

ANSIA GIUDIZI

COMMENTI SOCIAL

LIKE ALGORITMO
RIMUGINIO

PERFEZIONISMO

RIMUGINIO

NUMERI RUSE

STATISTICHE

RIMUGINIO

RIMUGINISMO

NUMERI

NOTIFICHE

PERFUGIAMENTI

NOTIFICESO

RIMUGINIO

numuginio

numeri

NOTIFICHE

numeri

notifiche

 CARLO D'ANGIÒ

OLTRE IL RUMORE

Concentrarsi su ciò che conta davvero:
per scrittori, formatori e creatori digitali
che hanno perso energia.

OLTRE IL RUMORE

CONCENTRarsi SU CIÒ CHE CONTA DAVVERO:
MANUALE PER SCRITTORI, FORMATORI E
CREATORI DIGITALI CHE HANNO PERSO
ENERGIA.

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

Introduzione	ix
1. Il nemico invisibile	1
2. La mente come stanza	5
3. Perché non riesci a lasciar andare	8
4. Il principio del distacco	11
5. Le prove della scienza	15
6. Il costo di non mollare	18
7. La regola del taglio	21
8. Defusione cognitiva	25
9. Mindfulness da 5 minuti	29
10. Il quaderno di scarico	33
11. L'arte del perdono rapido	37
12. Lasciare andare l'approvazione	41
13. Rumore da algoritmi e numeri	44
14. Il distacco dal perfezionismo	48
Epilogo	52
Carlo D'Angiò	57

INTRODUZIONE

Sono sempre stato un tipo produttivo. Non nel senso vago che si dice per vantarsi al bar. Parlo di produttività reale: obiettivi messi a fuoco, tabella di marcia, risultati portati a casa.

La mia forza non stava nel fare mille cose insieme, ma nel *contrario*. Quando decidevo di scrivere un libro, creare un corso o mettere in piedi un progetto, entravo nella mia camera mentale. Lì dentro non entrava nessuno: né preoccupazioni, né sospetti, né discussioni. Nessun rumore. Solo il lavoro. Solo io e l'obiettivo.

E funzionava. Scrivevo, producevo, guadagnavo. Era quasi un **superpotere**.

Poi un giorno quel potere si è incrinato. È morta mia madre. Infarto. Due ore, e se n'era andata. Non ero

INTRODUZIONE

mai stato un *mammone*, non avevo il rapporto di dipendenza che spesso si racconta. Per questo mi sono detto: “Non starò male più di tanto”. Mi sbagliavo.

Il dolore non arriva sempre con il fragore di una tempesta. A volte è un’infiltrazione lenta, goccia dopo goccia. All’inizio non me ne accorsi. Poi, con il passare delle settimane, la mia camera mentale si era riempita di fantasmi. Ricordi. Nostalgia. Paura di perdere ancora. Tutto ciò che prima tenevo fuori, adesso stava dentro. E io ero messo nell’angolo, spento, incapace di produrre.

Quella fase è stata lunga. Più lunga di quanto avessi immaginato. Non era solo la perdita in sé. Era il senso di impotenza che mi inchiodava. L’idea che il dolore mi avesse tolto la mia arma più potente: la concentrazione assoluta.

Eppure il tempo, con la sua lenta ostinazione, ha fatto il suo lavoro. Un passo alla volta ho imparato a liberare di nuovo spazio nella mia stanza interiore. Non è successo da un giorno all’altro. Ho dovuto capire una lezione semplice e difficile allo stesso tempo: **lasciar andare.**

Lasciar andare non significa dimenticare, né smettere di amare. Significa non lasciare che il dolore, i ricordi

INTRODUZIONE

o i giudizi occupino il posto che spetta a te e ai tuoi obiettivi. Significa ridare alla mente la sua pulizia.

Da quel momento ho iniziato a osservare le cose con più chiarezza. Ho capito che il nemico della produttività non è la mancanza di tempo, né la complessità dei progetti. È il rumore mentale che non sappiamo lasciare andare. È quel chiacchiericcio costante che ci ruba energia e ci fa perdere il filo.

Se sei un autore, un creatore di corsi, un imprenditore digitale, questo rumore è la tua vera minaccia. Non i concorrenti, non l'algoritmo, non il mercato. Il rumore.

Il senso di queste pagine è semplice: insegnarti a lasciare andare ciò che ti consuma energie senza darti nulla in cambio. Ti mostrerò principi chiari e tecniche applicabili. Quando smetti di sprecarti in battaglie inutili, ogni minuto che investi diventa potenza pura al servizio dei tuoi obiettivi.

CAPITOLO 1

IL NEMICO INVISIBILE

Il problema non è la mancanza di tempo. Non è nemmeno la complessità del lavoro. Se sei un autore, un insegnante online, un creatore di contenuti, il tuo vero nemico è un altro: **il rumore invisibile che ti lavora dentro.**

È subdolo. Non lo vedi arrivare. Non ti urla contro. È un bisbiglio costante, un sottofondo che non smette mai. Lo trovi quando stai per scrivere la prima riga di un eBook, e invece ti perdi a pensare a un commento ricevuto ieri. Lo trovi quando hai il tempo perfetto per registrare un video, e invece resti bloccato a immaginare che qualcuno lo criticherà.

Il rumore invisibile non è un avversario che puoi affrontare a colpi di spada. È più simile a una perdita

d'acqua. Goccia dopo goccia, ti svuota di energia. Non ti impedisce di vivere, ma ti rende meno lucido, meno rapido, meno presente. **E la produttività si affloscia.**

IL PESO CHE NON VEDI

Il lavoro che hai da fare non ti uccide. È la zavorra che ci aggiungi tu. Una scadenza di per sé è chiara: consegna entro quella data. Punto. Ma tu inizi a pensare: "E se non faccio in tempo? E se non è perfetto? E se deludo qualcuno?". Così il compito raddoppia, triplica, si gonfia. Non è più un file da consegnare. È un incubo che ti accompagna ovunque, anche mentre non lavori.

Ho capito, a mie spese, che la sofferenza più grande non viene mai dall'impegno in sé, ma dalle storie che ci costruiamo sopra. È come camminare con uno zaino da un chilo. Facile. Ma se ogni cinque minuti ci infili dentro un mattone immaginario, alla fine non ti reggi più in piedi.

I fatti sono leggeri, se li prendi per quello che sono. È la tua mente che non smette di stringerli, di trattenerli, di rielaborarli, a renderli insopportabili. Imparare a lasciare andare significa buttare via quei mattoni invisibili e tornare a camminare libero.

PERCHÉ COLPISCE I CREATORI DIGITALI

Il lavoro di chi crea contenuti è un terreno fertile per il nemico invisibile. Gli scrittori, i formatori, i creatori di business online vivono immersi in opinioni, numeri, feedback, confronti. Basta poco: una recensione negativa, un like in meno, un confronto con chi sembra “più avanti di te”. E la tua mente si aggancia al pensiero. Non lo molla più.

Più tempo resti impigliato, meno energia ti rimane per fare quello che conta: produrre. È la trappola perfetta. Ti illudi di riflettere, di analizzare, di essere prudente. In realtà stai solo alimentando il rumore.

IL NEMICO NON È FUORI

C'è un punto che va chiarito subito: il rumore non è negli altri, è in te. Non sono i commenti acidi, né gli imprevisti di lavoro, né gli algoritmi che cambiano. È la tua incapacità di lasciarli andare. Finché credi che siano “loro” il problema, non troverai mai soluzione.

La verità è che non possiamo impedire agli altri di giudicare, parlare, criticare. Possiamo però impedire a noi stessi di concedere loro spazio nella nostra camera mentale.