ANGELO SPINALBELLI
COACH

GUIDA GRATUITA · FELICITÀ

6 GESTI PER FARE SPAZIO ALLA FELICITÀ

Piccole abitudini per ritrovare leggerezza, anche quando niente sembra girare

Prima di cominciare

Nessuno può essere felice a comando. Se stai attraversando un periodo duro, non ti sto chiedendo di sorridere e nemmeno di vedere il bicchiere mezzo pieno. Questa guida non vuole convincerti che va tutto bene.

Vuole aiutarti a fare spazio, un gesto alla volta, a momenti buoni che nel frattempo non hanno smesso di esistere. La felicità, per come la vedo io, non è un traguardo da raggiungere: è fatta di piccoli momenti che impari a notare e a proteggere. Anche accanto a una mancanza.

IN QUESTA GUIDA TROVERAI

- 6 gesti semplici, ognuno con un esercizio
- Una griglia per scoprire cosa ti accende e cosa ti spegne
- Qualche parola sui giorni storti, che arrivano per tutti

1 Smetti di aspettare il «quando»

Sarò felice quando avrò cambiato lavoro. Quando starò meglio. Quando sarà passato tutto. È una trappola: sposta la felicità sempre un po' più in là.

Non devi rinunciare ai tuoi obiettivi. Devi solo evitare di far dipendere da loro ogni momento buono di oggi.

ESERCIZIO · RISCRIVI IL «QUANDO»

Scrivi una frase che inizia con «Sarò felice quando…». Poi riscrivila così: **«Oggi un pezzetto di questo posso già…»**

2 Scopri cosa ti accende e cosa ti spegne

Spesso pensiamo di sapere cosa ci fa stare bene, ma non l'abbiamo mai verificato. Per una settimana, la sera, annota un momento in cui hai sentito energia e uno in cui l'hai persa.

Dopo sette giorni guarda cosa si ripete. Persone, luoghi, orari, attività. Sono indicazioni preziose e non costano niente.

Giorno	Un momento che mi ha acceso	Un momento che mi ha spento
Lun		
Mar		
Mer		
Gio		
Ven		
Sab		
Dom		

3 Proteggi uno spazio tutto tuo

Un'ora a settimana senza obblighi e senza schermi. Non deve essere produttiva e non deve servire a niente: è lo scopo.

Scrivila in agenda come un appuntamento dal medico. Se la lasci per ultima, sarà la prima a saltare.

ESERCIZIO · IL TUO SPAZIO

Il giorno e l'ora che riservo a me sono…

Cose che mi piacerebbe fare, anche solo guardare fuori dalla finestra:

4 Muovi il corpo, senza voti

Non serve la palestra e non serve un obiettivo di prestazione. Basta una camminata di quindici minuti, all'aperto, con il telefono in tasca.

Quando il corpo si muove, spesso anche i pensieri si rimettono in fila. Prova, e guarda cosa succede.

ESERCIZIO · TRE USCITE

Questa settimana cammino nei giorni… e alle ore…

Il percorso più bello vicino a casa mia è…

5 Raccogli le cose buone

Ogni sera scrivi una cosa buona accaduta durante la giornata. Specifica, non generica: non «la famiglia», ma «la telefonata con mia sorella».

Non è gratitudine forzata. È un modo per allenare l'attenzione a vedere anche ciò che funziona, mentre il resto fa più rumore.

ESERCIZIO · CINQUE SERE

Lunedì:

Martedì:

Mercoledì:

Giovedì:

Venerdì:

6 Concediti anche i giorni storti

Felicità e tristezza non si escludono. Si può ridere e sentire mancanza nello stesso giorno. Chi ha attraversato una perdita lo sa bene.

Non pretendere da te una linea sempre in salita. Un giorno storto non cancella i passi fatti: ne fa parte.

ESERCIZIO · IL KIT DEI GIORNI STORTI

Una persona che posso chiamare:

Un posto dove posso andare:

Una frase che voglio dirmi:

Se il peso non passa e senti di non farcela, parlane con il tuo medico o con uno psicologo. Il coaching accompagna, ma non sostituisce un percorso di cura.

Un gesto alla volta

Non farli tutti insieme. Scegline uno, quello che ti sembra più facile, e tienilo per una settimana. Il resto viene dopo. Se vuoi che ne parliamo insieme, io ci sono.

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.