

ESCI, VIVI, RACCONTA

COME TRASFORMARE LA TUA VITA QUOTIDIANA
IN CONTENUTI POTENTI PER EBOOK, BLOG,
PODCAST E VIDEO

CARLO D'ANGIÒ

© CARLO D'ANGIÒ 2025

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

La vita è il tuo primo contenuto	vii
1. LA TRAPPOLA DEL DIVANO	1
Il contenuto non nasce da una ricerca su Google	2
Storia vera: Marco, l'autore che non viveva	2
2. VIVI DI PIÙ, SCRIVI MEGLIO	5
La regola dei tre livelli di contenuto	6
Esempio reale: Giulia e il blog delle meraviglie	6
Cosa puoi scrivere meglio solo se lo hai vissuto?	7
Vivi prima, scrivi poi	7
3. IL PICCOLO PASSO FUORI DALLA ROUTINE	9
L'intensità non è nel gesto. È nella novità.	9
Esempi pratici di micro-esperienze	10
Esempio reale: Silvia e il silenzio	11
Perché il piccolo passo è così potente	11
Scrivi dopo ogni passo	12
4. LAVORO	13
Il rischio del ruolo	14
Idee per estrarre contenuti dal tuo lavoro	14
Esempio reale: Andrea, l'idraulico autore	15

Lavoro = esperienza da raccontare	15
Esercizio	16
5. FAMIGLIA	17
Il quotidiano è la nuova avventura	18
Esempio reale: Francesca e il blog delle colazioni	18
Come usare la famiglia nei contenuti (senza violare la privacy)	19
Esercizio	20
6. COPPIA	22
La routine uccide prima il dialogo, poi il desiderio	22
Perché la coppia è uno dei contenuti più forti che esistano	23
Esempio reale: Enzo e Marta, la coppia podcast	23
Idee per riaccendere la vita di coppia (e creare contenuto autentico)	24
Lui, lei e il piacere di vivere	25
E se vuoi scrivere sulla coppia...	27
7. CONDIVIDERE	28
La formula semplice per creare valore	28
Esempio reale: Luca e il diario sbloccato	29
Tre modi per iniziare a condividere il tuo vissuto	30
Non vendere la ferita, ma la cicatrice	30
Esercizio: dalla vita al contenuto	31
8. FORMATI	32
1. Post sui social	32
2. Newsletter personale	33
3. Mini-eBook o guida	34
4. Podcast o audio racconto	34
5. Video o Reel	35

Un'esperienza, tanti formati	36
Esercizio pratico	36
Non aspettare di sapere: inizia a vivere	38
Carlo D'Angiò	41

LA VITA È IL TUO PRIMO CONTENUTO

Molti vogliono scrivere, ma non vivono. Molti vogliono creare un eBook, aprire un blog, lanciare un canale YouTube, diventare coach... ma non hanno niente da dire. O meglio: **non hanno niente di vissuto da raccontare.**

E questo si vede. Si sente. Si percepisce in ogni parola vuota, in ogni contenuto che sembra copiato da mille altri.

Perché la verità è semplice e brutale: **senza vita vera, non c'è contenuto vero.** Senza esperienze, non ci sono storie. Senza storie, non c'è business che tenga.

Hai presente quei contenuti artificiali che ti fanno scorrere via dopo tre righe? Quelli scritti solo per riempire uno spazio, ottimizzati per i motori di

LA VITA È IL TUO PRIMO CONTENUTO

ricerca ma incapaci di toccarti dentro? Sono figli della *non-vita*: creati da chi si è dimenticato come si vive, come si ascolta, come si sbaglia, come si prova qualcosa di vero.

Al contrario, chi vive intensamente ha sempre qualcosa da dire. E non parlo di scalate sull'Himalaya o salti col paracadute. Parlo di *vita vissuta con consapevolezza*:

- un viaggio in treno in silenzio,
- una conversazione difficile che non rimandi più,
- un giorno senza cibo,
- una scelta diversa dalla solita abitudine.

Ogni volta che esci dalla tua zona di comfort, **entri nel regno delle storie**. Ed è da lì che nasce tutto: contenuti, progetti, relazioni, ispirazione, denaro. Ma soprattutto, **una vita che ha senso**.

In questa guida non ti darò un piano editoriale. Ti darò di più:

- una sveglia.
- una spinta.
- un invito ad alzarti dal divano, ad affrontare qualcosa di nuovo, ad aprirti.

LA VITA È IL TUO PRIMO CONTENUTO

Perché se impari a vivere, imparerai anche a scrivere, raccontare, insegnare, monetizzare.

La vita è il tuo primo contenuto. Il resto viene dopo.

CAPITOLO 1

LA TRAPPOLA DEL DIVANO

Ti svegli. Fai colazione, magari sempre la stessa. Lavori. Pranzi. Lavori di nuovo. Rientri. Ti siedi. Accendi Netflix. Scorri un po' Instagram. Ceni. Poi scrolli ancora. Ti addormenti.

E il giorno dopo? Uguale.

È qui che comincia il problema di molti aspiranti autori, blogger, coach o creatori di contenuti: **non è che non sanno scrivere. È che non hanno nulla di vissuto da scrivere.** Non c'è benzina. Non c'è materiale grezzo. Non c'è scintilla. Perché, semplicemente, **non succede nulla nella loro vita.**

Ed è normale, in un certo senso. Viviamo in un mondo progettato per farci rimanere immobili. La comodità ha preso il posto della scoperta. L'intrattenimento ha sostituito l'esperienza. Ci basta un teleco-