluso dal fatto di non esserci riuscito; ha invece molto più probabilità di successo adottare una o più abitudini che portino alla realizzazione di quanto desiderato. In questo caso specifico potrebbero essere utile ritagliarsi **1 ora di tempo** sacro in cui svolgere senza interruzioni l'attività più importante e inderogabile per quella giornata, leggendo le mail in un tempo limitato e imponendo di far durare meno le riunioni di quella giornata, etc.

# COMUNICATO STAMPA

Conversano, 10 febbraio 2015

## 5. PREPARATI ALLE DIFFICOLTÀ

All'inizio ci sentiremo quasi impacciati, quando cominceremo a comportarci secondo la nuova abitudine che stiamo progettando. Ci sentiremo un po' frustrati e un po' in colpa, ma con la ripetizione nel tempo, diventeremo sempre più familiari con il nuovo comportamento.

È utile prepararsi in anticipo alle resistenze interne che nasceranno con diverse tecniche:

- Preparare una **frase chiave** da ripetere alle minime avvisaglie, che ci ricorda il motivo per cui stiamo andando in quella direzione.
- Preparare **domanda chiave** del tipo: qual è la cosa peggiore che mi può accadere?
- Selezionare una **persona chiave** che ci supporta durante questi cambiamenti, (un parente, un amico, un coach, un collega).

L'importante è averci pensato prima in modo che le difficoltà non ci colgano di sorpresa.

*L'importante è prepararsi in anticipo per non farsi cogliere di sorpresa dalle difficoltà.*

## 6. METTITI IN MOTO, FAI IL PRIMO PASSO

Molte persone restano per anni nelle stesse condizioni di disagio, o non esprimono il meglio di ciò che possono esprimere dentro e fuori l'azienda, perché vedono dinanzi a sé un gap troppo grande da superare, tanto grande da lasciarsi intimorire e abbandonano le velleità di cambiamento, restando fermi o quasi.

*Quando invece si riesce a trovare il modo di mettersi in movimento, la strada ci appare più nitida solo perché ci siamo dati il diritto di cominciare a percorrerla.*

## SIAMO CIÒ CHE FACCIAMO RIPETUTAMENTE

Non basta fare una o due volte l'azione che porta ad un risultato diverso. Prima che le azioni si consolidino sino a diventare nuove



## COMUNICATO STAMPA

Conversano, 10 febbraio 2015

abitudini, è necessario che siano ripetute per molto tempo. C'è chi dice che servono 21 giorni per consolidare una nuova abitudine, c'è chi dice che servano 10.000 ore di pratica per diventare "master" in qualsiasi specialità. Sinceramente non lo so, ma di una cosa sono certo: quando abbiamo la costanza e la tenacia di continuare a fare le cose giuste, il risultato arriva. Sono sostanzialmente d'accordo con quanto affermano in Toyota quando dicono che

*Se seguiamo i processi giusti, i risultati sono una naturale conseguenza di ciò che facciamo.*

Per questa ragione una preziosa abitudine che ho adottato è quella di ripetere il "ciclo del cambiamento" una volta al mese, in modo tale da essere sicuro di comportarmi realmente secondo il mio stile di vita Lean desiderato.

*Luciano Attolico*

Fonte: [www.lucianoattolico.com](http://www.lucianoattolico.com)