


El poder de les petites accions

BY SARAH LAZAROVIC

Petites accions  a tot arreu





"És massa petit. No importa. Tanmateix..."
Segurament has sentit aquestes paraules alguna vegada. Per exemple en deixar de malbaratar aliments, o firmant una petició online. Aquesta és una idea compartida que està als fonaments del necessari canvi d'hàbits individual cap a un objectiu més gran. Quan escoltes: "Realment no és important el que fem a nivell individual, el que necessitam és acció de [Govern/ Institució / Empresa/...Inserta aquí qualsevol entitat o actor]". Doncs estam ben equivocats. És un argument fals que pot tirar endarrera intents vàlids de moltes persones.
Aquí tens 5 raons per continuar fent aquestes PETITES coses per fer el món un lloc millor per viure.

1 Les institucions no canvien sense la voluntat col·lectiva

LA GENT QUE INICIA UN CANVI

Innovadors

Pioners en l'aplicació

EARLY ADOPTERS

Majoria avançada

Majoria atrassada

Endarrerits, ermitans, els qui no tenen facebook

Everett Rogers explica al seu llibre "la teoria de la difusió de la innovació" una teoria bàsica sobre el canvi que estableix als "early adopters" o els pioners en aplicar-ho. Aquests innovadors empenyen a què una majoria pensi/consumeixi/s'alimenti/legisli d'una nova manera. Amb una massa crítica suficient, la indústria i les institucions prenen nota -i eventualment canvien.

2. Una gran acció no son més que moltes petites coses posades juntes

Els reptes que tenim al davant formen part d'un sistema, en el qual les diferents parts interactuen i estan interrelacionades. Quan feim l'acció d'empènyer, encara que sigui flux, des de dins el sistema, creem una força que retorna amb un canvi.

A TINY BITE
CAN STILL
BUG YOUR
WHOLE
BODY



REORGANITZACIÓ

CONSERVACIÓ

EXPLOTACIÓ

ALLIBERAMENT

El cicle adaptatiu és una banda de Moebius que porta cap al creixement resilient

3. ALLÒ petit crea noves normes

És molt més democràtic quan 1.000.000 de persones fan alguna petita acció, que quan una sola persona molt poderosa fa una gran acció (la qual cosa pot estar bé també). És en les petites accions de moltes persones que podem veure el canvi d'hàbits i noves idees alimentades per moltes converses diferents poden tornar-se normals. Sempre van bé els líders per fer grans gests, però qualsevol moviment necessita que els gests siguin incorporats amb la participació de tothom.



BRINGING
YOUR OWN
MUG



PORTAR LA
TEVA TASSA

SIGNING
THAT
PETITION



SIGNAR UNA
PETICIÓ



APAGAR UN
LLUM

UPCYCLING
THAT
LAMP-
SHADE



FER
RECICLATGE
E CREATIU

EATING
LESS
MEAT



MENJAR
MENYS CARN

4. Assolint objectius és aconseguir petites victòries

Prova de "trossejar" un objectiu en peces més petites per aconseguir petites victòries (i injeccions de dopamina). Aquest és el procés de "micro-progrés". Necessitam una acció dràstica i immediata per aturar el canvi climàtic, però cap persona ho pot arreglar ella sola. Algú tindrà el poder per aturar el fracking, l'altre per deixar d'emprar combustibles fòssils i l'altre per deixar de comprar un raspall de dents de plàstic.



5. Tu fas petites coses

Fent petits gests cada dia aconseguixes mantenir un objectiu a la teva ment. Un hàbit es crea simplement amb "receptes de nous hàbits", que finalment canvien la teva identitat. Les petites accions fetes de manera rutinària es converteixen en un hàbit. Hàbits que duen a un canvi.



SPEAKING UP



PARLAR

CALLING
an elected
OFFICIAL



Telefonar a
un càrrec
electe

TAKING
PUBLIC
TRANSIT



AGAFAR EL
TRANSPORT
PÚBLIC

TRYING TO
CHANGE ONE
MIND

Provar de
canviar una
mentalitat

HELPING SOMEONE
ELSE DO SOMETHING

Ajudar a una
altra persona a
fer una acció

Encara estàs
aturat?
Comença petit



PETITES ACCIONS

La ciència del comportament humà ens diu que escriure el teu pla t'ajuda a aconseguir els teus objectius. Quin canvi positiu penses fer aquesta setmana?

Jo vull fer:
