

SUPERA LA PAURA

UNA GUIDA PRATICA PER ASPIRANTI BLOGGER
E MARKETER CON PROBLEMI DI AUTOSTIMA E
PROCRASTINAZIONE

CARLO D'ANGIÒ

© CARLO D'ANGIÒ 2024

È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti di questo libro. Tutti i diritti sono riservati, inclusi quelli di traduzione, di memorizzazione elettronica e di adattamento totale o parziale con qualsiasi tecnologia. La riproduzione dei contenuti di questo libro richiede autorizzazione scritta dell'autore.

INDICE

Introduzione	v
1. COMPRENDERE L'AUTOSTIMA	1
Che cos'è l'autostima?	3
Le radici dell'autostima	5
La teoria del "sociometro" di Leary	6
I due pilastri: competenza e valore	7
Autostima sana vs autostima instabile	8
Perché l'autostima è vitale per i blogger e i marketer	9
Come valutare la propria autostima	10
Il legame tra autostima e benessere	10
2. LA PROCRASTINAZIONE E LE SUE RADICI PSICOLOGICHE	14
Che cos'è la procrastinazione?	15
Le radici psicologiche della procrastinazione	15
Procrastinazione e autostima: un circolo vizioso	17
Strategie pratiche per affrontare la procrastinazione	18
3. RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA PER CAMBIARE LA MENTALITÀ	22
Cos'è la ristrutturazione cognitiva?	23
Le basi psicologiche della ristrutturazione cognitiva	23
Come funziona la ristrutturazione cognitiva	25

Applicazioni pratiche per blogger e marketer	27
Un esempio concreto	28
4. COSTRUIRE LA FIDUCIA ATTRAVERSO AZIONI CONCRETE	30
La fiducia come risultato dell'azione	31
I pilastri della fiducia: chiarezza, coerenza e progressi misurabili	32
Superare le paure con l'azione	33
5. L'ASPETTO FISICO E LA PERCEZIONE DI SÉ	37
La percezione di sé: realtà e distorsioni	38
Il caso della Tupini	39
Come migliorare la percezione di sé	41
L'impatto dell'autenticità nell'immagine online	43
Imparare a mettersi in gioco	44
6. AFFRONTARE LA PAURA DEL GIUDIZIO E DEL FALLIMENTO	46
Il potere del fallimento	49
Strategie per affrontare il giudizio e il fallimento	51
La pubblicazione del primo contenuto	52
7. COSTRUIRE L'AUTOSTIMA ATTRAVERSO RELAZIONI POSITIVE	54
Il potere del feedback	55
La strategia del bambino	58
Il senso di appartenenza	61
Strategie per coltivare relazioni positive	63
Un viaggio che comincia da te	67
Carlo D'Angiò	71

INTRODUZIONE

L'idea di questo libro nasce dalla mia esperienza sul campo. Da circa vent'anni, mi dedico ad aiutare le persone a **staccarsi dal sistema di lavoro tradizionale e ad abbracciare un modello di vita più libero basato sul blogging business**. Ho affiancato migliaia di persone, e so bene quanto l'autostima possa influire sulla capacità di cominciare e far crescere un progetto, oppure tenerlo fermo nel cassetto dei sogni per tutta la vita.

La mancanza di autostima e la procrastinazione sono tra i principali ostacoli che impediscono a molti aspiranti blogger e marketer di iniziare il proprio progetto online. Questi ostacoli si manifestano spesso sotto forma di pensieri negativi, paure irrazionali e un senso

INTRODUZIONE

di inadeguatezza che blocca ogni iniziativa. È un problema comune e diffuso, ma superabile, come cercherò di dimostrare in questa guida. Il mio scopo infatti è quello di accompagnarti passo dopo passo nel processo di **superamento di questi blocchi mentali**, fornendoti strumenti pratici per costruire fiducia e motivazione.

IL PROBLEMA DELLA MANCANZA DI AUTOSTIMA

L'autostima è un elemento imprescindibile per il benessere personale e per la realizzazione di qualsiasi progetto nella vita. Tuttavia, molte persone lottano per riconoscere il proprio valore e si trovano bloccate dall'idea di non essere *abbastanza*. Che si tratti di non sentirsi competenti, interessanti o meritevoli, il risultato è sempre lo stesso: **l'inerzia**, alimentata da una voce critica interiore che può essere profondamente radicata e difficile da superare.

Molti aspiranti blogger e marketer devono affrontare la paura del giudizio altrui. Mettersi online richiede coraggio, perché significa esporsi e mostrarsi vulnerabili. La paura di essere giudicati, ignorati o, peggio, criticati pubblicamente, può paralizzare. Questa paura

INTRODUZIONE

è spesso amplificata dal continuo confronto con altri creatori di contenuti che sembrano sempre più sicuri, più bravi, più interessanti.

OBIETTIVO DEL LIBRO

Il mio scopo con questa guida è aiutarti a **sviluppare una solida autostima** e a **superare la procrastinazione**, così da poter iniziare finalmente il tuo progetto online. Ovviamente, non mi limiterò a dirti che devi *credere in te stesso*; ti fornirò invece una serie di strumenti pratici che potrai mettere in atto ogni giorno per costruire fiducia e determinazione.

Ogni capitolo è studiato per affrontare un aspetto specifico del problema, dal riconoscimento dei pensieri negativi all'apprendimento di tecniche di assertività, fino alla creazione di un *piano d'azione concreto* per avviare il tuo blog o il tuo progetto di online marketing.

La mia speranza è che, alla fine di questo percorso, tu possa non solo sentirti più sicuro di te stesso, ma anche essere pronto a condividere la tua voce con il mondo.

CAPIRE LE RADICI DELLA PROCRASTINAZIONE

Un aspetto importante da comprendere è che, spesso, la procrastinazione non è banalmente questione di "pigrizia" o di mancanza di disciplina, sebbene possano esserci anche questi fattori a compromettere il giusto mindset di un blogger o di un marketer di successo. Si tratta piuttosto di un meccanismo di difesa contro il fallimento. Funziona in questo modo: quando pensiamo di non essere all'altezza, tendiamo a rimandare le attività che ci fanno sentire vulnerabili, come scrivere un post sul blog o registrare un video. Rimandare queste attività ci dà una **momentanea sensazione di sollievo**, perché ci libera temporaneamente dall'ansia e dalla pressione che queste attività comportano. Tuttavia, questo sollievo è solo illusorio e di breve durata. Ogni volta che evitiamo di svolgere un compito difficile, il nostro cervello associa la procrastinazione a una riduzione dello stress, rinforzando in questo modo il comportamento della procrastinazione. A lungo andare, però, questa abitudine alimenta un circolo vizioso che rafforza l'insicurezza e la paura del fallimento, poiché le attività rimaste incompiute continuano a pesare su di noi e aumentano il senso di inadeguatezza.

INTRODUZIONE

Nelle pagine che seguono cercheremo di capire insieme le radici psicologiche della procrastinazione e scopriremo come affrontarla in modo efficace. Ti aiuterò a capire che non sei il solo a sperimentare queste difficoltà e che ci sono strategie efficaci che puoi adottare per rompere il ciclo della procrastinazione.

IL RUOLO DELL'AUTOSTIMA NEL PROCESSO CREATIVO

Senza una sufficiente fiducia in noi stessi, la creatività si blocca e la paura prende il sopravvento. Spesso, le persone con bassa autostima si convincono di non avere nulla di interessante da dire o che nessuno sarà interessato a ciò che hanno da offrire. Ti aiuterò a cambiare questa prospettiva.

Imparerai che ogni voce è unica e che ciò che hai da dire può davvero fare la differenza per qualcuno. Le tue competenze, le tue passioni, la tua esperienza (e persino la tua *non esperienza*) sono risorse preziose che meritano di essere condivise. Del resto, ciò che cattura davvero l'attenzione e il cuore degli altri è **l'autenticità**. Un pensiero genuino, nato magari da un'idea imperfetta, è sempre più interessante e vivo di un

INTRODUZIONE

concetto privo di anima, anche se tecnicamente perfetto. È l'autenticità del pensiero, più che la sua maturità, a creare connessione. La genuinità di chi racconta la propria visione, anche acerba, può ispirare e stimolare riflessioni in altri, proprio perché non è confezionata per impressionare, ma per condividere.

Spesso, ciò che ci rende vulnerabili – il non sapere tutto, il non essere *arrivati* – è ciò che ci rende più umani e più capaci di entrare in contatto con gli altri. Come si dice:

“ *La verità è una trappola: non puoi ottenerla senza lasciarti catturare.*

E nel lasciarti catturare, nel mostrarti autentico, rendi il tuo viaggio parte di un dialogo più grande, in cui anche la tua visione in divenire trova spazio e significato.

Superare la paura e abbracciare la tua voce autentica (anche se imperfetta) sono i primi passi per iniziare a creare contenuti che possano ispirare, educare e intrattenere gli altri.

E ora, se siamo pronti, direi di cominciare.