Sean Covey

LE 7 REGOLE IN AZIONE

Saggezza senza tempo
per un mondo
in rapida evoluzione

ISPIRATO DA
STEPHEN R. COVEY
Autore di *Le 7 regole per il successo*

FrancoAngeli

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Sean Covey

LE 7 REGOLE IN AZIONE

Saggezza senza tempo per un mondo in rapida evoluzione

ISPIRATO DA

STEPHEN R. COVEY

Autore di *Le 7 regole per il successo*

FrancoAngeli

Titolo originario: *7 Habits on Go*

Copyright © 2020 by FranklinCovey Company.

Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks
of Franklin Covey Co. and their use is by permission.

Traduzione in lingua italiana: Elisa Tomassucci

1a edizione. Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito ***www.francoangeli.it.***

"Per vivere con il cambiamento dobbiamo avere principi che non cambiano".

Stephen R. Covey

Indice dei contenuti

Prefazione 9
Introduzione 13

INTRODUZIONE ALLE REGOLE
Definisci l'efficacia 16
Individua un modello di positività caratteriale 18
Verifica i tuoi paradigmi 20

REGOLA 1: SII PROATTIVO
Fai una pausa tra lo stimolo e la risposta 24
Diventa una persona di transizione 26
Elimina ogni tipo di linguaggio reattivo 28
Usa un linguaggio proattivo 30
Riduci la tua sfera di preoccupazione 32
Amplia la tua sfera d'influenza 34
Vivi una giornata all'insegna della proattività 36

REGOLA 2: INIZIA CON LA FINE IN TESTA
Definisci i risultati prima di agire 40
Festeggia il tuo 80° compleanno 42
Perfeziona la tua mission statement 44
Riesamina una relazione 46
Condividi la tua mission statement 48
Crea un equilibrio tra i tuoi ruoli 50

REGOLA 3: METTI IN ORDINE LE PRIORITÀ
Imposta un obiettivo 54

Usa bene il tuo tempo 56
Preparati per il quadrante I 58
Vivi nel quadrante II 60
Pianifica la settimana 62
Rimani fedele alle tue priorità al momento della scelta 64
Elimina il superfluo 66
Mantieni i tuoi impegni 68

DALLA VITTORIA PRIVATA ALLA VITTORIA PUBBLICA
Crea un Conto Corrente Emozionale 72
Chiedi scusa 74
Sii disposto a perdonare 76

REGOLA 4: PENSA VINCO/VINCI
Considera le vittorie degli altri oltre che le tue 80
Evita la mentalità della scarsità 82
Coltiva una mentalità dell'abbondanza 84
Crea un equilibrio tra coraggio e considerazione 86
Cerca un accordo vinco/vinci 88
Dai il giusto riconoscimento 90

REGOLA 5: CERCA PRIMA DI CAPIRE…
POI DI FARTI CAPIRE
Pratica l'ascolto empatico 94
Apri il tuo cuore 96
Evita l'ascolto autobiografico 98
Cerca di farti capire 100
Porta la comunicazione empatica nel mondo digitale 102

REGOLA 6: SINERGIZZA

Impara dalle differenze 106
Risolvi un problema in modo sinergico 108
Cerca la terza alternativa 110
Dai valore alle differenze 112
Valuta il tuo grado di apertura alle differenze 114
Abbatti le barriere 116
Sfrutta i punti di forza degli altri 118

REGOLA 7: "AFFILA LA LAMA"

Conquista la Vittoria Privata Quotidiana 122
Fortifica il tuo corpo 124
Rinnova lo spirito 126
Affina la mente 128
Allarga il cuore 130
Prenditi del tempo per te 132
Controlla la tecnologia 134

STRUMENTI EXTRA

Costruire una mission statement 137
Visualizza la tua eredità 141
Questionario per la mission statement 146
Pensieri che possono darti ispirazione 150
Le 7 Regole in azione 155
I 7 principali insegnamenti di questo libro 161
Stephen R. Covey 163

Prefazione

Nonostante i quasi venticinque anni di collaborazione con FranklinCovey, leader mondiale nel settore potenziamento delle performance aziendali, ancora non smetto di stupirmi davanti al numero di persone in tutto il mondo che continuano a fare riferimento al fondamentale volume del nostro co-fondatore Stephen Covey (*Le 7 Regole per avere successo*) citandolo come *Le 7 Regole* o i *7 Habits*.
L'intero lavoro di Covey era mirato alla costruzione dell'efficacia personale; è fondamentale, dunque, non perdere di vista questo concetto – la ponderazione e l'intenzionalità della sua passione e della sua eredità, volta ad aiutare le persone ad aumentare la loro efficacia, non solo nel loro operato e comportamento individuale, ma anche nelle loro interazioni con il prossimo.
Le prime tre regole si concentrano su come risultare efficaci nella nostra esistenza personale; sulla "Vittoria Privata", sulla vittoria con noi stessi. Sulla padronanza di atteggiamenti, priorità, missioni e scopi personali. Le successive tre regole riguardano invece le nostre interazioni con gli altri; la "Vittoria Pubblica" è legata alle nostre relazioni interpersonali, in qualità di genitori, coniugi, leader, amici, colleghi o vicini di casa. L'ultima regola si concentra infine sul rinnovamento, e riunisce in sé tutte le altre.

Parlando di 7 Regole, io ho avuto una vera e propria illuminazione quando Covey mi ha spiegato la differenza tra "efficienza" ed "efficacia". È una distinzione importante che nessuno dovrebbe perdersi per strada – la differenza tra un mindset *efficiente* e un mindset *efficace*.

Io, per esempio, mi considero un uomo molto efficiente. Chiunque mi conosca sa che mi alzo prestissimo – più o meno alle 4 del mattino – per buttar giù un articolo o lavorare ai capitoli dei miei libri. Anche fare liste mi piace molto. Il tipico sabato mattina è, per me, impostato sulla massima efficienza: di solito alle 9 ho già lavato le mie auto, sono andato da Home Depot a comprare attrezzature per il giardino, ho tagliato l'erba del prato e mi sono fatto la doccia, pronto per iniziare la giornata. La stragrande maggioranza della gente mi addita come iperproduttivo; ebbene sì, mi piace fare le cose velocemente e in grossi volumi. È uno schema che ha funzionato bene in molte aree della mia vita, carriera compresa.

Ora non vorrei che pensaste che sto dicendo che l'efficienza è sbagliata. Al contrario: è una qualità fondamentale, nella vita. Molte persone di successo sono, in effetti, anche persone estremamente efficienti. Si può essere efficienti nelle riunioni, nei processi, nei messaggi, nelle e-mail; nel portar fuori la spazzatura, nel tagliare l'erba del prato. Ci sono molti modi per essere efficienti. Il problema è che io, per esempio, ho preso il paradigma – il mindset, se preferite – dell'efficienza e per gran parte della mia esistenza l'ho replicato meccanicamente nelle mie relazioni personali e professionali, spesso con risultati mediocri.

Grazie alle 7 Regole, ho vissuto un momento epifanico: l'efficienza non può applicarsi alle relazioni interpersonali. Nel suo libro, Covey parla di come le persone di successo (efficaci) non cerchino di im-

postare relazioni efficienti. C'è un momento per ognuna delle due qualità e, per quanto mi riguarda, il maggior insegnamento che ho tratto dalle teorie di Covey è stata la capacità di discernere i momenti in cui operare secondo un mindset efficiente e quelli in cui seguire un mindset efficace. Credo che una delle frasi più citate di Covey sia questa: "*With people, slow is fast, and fast is slow*". Che, in soldoni, significa che è necessario rallentare, prendersi il proprio tempo e ascoltare con empatia per poter costruire relazioni durature e di fiducia.

Quando sei un leader, formale o informale, e qualcuno viene da te per confrontarsi su una determinata questione, sarebbe il caso di chiudere il laptop, togliersi gli occhiali, spegnere il telefono e provare autenticamente a connettersi con la persona che hai davanti. L'idea per cui le persone sono la risorsa di maggior valore di un'organizzazione è una fesseria. Perché, semplicemente, non è vera. La risorsa di maggior valore di un'organizzazione non è costituita dalle persone; sono le *relazioni tra persone* a creare la cultura organizzativa e il vantaggio competitivo di un'azienda.

Mi sento di ripeterlo ancora una volta: non si può essere efficienti con le persone. E questa è la cosa più importante che ho imparato. Sottolineo, di nuovo, quanto io abbia sempre cercato di applicare il mio maggior talento – l'efficienza, appunto – a ogni ambito della mia vita, salvo poi rendermi conto: "Ecco, forse è per questo che alcune relazioni non stanno funzionando bene e che ci sono questi conflitti. Forse è per questo che alcune persone mi trovano frettoloso, maleducato o poco concentrato". È stato solo quando ho letto il libro di Covey che ho capito che la mia maggior qualità in un'area della mia vita era, in realtà, un punto debole in un'altra. Perché mi impediva di sviluppare relazioni profonde e di fiducia con gli altri. E questo, quando mi sono sposato e poi sono diven-

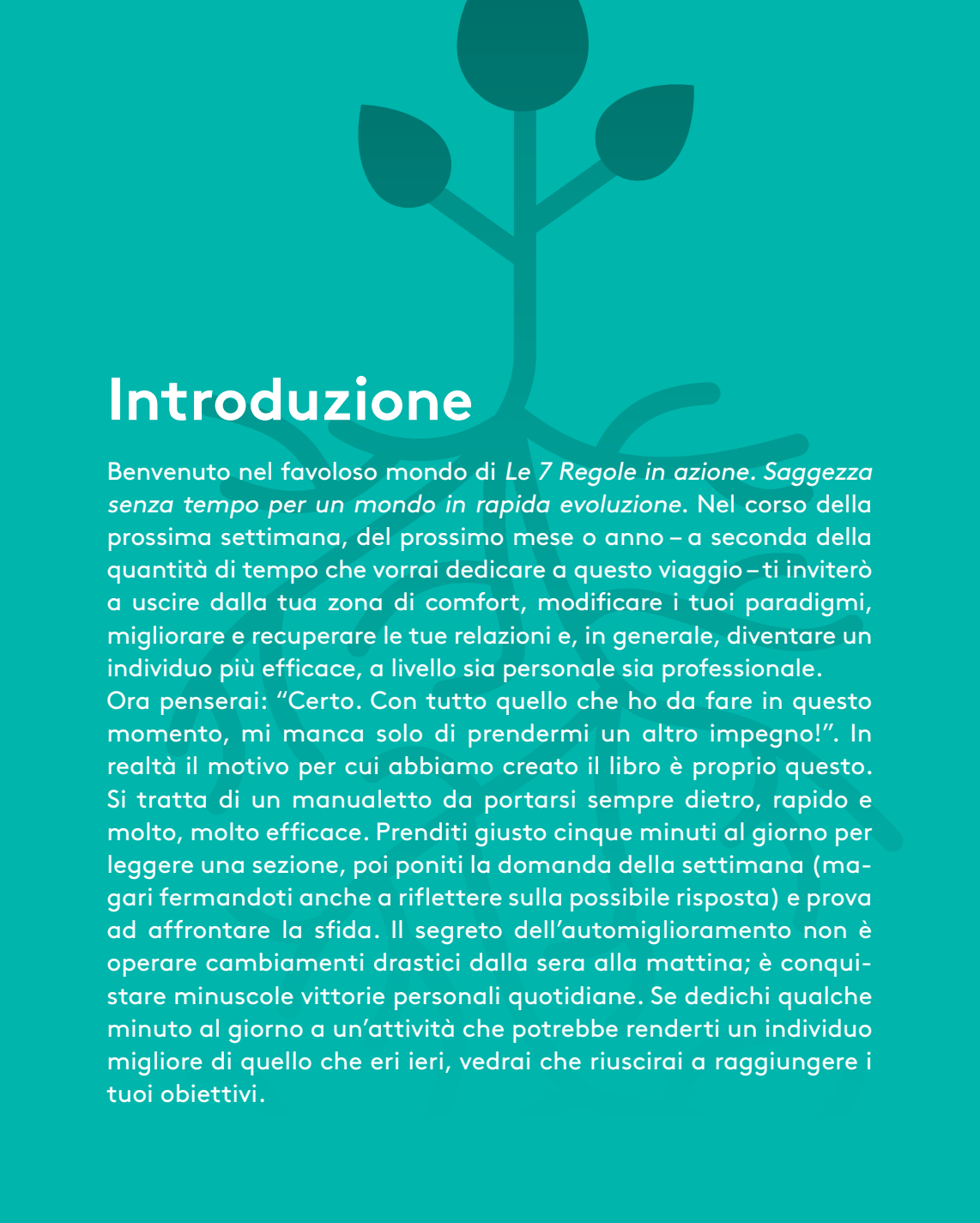
tato padre, mi è diventato molto più chiaro: qualunque rapporto radicato in un mindset efficace è assai più duraturo, benefico, reciproco e carico di senso.

Cosa mi auguro, allora, che i lettori traggano da questa particolare versione del libro che mi ha cambiato la vita? Tutti, oggi, cercano di essere iperproduttivi. I ritmi frenetici del mondo attuale ci richiedono un perenne multitasking, e molti di noi fanno ben più di quanto è realmente praticabile o saggio fare; in questo contesto, *Le 7 Regole in azione* si basa sull'idea per cui non tutti hanno la possibilità o il tempo di leggere – o rileggere – un libro di oltre trecento pagine, e dunque offre l'opportunità di estrapolare alcuni degli spunti chiave che Covey era così bravo a condensare in frasi concise, citazioni ed elenchi puntati, divenendo, di fatto, una guida di rapido riferimento ma non meno approfondita del volume originale.

Le 7 Regole in azione punta tutto sull'accessibilità: è un piccolo manuale introduttivo a principi profondi in un formato che consente una lettura e fruizione semplice.

Mi auguro che questo libro vi aiuti a riconoscere che le componenti più importanti della vostra vita sono sempre legate alle vostre relazioni e che ognuno di noi ha bisogno di concentrarsi sull'*efficacia* – anziché sull'*efficienza* – di tali relazioni.

Scott Jeffrey Miller
Autore di *Management Mess to Leadership Success*



Introduzione

Benvenuto nel favoloso mondo di *Le 7 Regole in azione. Saggezza senza tempo per un mondo in rapida evoluzione*. Nel corso della prossima settimana, del prossimo mese o anno – a seconda della quantità di tempo che vorrai dedicare a questo viaggio – ti inviterò a uscire dalla tua zona di comfort, modificare i tuoi paradigmi, migliorare e recuperare le tue relazioni e, in generale, diventare un individuo più efficace, a livello sia personale sia professionale.
Ora penserai: "Certo. Con tutto quello che ho da fare in questo momento, mi manca solo di prendermi un altro impegno!". In realtà il motivo per cui abbiamo creato il libro è proprio questo. Si tratta di un manualetto da portarsi sempre dietro, rapido e molto, molto efficace. Prenditi giusto cinque minuti al giorno per leggere una sezione, poi poniti la domanda della settimana (magari fermandoti anche a riflettere sulla possibile risposta) e prova ad affrontare la sfida. Il segreto dell'automiglioramento non è operare cambiamenti drastici dalla sera alla mattina; è conquistare minuscole vittorie personali quotidiane. Se dedichi qualche minuto al giorno a un'attività che potrebbe renderti un individuo migliore di quello che eri ieri, vedrai che riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi.

Prenditi, ogni giorno, qualche momento per assimilare i consigli essenziali di queste pagine, tratti dal best seller internazionale *Le 7 Regole per avere successo* scritto da mio padre, Stephen R. Covey. Quello che hai davanti è un volumetto breve, ma non per questo gli insegnamenti da trarne sono meno importanti. Ogni pagina insegna un principio chiave di efficacia, pone una sfida, stimola una riflessione e offre una citazione motivazionale.

Se fai parte di quel gruppo di persone che preferiscono spulciare i libri qua e là, non c'è problema. Usa questo libro a modo tuo. Puoi sfogliarlo mentre aspetti la metro, sei in fila a uno sportello pubblico, scarichi un film; fallo regolarmente, e vedrai che ne trarrai enormi vantaggi.

Il miglior modo per prendere il controllo della tua vita è fare una promessa a te stesso e mantenerla. Mentre ti imbarchi in questo viaggio e segui questo semplice processo, iniziando a fare e mantenere promesse a te stesso e agli altri, aumenterai la tua capacità di superare gli ostacoli al lavoro e a casa. Non dimenticare che i grandi traguardi si ottengono a partire dalle piccole cose.

Sean Covey
Autore di *The 7 Habits of Highly Effective Teens*
e di *Le 4 discipline dell'execution*

LE 7 REGOLE IN AZIONE:

Introduzione alle Regole

Definisci l'efficacia

- ☐ Elenca alcune cose che vorresti modificare per diventare più efficace. Tieni questa lista a portata di mano mentre affronti le sfide proposte nelle prossime pagine.

Chiediti:

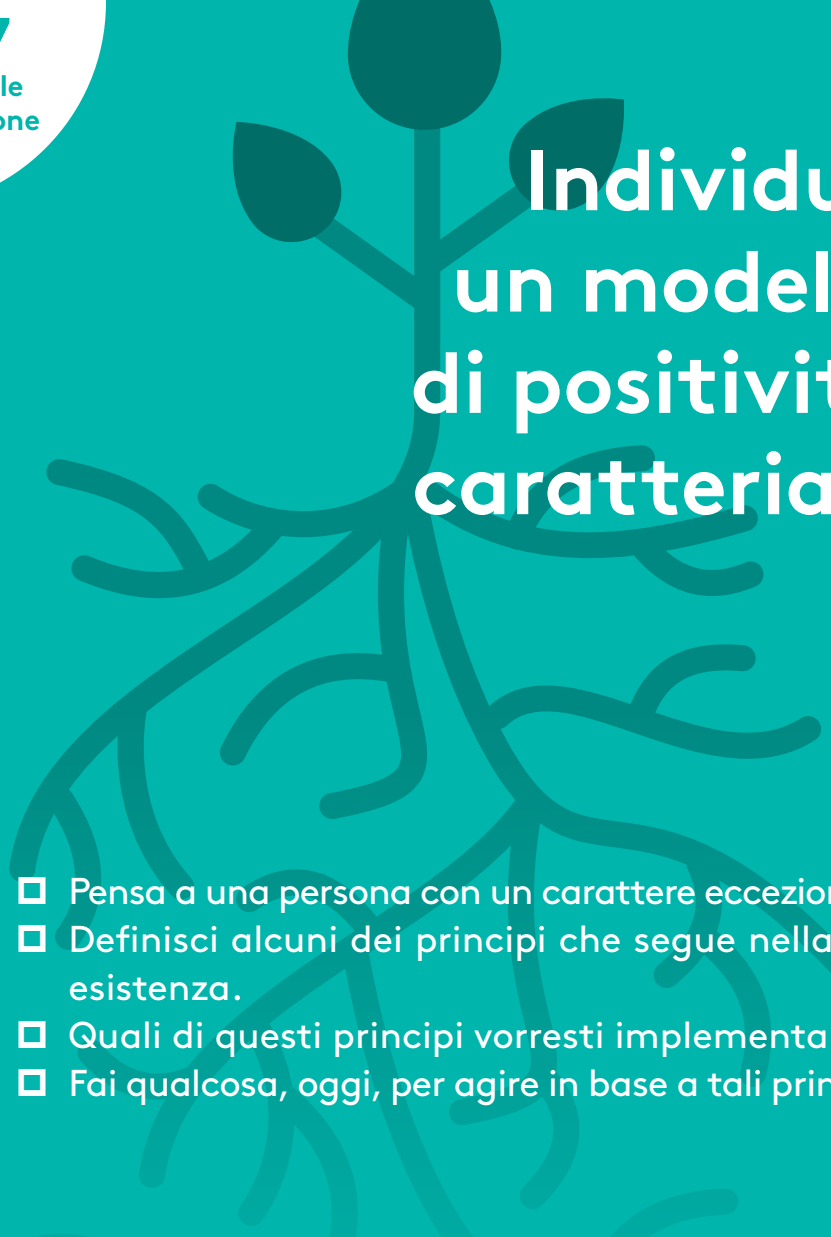
Cosa conta di più, per me, al lavoro e nella mia sfera personale?

Quando cambi tipo di focalizzazione, modifichi anche il tuo impatto. Cerca di capire cosa conta davvero nella tua vita, e fai un elenco dei passaggi da seguire per realizzare un cambiamento positivo in tali aree.

"Se applichi anche solo una delle 7 Regole oggi, potrai vedere risultati immediati; ma è un'avventura che dura una vita intera – una promessa di vita."

Stephen R. Covey

Individua un modello di positività caratteriale



- ☐ Pensa a una persona con un carattere eccezionale.
- ☐ Definisci alcuni dei principi che segue nella sua esistenza.
- ☐ Quali di questi principi vorresti implementare?
- ☐ Fai qualcosa, oggi, per agire in base a tali principi.

Chiediti:

Mi sono concentrato su aggiustamenti rapidi, a spese del mio carattere?

La nostra personalità è come la chioma di un albero: è quella che viene immediatamente percepita dagli altri. Anche se l'aspetto esteriore, le tecniche e le competenze possono influenzare il nostro successo, la vera fonte dell'efficacia duratura è un carattere forte – le radici.

"Le persone che vivono secondo i loro valori etici hanno radici forti e profonde. Resistono alle complessità della vita e continuano a crescere e a fare progressi."

Stephen R. Covey