Sintesi originale della redazione - Tiny Habits / BJ Fogg

Pubblicato il: 2026-10-25

Questo PDF è la nostra sintesi originale con un esempio applicativo, non il testo completo del libro né una sua riproduzione autorizzata.

Tiny Habits - BJ Fogg: trovare un inizio affidabile

Fogg collega un comportamento nuovo molto piccolo a un momento già esistente, seguito da un riconoscimento positivo. Il punto di appoggio deve essere concreto: dopo aver chiuso il computer di lavoro è più preciso di quando avrò tempo. Una versione minima facilita l'avvio senza impedire di fare di più. Scegliere bene il momento può aiutare più di un ulteriore promemoria.

Esempio della redazione: un lavoratore vuole tenere un diario. Dopo aver appoggiato la tazza nel lavello, scrive una cosa completata. Alcuni giorni basta una frase, altri l'annotazione cresce. Entrambi rispettano l'accordo. Se il momento non funziona, cambia il riferimento invece di considerarsi privo di carattere.

Questo è un adattamento indipendente, non un esercizio ufficiale di Fogg. Il riconoscimento positivo non richiede acquisti né premi elaborati.

1. Scegli un evento preciso che avviene già quasi ogni giorno.
2. Riduci l'azione perché resti possibile in una giornata piena e riconosci di averla svolta.

Fonti

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits