12

FOGLIO 12 · LA COSTANZA

Dodici settimane, una riga alla volta.

Una pagina sola, da tenere tre mesi. Ogni domenica scrivi una riga: le ore che hai fatto davvero, una cosa fatta e una rimandata. Due minuti a settimana. Alla fine ti resta la tua costanza vista sulla carta, con le settimane difficili segnate prima che arrivino.

Dodici settimane, una riga **alla volta.**

6 MINUTI DI LETTURA SI COMPILA QUI SUL TELEFONO ↓
GRATIS, SENZA LASCIARE LA MAIL

01. Il punto

Si molla nel secondo mese, non nel primo

Il primo mese di una cosa nuova va quasi da solo. C'è la novità, hai voglia, ogni passo sembra un passo avanti. Il difficile arriva dopo: scopri che è più dura di come sembrava, la voglia scende, e la cosa non è ancora diventata un'abitudine. È lì, nel secondo e nel terzo mese, che si molla di più. E fidati, quasi mai con una decisione: salta una settimana, poi un'altra, e un giorno ti accorgi che hai smesso.

Quanto ci vuole perché una cosa diventi automatica? In uno studio su quasi cento persone che volevano prendere un'abitudine nuova, in media ci sono voluti circa due mesi, sessantasei giorni. Ma a qualcuno ne sono bastati diciotto, e per altri la stima arrivava a otto mesi. E c'è un dettaglio che mi piace un sacco: saltare un giorno, ogni tanto, non cambiava quasi niente.

> Fra la voglia che finisce e l'abitudine che non c'è ancora, c'è un buco di qualche settimana. Questo foglio serve ad attraversarlo.

02. Da dove lo so

I miei mesi a zero

Maggio 2024, dropshipping. Ci sono andato all-in, e i primi sei-sette mesi sono stati a zero. Stavo imparando, dovevo stare dietro a troppe cose, e per mesi, una settimana dopo l'altra, il risultato era sempre lo stesso: zero.

Te lo voglio dire con sincerità: di periodi bui a zero ne ho passati tanti, non solo quello. Ma sono proprio quei periodi a portarti a essere la persona che vuoi diventare. Solo che nessuno te li fa vedere: i social ti mostrano il risultato, non le settimane in mezzo.

E a memoria, di un periodo così ti resta solo lo zero. Sulla carta invece vedi anche le ore che hai messo, una domenica dopo l'altra, e quelle non te le toglie nessuno.

---

03. Il metodo

Una riga, ogni domenica

Le regole sono quattro, e la più importante è la prima.

01 **Ogni domenica, anche quando è zero.** Una settimana a zero scritta vale più di una saltata, perché la riga c'è e la catena non si spezza. Il foglio non misura quanto sei bravo: misura se ti presenti.

02 **Le ore vere, non quelle in programma.** Se ne avevi segnate cinque e ne hai fatte due, scrivi due. Quelle in programma le trovi nel foglio delle cinque ore (sebastianooriani.com/materiali/le-5-ore.html).

03 **Mai due settimane di fila a zero.** Saltarne una è un incidente, capita a tutti. Due di fila sono l'inizio di un'abitudine nuova, quella di smettere. La settimana dopo una a zero fai la versione minima: poca, ma la fai.

04 **Le settimane difficili si segnano prima.** Esami, picchi di lavoro, feste, un trasloco, una settimana via: quelle che sai già che arriveranno le spunti oggi, e per quelle decidi da subito la versione minima. Così, quando arrivano, non sono una sorpresa: sono una riga già prevista.

✎ L'ESERCIZIO · 10 MINUTI OGGI, 2 OGNI DOMENICA

Dodici righe, una a settimana

Stampa questa pagina e tienila dove la vedi, vicino alla scrivania o piegata nel quaderno. Gli esempi li ho inventati io, fanno vedere che forma ha la risposta. Oggi fai i primi due passi. Poi, ogni domenica, una riga.

01 **Il perché e la partenza (3 minuti, oggi).** Una riga sola sul perché lo fai, e il giorno in cui cominci. Il perché lo rileggi la domenica in cui non hai voglia di scrivere la riga.

02 **Le settimane difficili (5 minuti, oggi).** Scorri le dodici righe e segna quelle che sai già che saranno pesanti. Poi scrivi la versione minima, quella che fai anche in quelle.

03 **La riga della domenica (2 minuti).** Le ore vere della settimana, arrotondate all'ora, una cosa fatta e una rimandata.

04 **Il conto (quando vuoi).** Quante righe hai scritto su dodici, e le ore in tutto.

Perché lo faccio, in una riga:

Comincio il (giorno e data):

La versione minima, per le settimane difficili:

SETT.	ORE VERE	UNA COSA FATTA	UNA RIMANDATA	DIFFICILE segnata prima
Esempio	3	scritto il testo del primo video	girare la prova	—
Mese 1				
1	.....	.....	.....	☐
2	.....	.....	.....	☐
3	.....	.....	.....	☐
4	.....	.....	.....	☐

SETT.	ORE VERE	UNA COSA FATTA	UNA RIMANDATA	DIFFICILE segnata prima
Mese 2 · la voglia scende, l'abitudine non c'è ancora				
5	.....	.....	.....	☐
6	.....	.....	.....	☐
7	.....	.....	.....	☐
8	.....	.....	.....	☐
Mese 3 · tieni la riga, anche corta				
9	.....	.....	.....	☐
10	.....	.....	.....	☐
11	.....	.....	.....	☐
12	.....	.....	.....	☐
Totale	..... ore	..... righe scritte su 12		

04. Come si legge

Quello che rimandi ti dice qualcosa

Una colonna del foglio è per la cosa che hai rimandato. Non serve a sentirti in colpa: serve a vederla. Rimandare quasi mai è pigrizia. Più spesso è un modo per non sentire una cosa scomoda: la paura di sbagliare, di fare brutta figura, di scoprire che non sei capace. E a volte si traveste da lavoro, preparare ancora un po' o guardare un altro video su come si fa, perché ti fa sentire avanti senza rischiare niente. Ci casco anch'io, ancora adesso.

Quando la stessa cosa compare nella colonna per tre domeniche di fila, hai trovato quella che ti pesa davvero. Lì non serve più forza di volontà: serve farla più piccola. Non «girare il video», ma «aprire la fotocamera e fare una prova da trenta secondi». Così piccola che rimandarla sembra ridicolo.

E il totale delle ore non è un voto. Dodici righe scritte con poche ore valgono più di quattro righe piene e otto vuote: le prime sono un'abitudine che sta nascendo, le seconde una voglia che è finita. Alla dodicesima domenica hai in mano una cosa che

pochi hanno, la prova scritta di tuo pugno che per tre mesi ti sei presentato. Qualunque cosa decidi dopo, quella resta tua.

UNA PRECISAZIONE CHE MI DEVO

Io lavoro nel network marketing, in un'azienda di educazione finanziaria, e non lo nascondo. Ma questo foglio funziona per qualunque cosa cominci: uno studio, un progetto, un lavoro tuo. Non c'è niente da comprare, e per usarlo non serve scrivermi.

---

05. E adesso

La prima riga è questa domenica

Prima di chiudere, scrivi il perché e la data di partenza, e spunta le settimane difficili che conosci già. Sono dieci minuti. La prima riga la scrivi domenica, anche se la settimana è stata corta.

E se ti va, alla quarta domenica **scrivimi in DM un numero solo**: quante righe hai scritto su quattro. Lo leggo io e ti rispondo io. Subito dopo comincia il secondo mese, e sapere che qualcuno aspetta il tuo numero aiuta.

Oppure prendi la call: **trenta minuti, gratis, zero vendita.** Ci porti il foglio, anche solo la colonna delle rimandate, e ragioniamo su quella. Se quello che faccio non c'entra niente con la tua strada, te lo dico io per primo.

Sebastiano Oriani, Emilia-Romagna
Mai mollare, lavora duro, il tuo giorno arriverà.

Trenta minuti in call. Gratis, zero vendita.

Niente promesse di guadagno.
Niente pacchetti da comprare.
Niente pressione.

calendly.com/oriani-sebastiano/30min