

M/S

Il Coaching Filosofico

Dal blocco alla Rinascita

Massimiliano
Salemme

Metodo Rinascita™



MASSIMILIANO SALEMME

- **Sono 27 anni** che mi occupo di aiutare Professionisti, Manager e imprenditori a dare una svolta alla loro vita.
- Con la mia attività di **Coaching** e **Counseling** ho **supportato più di 300 Professionisti e Manager nella loro scelta di rinascita professionale ed esistenziale.**
- Ho portato le mie iniziative **in ITALIA, Europa, India, Colombia, Cuba, ecc.**
- Per il mio lavoro ho ricevuto una **Onorificenza dalla Camera dei Deputati** e il **Premio dalla Fondazione Italia-Usa come una tra le Migliori Startup Innovative Italiane.**

Ci sono momenti in cui il lavoro e la vita che fai smette di avere senso.

Forse hai una posizione stabile, uno stipendio sicuro, una carriera in apparenza definita. Ma ogni giorno ti svegli con un peso, una sensazione di vuoto, come se stessi vivendo una vita che non è più la tua.

Sogni da tempo di realizzarti professionalmente ed esistenzialmente: un nuovo lavoro o un progetto personale. Qualsiasi cosa tu abbia in mente il punto è che sei bloccato in una fase di stallo.

Questa guida nasce per aiutarti proprio in questo punto di svolta.

Non offre motivazioni vuote, ma un metodo concreto, trasformativo, praticabile.

Si chiama Metodo Rinascita™, ed è stato creato per accompagnarti in un percorso di cambiamento vero: da una carriera e una vita che non ti appartengono più a una nuova identità professionale ed esistenziale.

INTRODUZIONE

La filosofia nasce come arte del vivere. Prima di diventare disciplina accademica, è stata dialogo, esercizio, trasformazione interiore. I filosofi antichi non si chiedevano soltanto che cosa fosse vero, ma come vivere, come scegliere, come attraversare i momenti di crisi.

Socrate non scriveva trattati. Camminava tra le persone e poneva domande. Non offriva soluzioni, ma generava consapevolezza.

La sua maieutica – l'arte di far emergere ciò che già abita nell'altro – è ancora oggi il cuore di ogni autentico lavoro su di sé.

Ogni trasformazione reale nasce da una frattura. Da un momento in cui ciò che prima funzionava non basta più. Viviamo in un'epoca in cui molte persone sono competenti, performanti, riconosciute.

Eppure sentono una distanza crescente tra ciò che fanno e ciò che sono. Una sensazione di blocco che non è tecnica, ma esistenziale.

E' da qui che nasce questo libro. Ed è da qui che nasce il Coaching Filosofico.

Il **Coaching Filosofico** non è motivazione, né terapia, né semplice orientamento. È l'incontro tra la profondità della filosofia pratica e la concretezza del coaching, applicato alla vita reale.

La filosofia, da sola, rischia di restare contemplazione. Il coaching, da solo, rischia di restare superficie.

Unirli significa ricucire una frattura antica: quella tra pensiero e azione.

Il coaching moderno nasce storicamente nello sport, in particolare nel tennis. Un ambito in cui l'atleta è solo, esposto continuamente al proprio dialogo interno.

Proprio lì emerge una verità fondamentale: non basta sapere cosa fare, se il dialogo interiore lavora contro di te.

Questa intuizione, che oggi chiamiamo **coaching**, affonda le sue radici nella filosofia antica.

Negli Stoici, che lavoravano sul giudizio. In Socrate, che allenava il pensiero attraverso le domande. In Aristotele, per cui la vita buona è una pratica quotidiana.

Il Coaching Filosofico nasce dalla mia **esperienza concreta** con le persone.

Non da una teoria astratta, ma da anni di lavoro con professionisti, uomini e donne in blocco personale e professionale.

Persone che non avevano bisogno di fare di più, ma di capire chi erano diventate.

Da questa pratica è nato il **Metodo Rinascita™**, articolato in tre Fasi fondamentali dell'esistenza:

- una fase di chiarificazione dell'identità
- una fase di apertura al possibile e desiderabile
- una fase di traduzione in azione concreta

Non come tappe rigide, ma come un processo vivo.

Nella prima parte del lavoro si scende in profondità: si lavora sull'ESSERE, sulla storia personale, sui blocchi interiori, sulle narrazioni identitarie.

Nella seconda parte si apre lo spazio dell'IMMAGINARE: visione, possibilità, tradimento delle vecchie identità che non reggono più.

Nella terza parte entra in gioco la forza del coaching, il REALIZZARE: obiettivi, disciplina, continuità, responsabilità.

Questa Guida non è un manuale di tecniche.

È un testo pensato per accompagnarti in un processo di chiarificazione e trasformazione. Un testo che nasce dalla pratica e ritorna alla pratica.

Non promette scorciatoie e non offre soluzioni preconfezionate.

Propone un metodo serio per chi sente che è arrivato il momento di smettere di rimandare.

Il Coaching Filosofico, così come lo intendo è un lavoro esigente.

Richiede tempo, energia e responsabilità. Ma restituisce qualcosa di raro: una direzione autentica e la capacità di sostenerla nel tempo.

Da qui inizia il percorso.

FASE 1 – ESSERE

Comprendi chi sei oggi. E cosa non vuoi più.

Ogni trasformazione inizia da un atto di onestà.

Non si può costruire qualcosa di nuovo se prima non si guarda in faccia ciò che non funziona.

La prima fase consiste nel fermarsi, osservare e ascoltare sé stessi con sincerità.

Smettere di resistere, smettere di giustificare, smettere di nascondersi.

BISOGNA ALLINEARE SE STESSI ALLE PROPRIE ATTITUDINI

E AI PROPRI PUNTI DI FORZA

“DIVENTARE CIO' CHE SI E” - F. NIETZSCHE

"Conosci te stesso" (Iscrizione del tempio di Apollo a Delfi)

Ogni cammino autentico di trasformazione comincia dalla conoscenza di sé. Non esiste rinascita senza introspezione, né cambiamento profondo senza verità.

La fase dell'Essere rappresenta il primo movimento del **Metodo Rinascita™**. È il momento in cui la persona sospende l'urgenza di fare, di decidere, di risolvere, per tornare a interrogare le radici del proprio vivere.

Il *gnōthi seautón* inciso sul tempio di Apollo a Delfi non è un invito morale né uno slogan motivazionale. È un ammonimento ontologico: prima di agire occorre comprendere chi si è.

In questa fase, la filosofia torna alla sua funzione originaria: non fornire risposte, ma generare domande che scuotono.

La consulenza e il coaching filosofico non partono da obiettivi o strategie, ma da una messa in questione dell'identità.

Molte persone arrivano con una richiesta pratica: cambiare lavoro, uscire da una crisi, prendere una decisione. Ma quasi sempre, sotto la richiesta esplicita, si nasconde un nodo più profondo: una frattura identitaria, una perdita di senso, una distanza crescente da se stessi.

La fase dell'Essere serve a portare alla luce questa frattura.

Come osserva **Gerd Achenbach**, la filosofia pratica non risolve problemi: trasforma il modo in cui una persona comprende se stessa e il mondo. Cambiare comprensione significa cambiare possibilità di azione.

Conoscersi, in questa prospettiva, non è un esercizio psicologico, ma un atto etico. Conoscersi significa assumersi la responsabilità della propria vita.

Seneca ricorda che non esiste vento favorevole per chi non sa dove andare. Molti vivono spinti dalle circostanze, reagendo agli eventi, adattandosi a ruoli e aspettative che non hanno scelto consapevolmente.

La fase dell'Essere restituisce il timone alla coscienza.

Il lavoro si concentra sulla distinzione tra ciò che è autentico e ciò che è indotto, tra vocazione e condizionamento, tra desiderio proprio e desiderio interiorizzato. Il ruolo del coach filosofico non è interpretare, giudicare o diagnosticare, ma ascoltare, rispecchiare e riformulare.

La verità non viene imposta dall'esterno. Emerge nel dialogo. In questo senso, la verità non è qualcosa che si possiede, ma qualcosa che accade. Accade quando una persona inizia a guardarsi senza difese, senza narrazioni di comodo, senza autoinganni.

Un elemento centrale della fase dell'Essere è il lavoro autobiografico.

Lo strumento principale utilizzato è **l'Autobiografia Consapevole**, ispirata al lavoro di **Duccio Demetrio** e alla lunga tradizione filosofica della scrittura di sé. Scrivere la propria storia non serve a spiegare il passato, ma a renderlo visibile.

Ciò che resta implicito continua ad agire.

Quello che viene nominato può essere attraversato.

L'autobiografia consapevole permette di riconoscere schemi ricorrenti, frasi interiori, copioni di vita che guidano inconsciamente le scelte.

È una mappa che rende visibile il proprio destino e, proprio per questo, apre la possibilità di riscriverlo.

A questo strumento si affianca il lavoro sulle **Scene della Vita**: episodi significativi che hanno lasciato un'impronta profonda e che continuano a influenzare il presente.

Non si tratta di rievocare il dolore, ma di comprendere il senso che quelle scene hanno assunto nella costruzione dell'identità.

In molti casi, il blocco professionale o decisionale si rivela essere la ripetizione di una dinamica molto più antica.

Una svalutazione interiorizzata. Un bisogno di approvazione mai risolto.

Una fedeltà invisibile a un ruolo che non rappresenta più chi si è diventati.

James Hillman ha mostrato con chiarezza come le storie che raccontiamo su noi stessi non siano mai neutrali. Esse modellano la nostra identità e delimitano il campo di ciò che riteniamo possibile. Quando una storia resta non interrogata, agisce come destino.

Raccontarsi, in questa prospettiva, non significa giustificarsi né spiegarsi, ma riconoscersi. È un atto di presenza verso se stessi.

Anche l'opera autobiografica di **Irvin D. Yalom** mostra come il lavoro sul presente riporti inevitabilmente lo sguardo indietro. Diventare se stessi non significa costruire un'immagine ideale, ma assumere la propria storia così com'è stata.

L'identità non è un punto di partenza, ma un processo.

La fase dell'Essere non produce soluzioni immediate ma fa chiarezza.

Ed è proprio questa chiarezza che rende possibile il passaggio successivo.

Solo quando una persona smette di mentire a se stessa può iniziare a immaginare una direzione diversa.

Senza questa base, ogni obiettivo resta fragile. Ogni cambiamento rischia di essere una fuga. Ogni azione, prima o poi, torna a bloccarsi.

La fase dell'Essere non promette conforto. Promette verità.

Ed è dalla verità, non dalla motivazione, che può iniziare una rinascita autentica.

AUTOBIOGRAFIA

Scrivere per capire chi sei (e chi puoi diventare)

L'esercizio dell'autobiografia consapevole

“Ciò che uno ha vissuto, lo comprende solo dopo, scrivendolo.”

- Arthur Schopenhauer -

La prima trasformazione parte dalla consapevolezza. Prima di progettare il tuo futuro, è necessario guardare in faccia il tuo passato.

Non in modo nostalgico o vittimistico, ma lucido e trasformativo.

Per questo, all'inizio del percorso, ti invito a scrivere la tua autobiografia professionale ed esistenziale, un esercizio potentissimo per chiarire dove sei, come ci sei arrivato e cosa stai cercando davvero.

Perché scriverla?

Perché, come diceva **Nietzsche in Ecce Homo**, solo chi ripercorre le tappe della propria vita con sguardo critico e ironico può iniziare a scegliere consapevolmente.

Scrivere la propria storia è un atto di auto-conoscenza attiva: ti permette di vedere i tuoi errori, i tuoi slanci, i tuoi pattern ripetitivi.

Ti mostra dove sei stato fedele a te stesso... e dove ti sei tradito.

Ma soprattutto ti indica la via da percorrere...

Le istruzioni

Prenditi un'ora di tempo, in un luogo tranquillo. Scrivi a mano o al computer una pagina (massimo due) rispondendo liberamente a queste domande:

- Quali sono stati i momenti chiave della mia carriera e della mia vita finora?
- Quali scelte ho fatto in libertà, e quali per paura, obbligo o abitudine?
- Quando mi sono sentito davvero me stesso?
- Dove sento che ho perso tempo o mi sono allontanato da chi sono?
- Cosa sto cercando oggi, sotto la superficie? Qual è la mia vera urgenza?

Non serve che sia "bella". Deve essere vera. Cruda, se necessario. Sarà solo per te.

Ma ti assicuro: se lo farai sul serio, qualcosa dentro di te inizierà a cambiare.

Come svolgerlo

- Dedica uno spazio protetto e un tempo definito (almeno 30–45 minuti a sessione).
 - Scrivi a mano o al computer, senza rileggere mentre scrivi.
 - Non correggere lo stile. La forma non conta.

Parti da questa traccia aperta:

“Se dovessi raccontare la mia storia fino a oggi, quali eventi, scelte, incontri e roture sento davvero significativi?”

Lascia che il racconto emerga liberamente.

Non forzare un ordine cronologico perfetto: segui ciò che affiora.

✗ Errori da evitare✗

- **Scrivere per giustificarsi.** Questo non è il momento di difendersi, ma di guardare dentro se stessi con onestà.
- **Elencare solo fatti esterni.** Vai oltre il curriculum: racconta come ti sei sentito, cosa hai capito, dove hai perso te stesso.
- **Saltare l'esercizio.** Leggerlo non basta. Lo devi fare. Scrivere è già parte del cambiamento.
- **Idealizzare il passato.** Non sei qui per lodare la tua storia, ma per comprenderla davvero.
- **Censurarti.** Se non hai il coraggio di scriverti la verità, sarà difficile costruire qualcosa di autentico da qui in avanti.

Esercizio 2 – Scene della Vita

Se l'autobiografia lavora sulla continuità della storia, le Scene della Vita lavorano sull'intensità. Ogni esistenza è attraversata da alcune scene chiave: momenti che si fissano nella memoria perché contengono una verità su di noi.

Le Scene della Vita permettono di isolare questi momenti e guardarli con uno sguardo filosofico, non giudicante.

Come svolgerlo

- Scegli 5–7 scene della tua vita che senti ancora “vive”.
- Non devono essere necessariamente traumatiche: devono essere significative.

Per ogni scena, rispondi per iscritto a queste domande:

- Dove mi trovo? – Chi c’è con me? – Cosa sto provando?**
- Cosa sto capendo di me in quel momento?**
- Che immagine di me emerge?**

A cosa serve

- Portare alla luce convinzioni identitarie profonde
- Riconoscere ruoli interiori che continui a ripetere
- Individuare il punto esatto in cui il blocco ha preso forma

Spesso una sola scena, guardata fino in fondo, è sufficiente per comprendere perché oggi una persona si sente ferma.

Perché questi esercizi vengono prima di tutto

Nel Metodo Rinascita™, non si lavora sugli obiettivi finché l'identità resta confusa.

Agire senza chiarezza sull'Essere produce solo movimento, non trasformazione.

Questi esercizi non servono a "stare meglio", ma a stare nella verità.

Ed è solo da lì che diventa possibile immaginare una direzione autentica.

FASE 2 – IMMAGINARE

«L'uomo è qualcosa che deve essere superato»

Friedrich Nietzsche

L'Immaginare è la soglia tra ciò che sei e ciò che potresti diventare. Non coincide con il sognare a occhi aperti. Non è evasione dalla realtà. È l'apertura di possibilità reali.

È il momento in cui, dopo aver guardato con verità chi sei diventato, inizi a domandarti chi potresti essere.

Non per ambizione astratta ma per necessità esistenziale.

Molte persone arrivano qui dopo aver chiarito qualcosa di decisivo nella fase dell'Essere:

si accorgono che la vita che stanno vivendo non è più sostenibile.

Eppure qualcosa non torna. È in questo punto che nasce l'Immaginare.

Molti restano bloccati perché continuano a tradire i propri bisogni pur di non tradire l'immagine che hanno costruito di sé.

Il blocco, molto spesso, non nasce dalla mancanza di possibilità, ma dall'impossibilità percepita di tradire ciò che si è stati fino a quel momento.

La pratica filosofica sottrae il tradimento alla colpa e lo restituisce alla responsabilità.

Rende pensabile il passaggio. Immaginare una vita diversa richiede infatti una condizione che si ripresenta costantemente nel lavoro con le persone: per cambiare è necessario abbandonare almeno una parte di se stessi.

Se una persona resta assolutamente fedele all'identità che si è costruita nel tempo, il cambiamento non avviene. Si resta uguali a se stessi per tutta la vita.

Eppure, già Eraclito ci ricorda che non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume.

Tutto scorre. Tutto cambia.

Anche l'identità.

Tradimento, immaginazione e possibilità

Il tradimento — reale o immaginato — è sempre un momento di verità.

E la verità apre il campo alla possibilità.

Questo lavoro appartiene pienamente alla fase dell'Immaginare del
Metodo Rinascita™.

Immaginare una vita diversa permette di:

- sciogliere cristallizzazioni emotive
- interrompere identità bloccate
- aprire uno spazio nuovo

È da questa frattura che può nascere il passaggio successivo:
trasformare ciò che è stato visto in scelta e azione.

Nel Metodo Rinascita™ questa fase si fonda su due pratiche:

1. Il Viaggio Filosofico

2. La Scena Futura Possibile

Esercizio 1 — Il Viaggio Filosofico

Il Viaggio Filosofico è una pratica immaginativa guidata. Non è visualizzazione motivazionale. È esplorazione dell'identità futura.

Domanda guida:

Se non dovessi restare fedele a ciò che sono oggi, chi potrei diventare?
Lascia emergere immagini, ruoli, luoghi.

Esplora:

- Dove sono?
- Che vita sto vivendo?
- Che rapporto ho con il lavoro?

ESERCIZI DELLA FASE IMMAGINARE

Esercizio 2 — La Scena Futura Possibile

Qui non immagini un'intera vita. Solo una scena.

Descrivila al presente:

- Dove sei?
- Con chi sei?
- Cosa fai?
- Cosa senti?
- Cosa è cambiato?

Serve a:

- rendere concreta la direzione
 - testarla emotivamente
- capire cosa non è più negoziabile

FASE 3 — REALIZZARE

«Non è libero chi ignora ciò che deve fare.»

Seneca

Il Realizzare è il momento della verità. È qui che ciò che è stato compreso nell'Essere è reso possibile nell'Immaginare viene messo alla prova della realtà.

È la fase più delicata. Molte persone arrivano fin qui con una visione chiara...eppure esitano. Non per mancanza di volontà. Ma perché agire significa esporsi. Assumersi responsabilità. Rinunciare definitivamente alle vecchie scuse.

Nel Metodo Rinascita™, il Realizzare non è una semplice esecuzione di compiti. È un atto esistenziale. Agire significa incarnare una scelta.

Questa fase si apre solo quando le prime due sono state attraversate: quando hai chiarito chi sei oggi e quando hai reso pensabile una direzione diversa.

Senza queste basi, l'azione resta fragile.

Azione, filosofia e pragmatismo

Il Realizzare integra strumenti della filosofia pratica e del coaching orientato agli obiettivi. Ma senza mai diventare applicazione meccanica di tecniche.

Il principio è semplice:

l'azione autentica nasce solo quando è scelta, compresa e riconosciuta come propria. Qui il lavoro si concentra sulla trasformazione della visione in decisioni:

- concrete
- sostenibili
- verificabili nel tempo

Non si tratta di "fare tutto subito". Si tratta di costruire un percorso realistico, che tenga conto dei limiti, delle risorse e del contesto reale. Il pragmatismo è la bussola: le idee contano nella misura in cui producono effetti reali.

Un'idea che non si traduce in azione resta una possibilità non vissuta

Decisione, azione, continuità

Il Realizzare lavora su tre livelli fondamentali:

- decisione
- azione
- continuità

La decisione rompe l'ambiguità. L'azione rompe l'inerzia.

La continuità rompe l'illusione del cambiamento rapido.

Uno degli errori più frequenti nei percorsi di trasformazione è fissare obiettivi enormi, vaghi o scollegati dalla vita quotidiana.

Nel Metodo Rinascita™, gli obiettivi vengono costruiti in modo progressivo.

Il piano d'azione viene articolato su tre orizzonti:

- breve termine
- medio termine
- lungo termine

Ogni passo viene scritto. Scrivere significa assumersi la responsabilità di ciò che si è scelto.

Il tempo del cambiamento

Il Realizzare lavora nel tempo cronologico: scadenze, priorità, sequenze.

Se l'Immaginare apre possibilità, qui il tempo chiede disciplina. Non rigidità. Fedeltà alla scelta compiuta. Il cambiamento autentico avviene nella ripetizione consapevole di azioni coerenti.

Per questo il Metodo Rinascita™ mira all'autonomia. Non a creare dipendenza dal percorso. L'obiettivo è renderti capace di orientarti da solo.

Il Realizzare si conclude quando sei in grado di:

- prendere decisioni senza paralisi
- agire senza tradire ciò che hai compreso
- sapere quando fermarti e quando perseverare

A questo punto il metodo non è più esterno. È diventato interno.

Essere, Immaginare e Realizzare non sono più fasi guidate. Sono strumenti interiori.

Ed è qui che la rinascita diventa una pratica di vita

ESERCIZIO – IL PIANO DI RINASCITA™

Dalla visione alle decisioni. Dalle decisioni ai fatti.

Se sei arrivato fin qui, hai già:

- ✓ chiarito chi sei oggi (ESSERE)
- ✓ immaginato chi vuoi diventare (IMMAGINARE)

Ora resta la parte più difficile:
trasformare tutto questo in scelte reali.

Il Piano di Rinascita™ è il momento in cui smetti di pensare al cambiamento
e inizi a strutturararlo.

Non è una lista di buoni propositi.

È una mappa operativa.

1. IL TUO OBIETTIVO DI RINASCITA

Rispondi con precisione.

Tra 3 - 6 mesi, se questo percorso avrà funzionato davvero:

- In che situazione professionale ti troverai?
 - Che tipo di persona sarai diventato?
- Quale problema oggi non esisterà più?
- Cosa starai facendo concretamente?

Scrivi una frase sola, netta:

"La mia Rinascita consiste in: _____."

I 3 RISULTATI CHIAVE

Ora spezza l'obiettivo grande in tre risultati verificabili.

Devono essere:

- specifici – misurabili – concreti
- osservabili

Esempio:
non “stare meglio al lavoro”
ma

“avere deciso se restare o cambiare ruolo”
“avere avviato un nuovo progetto professionale”
“aver negoziato una nuova posizione”

Scrivi:
È una mappa operativa.

3. LE DECISIONI CHE STAI EVITANDO

Ogni blocco esiste perché una decisione è rimandata.

Chiediti:

- quale scelta sto evitando?
- cosa so già che dovrei fare ma non faccio?
- che conversazione sto rimandando?
- che rischio continuo a non assumermi?

Scrivi almeno tre decisioni:

4. GLI OSTACOLI INTERNI

Ora guarda dentro.

Per ogni decisione, chiediti:

- che paura c'è dietro?
- che storia mi racconto per non agire?
- che identità sto difendendo?
- cosa temo di perdere?

Annota

5. I PRIMI 30 GIORNI

La Rinascita non avviene in astratto.

Avviene nel calendario.

Per ciascun risultato chiave, scrivi:

- una micro-azione da fare entro 7 giorni
- una seconda azione entro 30 giorni
 - chi o cosa può aiutarti
- cosa farai se compare resistenza

Schema:

6. IL PATTO CON TE STESSO

Chiudi con un atto di responsabilità.

Completa:

“Mi assumo la responsabilità di iniziare la mia Rinascita facendo:

_____ entro il giorno ____.”

Firma simbolicamente:

Nome: _____

Data: _____

7. DOMANDA FINALE (SOCRATICA)

Se non cambi nulla nei prossimi sei mesi...

- dove sarai?
- cosa sarà peggiorato?
- di cosa potresti pentirti?

E ora la domanda decisiva:

perché dovresti iniziare adesso?

SEZIONE EXTRA 1 – ERRORI COMUNI NELLA TRANSIZIONE DI CARRIERA

✗ 7 errori da evitare se vuoi davvero cambiare carriera

Cambiare carriera non è solo una questione di ispirazione o di malessere accumulato.

È un processo di trasformazione profonda che richiede strategia, consapevolezza e guida.

Molti iniziano, pochi arrivano davvero dove vogliono. Spesso il problema non è la mancanza di idee, ma il fatto che ripetiamo inconsapevolmente errori prevedibili.

Ecco i 7 errori più comuni che vedo ogni giorno nel mio lavoro di coaching.

Evitarli può farti risparmiare mesi di fatica, soldi e frustrazione.

1. Aspettare il “momento perfetto”

“Appena finisce questo periodo... appena ho più tempo... appena ho più soldi...”

Il problema è che il momento perfetto non arriva mai. E se arriva, è troppo tardi.

La verità è che non serve essere pronti per iniziare. Serve iniziare per diventare pronti.

Anche solo un'ora al giorno dedicata al tuo progetto può cambiare il tuo destino.

La procrastinazione mascherata da perfezionismo è la forma più pericolosa di auto-sabotaggio.

2. Cercare approvazione da chi non ha mai fatto un cambiamento

Spesso chiediamo consiglio a genitori, partner, amici che non hanno mai osato fare un salto.

E riceviamo risposte come: "Ma sei sicuro?", "Non rischiare il posto..."

"Con tutta la concorrenza che c'è..."

La verità è che chi non ha mai camminato nella direzione del cambiamento, non può consigliarti su come farlo.

Cerca mentori, testimonianze reali, persone che hanno vissuto una trasformazione

3. Restare vaghi sul proprio progetto

Dire “vorrei fare qualcosa di mio” non è un progetto. È un desiderio.

Il mercato non premia i desideri. Premia le soluzioni chiare a problemi precisi.

Un progetto professionale non parte dal “cosa mi piace”, ma da:

- a chi ti rivolgi
- che problema risolvi
- con che approccio unico

Il tuo messaggio deve entrare nella testa di chi legge in 5 secondi.

Se sei vago, il mondo non saprà mai come puoi aiutare.

4. Sopravalutare il branding, sottovalutare il contatto umano

Logo, palette colori, font... servono, ma non fanno clienti.

Nessuno ti sceglie per un bel sito, ma per ciò che trasmetti, per ciò che risolvi, per la tua voce.

Nei primi mesi, il tuo capitale più grande è la relazione, non l'estetica.

Parla con le persone. Rispondi ai messaggi. Chiedi feedback. Fai domande.

“Le connessioni creano fiducia. La fiducia crea clienti.”

5. Cambiare lavoro senza lavorare su di sé

Cambiare azienda non serve a nulla se ti porti dietro la stessa mentalità, gli stessi blocchi, le stesse paure.

Prima di cercare un nuovo ruolo, serve chiederti:

- Di cosa ho veramente bisogno?
- Quali parti di me ho represso finora?
- Cosa sto evitando di affrontare?

Il cambiamento professionale inizia sempre da un salto interiore.

Non puoi costruire un'identità nuova con lo stesso mindset che ti ha bloccato finora.

6. Investire solo in corsi, mai in accompagnamento personalizzato

I corsi online sono utili, ma non bastano.

Ti danno contenuti. Ma non ti danno correzione, guida, personalizzazione, feedback reale.

Un coach o un mentore ti fa risparmiare anni, perché ti aiuta a:

- fare chiarezza
- scegliere bene
- evitare errori
- sostenerti nei momenti di crollo

“Il punto non è quanto studi. È con chi cammini mentre cambi.”

7. Pensare di essere in ritardo

Una delle frasi che sento più spesso è:

“Se avessi iniziato prima...”

Ma la verità è che ogni passo fatto con consapevolezza vale più di mille inizi

frettolosi.

Il tempo giusto per cambiare è quando senti che non puoi più restare fermo.

Ci sono clienti che a 50 anni hanno iniziato un nuovo lavoro. Altri che a 30 hanno

cambiato tutto.

Il vero ritardo è restare nella vita sbagliata.

SEZIONE EXTRA 2 – DOMANDE POTENTI PER OGNI FASE DEL CAMBIAMENTO

Titolo: Domande di Coaching Filosofico per attivare il cambiamento in profondità

“Le persone non si trasformano grazie alle risposte. Si trasformano quando iniziano a farsi domande vere.”

La potenza di un percorso di Rinascita Professionale™ non sta solo nelle strategie o nei contenuti.

Sta nella capacità di farsi domande scomode, radicali, trasformative.

Domande che non cercano una risposta immediata, ma aprono uno spazio nuovo di verità e possibilità.

In questa sezione troverai le domande più potenti da utilizzare in ogni fase del tuo percorso.

Ti consiglio di sceglierne una al giorno, riflettere e scrivere.

FASE 2 - IMMAGINARE

Domande per disegnare una nuova identità professionale:

1. Se avessi il coraggio di essere chi sono davvero... cosa farei?
2. Chi sarei senza la paura del giudizio?
3. Qual è il mio vero valore aggiunto, quello che nessuno può copiarmi?
4. Cosa voglio che gli altri dicano di me tra un anno?
5. In che ambito voglio essere riconosciuto da oggi in poi?
6. Che tipo di clienti voglio attirare (per etica, valori, stile)?
7. Se la mia voce fosse un colore... quale sarebbe?
8. Che impatto voglio lasciare, davvero, nel lavoro delle persone?
9. Qual è il mio messaggio chiave? (in una frase)
10. Qual è il ponte che devo attraversare per diventare la persona che sto cercando di essere?

FASE 3 – REALIZZARE

Domande per superare blocchi e passare all'azione concreta:

1. Qual è la più piccola azione che posso fare oggi, ma che mi fa paura?

2. Cosa succederebbe se agissi prima di sentirmi pronto?

3. In che modo mi sto nascondendo dietro l'idea di "migliorare prima di iniziare"?

4. Quali sono le 3 azioni che rimando da troppo tempo?

5. Se fossi già "quel professionista realizzato", come inizierei la mia giornata?

6. Cosa preferisco: la fatica dell'azione o il rimpianto dell'attesa?

7. Cosa sto aspettando per credere davvero in me stesso?

8. Che ruolo voglio avere nella mia vita: spettatore o protagonista?

9. Quale risultato misurabile voglio vedere nei prossimi 30 giorni?

10. A quale persona oggi potrei dire: "Sto cambiando, ti va di parlarne?"

~~X ORA HAI DUE STRADE X~~

1. FAI DA SOLO/A
SEGUENDO QUESTA GUIDA
2. TI AFFIANCO IN QUESTO
CAMBIAMENTO (molto+veloce e
senza rischi...)



METODO RINASCITA™

Cambia carriera. Cambia vita.

Questa guida può essere l'inizio di un percorso personale.

Ma se vuoi essere affiancato passo dopo passo, in modo strategico, personalizzato e senza errori, esiste un accompagnamento pensato per te:

Metodo Rinascita™

E' un metodo che ho creato personalmente dopo anni di studi ed esperienze sul campo, dopo aver affiancato centinaia di professionisti, manager e imprenditori che si trovavano in una situazione di blocco personale e professionale.

Si basa sulle 3 fasi che abbiamo visto in questa guida, naturalmente approfondite e sviluppate in ogni minimo dettaglio. Ci sono all'interno +30 anni di esperienza come consulente, filosofo pratico e coach.

Non è un corso. Non è un gruppo. È un mentoring 1:1 trasformativo per chi vuole davvero cambiare.

È pensato per te se:

- Vuoi uscire dal tuo lavoro attuale, ma non sai da dove iniziare
 - Vuoi costruire una nuova vita senza rischi né caos
- Vuoi essere affiancato da un professionista e non perdere tempo
- Cerchi una guida concreta, umana, esperta, fuori dal rumore dei fuffa guru

Cosa ottieni:

- **Un percorso personalizzato che ti porterà a far decollare vita e carriera**
- **Sessioni 1:1 settimanali da 1.30 (fino a 2.30 h)**
- **Piano operativo e strategico completo in ogni dettaglio**
- **Supporto diretto e continuo su WhatsApp**
- **Mentoring personalizzato durante tutto il percorso**
- **Supporto strategico durante il cambiamento**
- **Materiali ed esercizi didattico/formativi tra una sessione e l'altra**

**Il mio obiettivo non è motivarti, ma portarti a realizzare
il tuo progetto di vita e di carriera!**

Vuoi capire come applicare davvero questo metodo alla tua situazione?

Questo manuale ti ha mostrato la struttura del Metodo Rinascita™.

Ma ogni percorso reale è individuale.

Se ti riconosci nel tipo di blocco descritto in queste pagine,

FISSA UNA SESSIONE DI ANALISI 

Whats App: 351 / 38 45 529

A presto!

Massimiliano

M/S

Il Coaching Filosofico

Dal blocco alla Rinascita

Massimiliano
Salemme

Metodo Rinascita™