

IL PUNTO DI INNESCO



**La leva invisibile che tutti hanno,
ma pochi attivano**

Gianluca Giraldo

IL PUNTO DI INNESCO

La leva invisibile che tutti hanno, ma pochi attivano

Quando smetti di credere che esista una scelta, smetti anche di cercarla.

Gianluca Giraldo

INTRODUZIONE – Perché pochi cambiano davvero

La maggior parte delle persone non fallisce perché non è capace.
Fallisce perché ha seguito un percorso senza mai fermarsi a chiedersi se fosse davvero il suo.

Fin da piccoli ci viene indicata una strada considerata “giusta”:
vai a scuola,
poi all’università,
trovati un buon lavoro,
lavora duro,
vai in pensione.

Per molti funziona.
Per altri no.

E il punto non è stabilire se quel modello sia giusto o sbagliato.
Il punto è che **non è l’unico possibile**.

Ci sono persone che, anche facendo tutto “come si deve”, sentono che manca qualcosa.
Non sanno sempre cosa.
Ma sentono che **quel percorso non basta**.

Non è ribellione.
Non è insoddisfazione cronica.
È la percezione che esista **un’alternativa non spiegata**, una possibilità mai davvero esplorata.

Studiano.
Si informano.
Capiscono razionalmente cosa dovrebbero fare per migliorare la propria vita.

Eppure restano ferme.

Non perché non vogliano cambiare.
Ma perché stanno cercando risposte **con gli stessi strumenti che hanno imparato dal sistema che vorrebbero superare**.

Ed è qui che il sistema funziona meglio.

Non quando ti obbliga.
Ma quando ti convince che **non esista altro da cercare**.

COS'È IL PUNTO DI INNESCO

Il Punto di Innesco è il passaggio tra intenzione e comportamento.

È il momento in cui:

- interrompi un automatismo
- scegli consapevolmente
- attivi un'azione concreta

Non riguarda cosa fai.

Riguarda **quando** lo fai.

Chi riesce a cambiare non è più motivato degli altri.

Ha solo imparato a riconoscere e attivare questo punto.

I 7 PUNTI DI INNESCO

La mappa del cambiamento

Il cambiamento non è un evento improvviso.
È una sequenza.

Funziona come nello sport.

Se vuoi rimetterti in forma, non basta sapere cosa mangiare
e non basta allenarti una volta ogni tanto.
Serve un percorso.
Una serie di azioni ripetute nel tempo.

Non esiste l'allenamento perfetto che risolve tutto.
Esiste il momento in cui **inizi davvero**
e smetti di rimandare l'inizio.

Chi cambia davvero non ha più forza di volontà degli altri.
Ha semplicemente attivato **il punto giusto, al momento giusto.**

Quelli che stai per leggere non sono concetti motivazionali.
Non servono a farti sentire meglio.
Servono a farti **muovere.**

Sono punti di passaggio.

Non vanno capiti tutti insieme.
Vanno attraversati.

I 7 Punti di Innesco

1. **Il Punto della Consapevolezza**
Ti accorgi di cosa ti stai dicendo un istante prima di rimandare.
 2. **Il Punto della Responsabilità**
Smetti di delegare all'esterno ciò che dipende dalla tua scelta.
 3. **Il Punto della Verità**
Chiami le cose con il loro nome, senza abbellire le scuse.
 4. **Il Punto del Comando**
Trasformi il pensiero in un'istruzione chiara, breve, eseguibile.
 5. **Il Punto dell'Azione Imperfetta**
Agisci senza aspettare di sentirti pronto.
 6. **Il Punto della Ripetizione**
Rinforzi l'identità attraverso ciò che fai ogni giorno.
 7. **Il Punto dell'Allineamento**
Linguaggio, azioni ed ambiente iniziano a spingere nella stessa direzione.
-

Come usare questa mappa

Non devi attivare tutti i punti insieme.

Non devi sentirti pronto.

Non devi essere motivato.

Basta che **uno solo scatti** per rompere l'inerzia.

Come nello sport:

non è l'allenamento perfetto a fare la differenza,

ma il fatto che **ti presenti**, anche quando non ne hai voglia.

Ogni Punto di Innesco è una leva.

Quando una leva viene attivata, qualcosa si muove.

E quando qualcosa si muove, il cambiamento diventa inevitabile.

Una cosa importante

Se mentre leggi senti resistenza, fastidio

o la voglia di rimandare,

non è un segnale negativo.

È il segnale che sei vicino al punto giusto.

Il sistema funziona quando smetti di cercare alternative.

Questo manuale serve a **rimetterle davanti ai tuoi occhi**.

Nel prossimo capitolo entriamo nel **primo Punto di Innesco**.

Non per cambiare vita.

Ma per interrompere **il comando che ti tiene fermo**.

PUNTO 1 — CONSAPEVOLEZZA

Intercettare il dialogo che ti ferma

Il cambiamento non inizia quando fai qualcosa di nuovo.

Inizia quando ti accorgi di cosa ti stai dicendo un istante prima di non farlo.

La maggior parte delle persone vive dentro un dialogo automatico.

Non lo sceglie. Non lo controlla. Lo subisce.

Quelle frasi non arrivano urlando.

Arrivano travestite da buon senso.

ESERCIZIO (5 minuti) — Intercettare la frase

Cosa fare, concretamente

1. Pensa a qualcosa che stai rimandando in questo periodo
(*iniziare a muoverti di più, cambiare lavoro, curare l'alimentazione, dedicarti a un progetto*)
2. Ora immagina il momento esatto in cui **pensi** a quella cosa
e **subito dopo la lasci cadere**.
3. Scrivi la prima frase che compare nella tua mente.
Esempi:
 - “Non è il momento giusto”
 - “Quando avrò più tempo”
 - “Tanto ormai...”
 - “Non cambierà nulla”
4. Non correggerla. Non spiegarla.
Trascrivila così com'è.

Quella frase non è la verità.

È il comando che ti tiene fermo.

MICRO-AZIONE — Allenare l'osservazione

Come applicarla nella giornata

- Durante la giornata, ogni volta che rimandi qualcosa, fermati **un secondo**.
- Chiediti:

“Cosa mi sono appena detto?”

- Annota mentalmente (o sul telefono) la frase.

Esempio reale

Pensi di allenarti → ti fermi → dici “oggi sono stanco”

Non discutere la frase.
Limitati a riconoscerla.

L'obiettivo **non è cambiare**.
È **vedere**.

Chiusura del Punto 1 (rinforzata)

Finché non intercetti la frase,
credi che il problema sia fuori.

Quando la intercetti,
capisci che il vero punto di intervento è **prima**.

Ciò che riconosci smette di comandarti.

PUNTO 2 — RESPONSABILITÀ

Riprendere il comando

Dopo aver intercettato la frase, arriva il momento più scomodo:
smettere di raccontarti che **dipende solo da fattori esterni**.

Non si tratta di colpa.
Si tratta di **potere d'azione**.

Finché dici:

- “è colpa del lavoro”
- “è colpa del tempo”
- “è colpa del sistema”

stai dicendo al cervello:

“Io non posso fare nulla.”

E lui si adegua.

ESERCIZIO (5 minuti) — Separare ciò che dipende da te

1. Scrivi una situazione che oggi ti pesa
(*lavoro, soldi, salute, tempo*)
2. Dividi il foglio in due colonne:
 - **Non dipende da me**
 - **Dipende da me**
3. Nella prima colonna scrivi tutto ciò che non puoi controllare
(*decisioni altrui, economia, passato*)
4. Nella seconda colonna scrivi **anche una sola cosa**, piccola, concreta
(*es. “posso camminare 10 minuti”, “posso informarmi”, “posso dire no”*)

MICRO-AZIONE — Riappropriarti della leva

Esempio:

“Non ho tempo per allenarmi”

→ Non dipende da me: gli orari di lavoro

→ Dipende da me: muovermi 10 minuti stasera

 Fai **solo quella cosa**.
Non migliorarla. Non giustificarla.

Chiusura Punto 2

Quando riporti anche solo **una scelta nelle tue mani**,
la percezione cambia.

Il sistema funziona finché pensi che la leva sia fuori.
Il cambiamento inizia quando la riprendi tu.

PUNTO 3 — VERITÀ

Chiamare le cose con il loro nome

Molte frasi che usiamo non sono vere.
Sono **versioni addolcite della realtà**.

“Non ho tempo”
spesso significa:

- non è una priorità
- mi spaventa
- non voglio rinunciare a qualcos'altro

Finché non lo dici chiaramente, resti fermo.

ESERCIZIO (5 minuti) — La frase onesta

1. Prendi una scusa che usi spesso
(*“non è il momento”, “ora no”*)
2. Riscrivila iniziando con:

“La verità è che...”

Esempi:

- “La verità è che ho paura di fallire”
 - “La verità è che non voglio uscire dalla comfort zone”
 - “La verità è che preferisco rimandare”
-

MICRO-AZIONE — Dire la verità a te stesso

Durante la giornata:

- quando senti nascere una scusa
- riscrivila **solo nella tua testa**, in modo onesto

Non devi dirlo a nessuno.
Devi **sentirlo tu**.

Chiusura Punto 3

Le mezze verità mantengono l'equilibrio.
La verità **costringe a scegliere**.

PUNTO 4 — COMANDO

Trasformare il pensiero in istruzione

Il cervello non esegue desideri vaghi.
Esegue **ordini chiari**.

“Dovrei muovermi”
non è un comando.

ESERCIZIO (5 minuti) — Scrivere il comando

1. Prendi un “dovrei” che ripeti spesso
2. Trasformalo in una frase:
 - con **tempo**
 - con **azione**
 - con **durata**

Esempi:

- “Alle 18:30 cammino 10 minuti”
 - “Domani mattina leggo 2 pagine”
 - “Ora apro il file e scrivo per 5 minuti”
-

MICRO-AZIONE — Muovere il primo muscolo

Non aspettare motivazione.
Esegui il comando **subito**.

Anche se non ne hai voglia.
Soprattutto se non ne hai voglia.

Chiusura Punto 4

Un comando chiaro spegne il rumore mentale
e apre l'azione.

PUNTO 5 — AZIONE IMPERFETTA

Agire senza aspettare di sentirsi pronti

La sensazione di “essere pronti” **non arriva prima**.
Arriva dopo.

ESERCIZIO (5 minuti) — Versione brutta

1. Prendi il comando del Punto 4
2. Riducilo al minimo possibile
3. Concediti di farlo **male**

Esempi:

- 2 minuti di movimento
 - una pagina scritta male
 - una telefonata breve
-

MICRO-AZIONE — Rompere l'immobilità

Agisci **subito**.
Anche solo per 2 minuti.

Il tuo unico obiettivo è iniziare.

Chiusura Punto 5

Meglio un'azione imperfetta ora
che una perfezione rimandata per sempre.

PUNTO 6 — RIPETIZIONE

Creare identità, non motivazione

Una singola azione è un evento.
La ripetizione crea **chi sei**.

ESERCIZIO (5 minuti) — Chi sto diventando?

1. Guarda l'azione che hai fatto
2. Chiediti:

“Che tipo di persona fa questo ogni giorno?”

Scrivi una frase semplice:

- “una persona coerente”
 - “una persona affidabile”
 - “una persona disciplinata”
-

MICRO-AZIONE — La continuità

Domani:

- fai **la stessa identica cosa**
- senza migliorarla
- senza aumentarla

Frequenza > intensità.

Chiusura Punto 6

La motivazione accende.
La ripetizione stabilizza.

PUNTO 7 — ALLINEAMENTO

Fare in modo che tutto spinga nella stessa direzione

Se cambi una cosa ma lasci tutto il resto uguale,
tornerai indietro.

ESERCIZIO (5 minuti) — Ambiente

1. Guarda il tuo spazio quotidiano
2. Individua:
 - una cosa che ostacola
 - una cosa che può aiutare

Esempi:

- scarpe pronte vicino alla porta
 - telefono lontano dal letto
 - promemoria visivo
-

MICRO-AZIONE — Ridurre l'attrito

Oggi:

- elimina **un ostacolo**
- o aggiungi **un innesco**

Piccolo. Concreto.

Chiusura Punto 7

Quando linguaggio, azioni e ambiente sono allineati,
il cambiamento smette di essere uno sforzo
e diventa naturale.

LA ROUTINE DEI 7 GIORNI

Attivare il Punto di Innesco, un giorno alla volta

Non serve cambiare vita.

Non serve essere motivati.

Servono **5–10 minuti al giorno**, per 7 giorni consecutivi.

Questa routine non serve a ottenere risultati immediati.

Serve a **riattivare la capacità di scegliere e agire**.

GIORNO 1 — OSSERVARE

Obiettivo: accorgerti di cosa ti blocca

Oggi non devi fare nulla di diverso dal solito.

Devi solo **osservare**.

Durante la giornata, quando pensi a qualcosa che dovresti fare e **subito dopo non la fai**, fermati un secondo e chiediti:

“Cosa mi sono appena detto?”

Esempi:

- “Oggi sono stanco”
- “Non è il momento”
- “Domani lo faccio”
- “Tanto non cambia nulla”

Scrivine **una sola**.

👉 Fine del giorno 1.

GIORNO 2 — RIPRENDERE

Obiettivo: riportare una scelta nelle tue mani

Prendi la frase di ieri e chiediti:

“Cosa dipende da me, anche in minima parte?”

Non una rivoluzione.

Una cosa piccola.

Esempi:

- Non dipende da me: l’orario di lavoro
- Dipende da me: muovermi 10 minuti

Scegli **una sola azione possibile oggi**
e falla.

👉 Anche se non ne hai voglia.

GIORNO 3 — DIRE LA VERITÀ

Obiettivo: togliere il filtro alle scuse

Prendi una frase che usi spesso
(es. “non ho tempo”, “non è il momento”).

Riscrivila così, solo per te:

“La verità è che...”

Esempi:

- “La verità è che ho paura di fallire”
- “La verità è che preferisco rimandare”
- “La verità è che non è una priorità”

Non giudicarti.
Limitati a dirlo.

👉 La chiarezza è già movimento.

GIORNO 4 — COMANDARE

Obiettivo: trasformare il pensiero in azione

Oggi scegli **una sola cosa**
e trasformala in un comando chiaro.

Un comando deve avere:

- un momento
- un’azione
- una durata breve

Esempi:

- “Alle 18:30 cammino 10 minuti”
- “Ora apro il file e scrivo 5 minuti”
- “Domani mattina bevo un bicchiere d’acqua appena sveglio”

Esegui il comando **senza discuterlo**.

GIORNO 5 — AGIRE IMPERFETTO

Obiettivo: iniziare senza aspettare di sentirti pronto

Prendi il comando di ieri
e **riducilo ancora di più.**

Permettiti di farlo male.

Esempi:

- 2 minuti invece di 10
- una riga invece di una pagina
- una camminata lenta invece di allenamento

Agisci **subito.**

👉 L'unico errore oggi è non iniziare.

GIORNO 6 — RIPETERE

Obiettivo: creare continuità

Oggi fai **la stessa identica azione di ieri.**

Non migliorarla.

Non allungarla.

Non cambiarla.

Poi chiediti:

“Che tipo di persona fa questa cosa ogni giorno?”

Scrivi una risposta semplice:

- una persona coerente
 - una persona affidabile
 - una persona che non si racconta più scuse
-

GIORNO 7 — ALLINEARE

Obiettivo: rendere il cambiamento più facile

Guarda la tua giornata e il tuo ambiente.

Chiediti:

- *Cosa rende più difficile questa azione?*
- *Cosa potrebbe renderla più semplice?*

Esempi:

- scarpe pronte vicino alla porta
- telefono lontano dal letto
- promemoria visivo
- togliere un ostacolo inutile

Oggi:

- elimina **un ostacolo**
 - oppure aggiungi **un piccolo innesco**
-

CHIUSURA DELLA ROUTINE

Se hai fatto anche solo **3 giorni su 7**,
hai già riattivato qualcosa.

Non è la disciplina.
È la **scelta consapevole**.

Il Punto di Innesco non è un evento straordinario.
È una sequenza di azioni semplici
ripetute abbastanza a lungo da cambiare direzione.

CONCLUSIONI

Il costo del rimando

Il sistema ti convince che rimandare sia “gratis”.
Non lo è.

Ogni volta che non attivi il tuo Punto di Innesco:

- consumi energia per giustificarti
- rafforzi le stesse abitudini che dici di voler cambiare
- rendi più solida la tua vecchia prigione

Rimandare non è neutralità.
È una scelta silenziosa a favore di ciò che già esiste.

Più aspetti, più diventa faticoso muoverti.
Non perché sei incapace, ma perché stai spendendo energie **a restare fermo**.

Smetti di prepararti a vivere.
Non ti serve un altro libro.
Ti serve **l'attrito della realtà**.

Il tuo nuovo inizio

Il Punto di Innesco non è una destinazione.
È un modo di abitare la realtà.

Non promette risultati immediati.
Ti restituisce qualcosa di più importante: **la scelta**.

Il sistema ha smesso di parlare al posto tuo.
Ora sei tu che decidi cosa pensare, cosa dire, cosa fare.

Ora sei tu che scrivi il codice.

Non aspettare domani.
Domani è solo un'altra forma di rimando.

Riprendi la parola.
Riprendi la scelta.

Attiva l'innescio.

CHECKLIST RIASSUNTIVA

Riattiva ogni volta che senti attrito

- **Consapevolezza**
Hai visto la scusa nel momento in cui è apparsa?
- **Responsabilità**
Cosa dipende da te, adesso?
- **Verità**
Come si chiama davvero quella scusa?
- **Comando**
Qual è l'ordine concreto e immediato?
- **Azione Imperfetta**
Lo hai fatto anche se in modo mediocre?
- **Ripetizione**
Hai aggiunto un "voto" alla tua nuova identità?
- **Allineamento**
Il tuo ambiente ti sta aiutando o ostacolando?

Complimenti, arrivare fino a qui non è scontato

Significa che non ti sei fermato alla superficie
e che hai avuto il coraggio di mettere in discussione automatismi
che la maggior parte delle persone non guarda mai.

E ora?

Se sei arrivato fino a qui, una cosa è certa:
non stai solo cercando informazioni.

Hai già visto il video.
Hai letto queste pagine.
Hai iniziato a guardare le tue abitudini da un punto di vista diverso.

Il Punto di Innesco non è una tecnica da applicare da solo in astratto.
Funziona davvero quando viene calato nella tua situazione reale:
nel tuo lavoro, nel tuo tempo, nelle tue priorità, nei tuoi vincoli.

È per questo che, come ti ho detto nel video,
non credo nei percorsi standardizzati per tutti.

A questo punto può succedere una di queste cose:

- senti che qualcosa è scattato, ma non sai bene da dove partire
- hai una domanda specifica che riguarda te
- vuoi capire se esiste un passo successivo adatto alla tua situazione

In tutti questi casi, il passo più semplice è uno solo:
una conversazione diretta.

Se vuoi, puoi scrivermi su WhatsApp.
Non per “comprare qualcosa”.
Ma per chiarire, capire, orientarti.

Poi sarai tu a decidere se e come proseguire.

Il Punto di Innesco, da qui in poi,
non è più sulla carta.
È nella scelta che fai adesso.

[Contattami in WhatsApp](#)