ANGELO SPINALBELLI
COACH

GUIDA GRATUITA · CAMBIAMENTO

5 MOSSE PER CAMBIARE ROTTA

Come ripartire quando ti senti fermo, senza buttare via ciò che sei stato

Prima di cominciare

A volte il cambiamento arriva senza invito: un lavoro che finisce, una relazione che si trasforma, una perdita. Altre volte lo senti salire da dentro, come una scarpa che non va più bene. In entrambi i casi la sensazione è la stessa. Sai che qualcosa deve muoversi e non sai da dove cominciare.

Questa guida non ti promette di cambiare vita in sette giorni. Ti propone cinque mosse piccole e concrete, da fare con carta e penna, ai tuoi tempi. Sono le stesse che porto nei miei percorsi di coaching, e partono da un'idea semplice: non si cambia rotta cancellando il passato, ma portandoselo dietro nella direzione giusta.

IN QUESTA GUIDA TROVERAI

- Le 5 mosse, con un esercizio pratico per ognuna
- Come scegliere una direzione senza aspettare il piano perfetto
- Un invito a parlarne con me, se vuoi

1 Fermati e guarda dove sei

Prima di scegliere dove andare, serve sapere da dove parti. Sembra ovvio, eppure quasi nessuno lo fa: si salta subito alla soluzione e si costruisce sulla nebbia.

Ritagliati un'ora, senza telefono, e descrivi la situazione com'è, non come dovrebbe essere. Niente giudizi. Solo fatti e sensazioni.

ESERCIZIO · LE TRE COLONNE

Su un foglio fai tre colonne: **Cosa funziona e voglio tenere**, **Cosa non funziona più**, **Cosa non so ancora**.

Compila per dieci minuti senza fermarti a pensare. La terza colonna è la più preziosa: lì ci sono le tue domande vere.

2 Dai un nome a ciò che lasci

Ogni cambiamento, anche quello desiderato, porta con sé una piccola perdita: abitudini, ruoli, persone, un'idea di te. Se la ignori, torna sotto forma di stanchezza, rimandi, dubbi improvvisi.

Riconoscerla non significa restare fermi a rimpiangerla. Significa darle il posto che merita. Nel mio lavoro parlo di **integrazione**, non di superamento: ciò che hai vissuto non si lascia indietro, si porta con sé in un altro modo.

ESERCIZIO · TRE FRASI DA COMPLETARE

Con questo cambiamento sto lasciando…

Di tutto questo voglio portare con me…

Quello che mi manca di più è…

3 Scegli una direzione, non una destinazione

Se aspetti il piano perfetto, non parti. Una destinazione precisa spaventa perché può rivelarsi sbagliata. Una direzione invece si corregge strada facendo.

Scegli verso cosa vuoi andare nei prossimi novanta giorni: più libertà, più stabilità, più contatto con le persone, più creatività. Una parola sola, la più vera che trovi.

ESERCIZIO · LA TUA DIREZIONE A 90 GIORNI

Nei prossimi 90 giorni voglio andare verso…

Capirò che sto andando nella direzione giusta perché… *(un segnale che puoi osservare, non un'intenzione)*

4 Fai la mossa più piccola

Il cambiamento si blocca quasi sempre per lo stesso motivo: il primo passo è troppo grande. Rimpiccioliscilo finché ti fa quasi ridere.

Non «cambio carriera», ma «oggi scrivo a una persona che fa quel lavoro». Non «riorganizzo la mia vita», ma «sistemo la scrivania». Conta partire, e conta ripetere. La grandezza viene dopo.

ESERCIZIO · TRE MOSSE DA DIECI MINUTI

Scrivi tre cose che puoi fare in meno di dieci minuti e che vanno nella direzione scelta. Poi falne una entro 24 ore.

5 Non farlo da solo, e controlla la rotta

Chi cambia da solo si perde più facilmente. Scegli una persona di cui ti fidi e raccontale cosa stai facendo, dandoti una data: «Venerdì ti scrivo e ti dico a che punto sono».

Poi, ogni settimana, dieci minuti di verifica. Una rotta si corregge con piccoli aggiustamenti, mai con un colpo di timone.

ESERCIZIO · IL TUO APPUNTAMENTO SETTIMANALE

La persona a cui racconterò i miei passi è…

Il giorno e l'ora in cui faccio il punto sono…

Mi chiederò ogni volta: **Cosa ho fatto? Cosa ho imparato? Cosa cambio?**

Dopo la quinta mossa

Se arrivi in fondo e senti che ti serve qualcuno che ti accompagni, perché da soli è dura o perché non sai quale direzione scegliere, ne parliamo volentieri. Una chiacchierata, senza impegno.

Parliamone. *Senza impegno.*

Una call conoscitiva gratuita per raccontarmi dove sei, capire se posso aiutarti e decidere insieme come muoverti. Nessuna pressione.

PRENOTA LA TUA CALL GRATUITA

www.angelospinalbelli.it/080d47fd-f4f9e1d7

Chi sono

Sono Angelo Spinalbelli, coach e autore di *Avanti, Indietro, Vai!* e di *Cambia rotta!*, pubblicato da Il Sole 24 Ore. Accompagno persone e aziende nei momenti di passaggio: una perdita, un cambio di lavoro, un nuovo inizio. Il mio metodo si fonda sui percorsi di studio e, insieme, su esperienze vissute in prima persona: ed è questo che fa la differenza.

Ti auguro una giornata luminosa.

Il coaching è una professione non regolamentata ai sensi della Legge 14 gennaio 2013, n. 4. Non è una terapia né un trattamento medico o psicologico e non sostituisce il parere di un medico, di uno psicologo o di uno psicoterapeuta.

© 2026 Angelo Spinalbelli. Guida a uso personale. Non è consentita la riproduzione o la distribuzione senza autorizzazione.