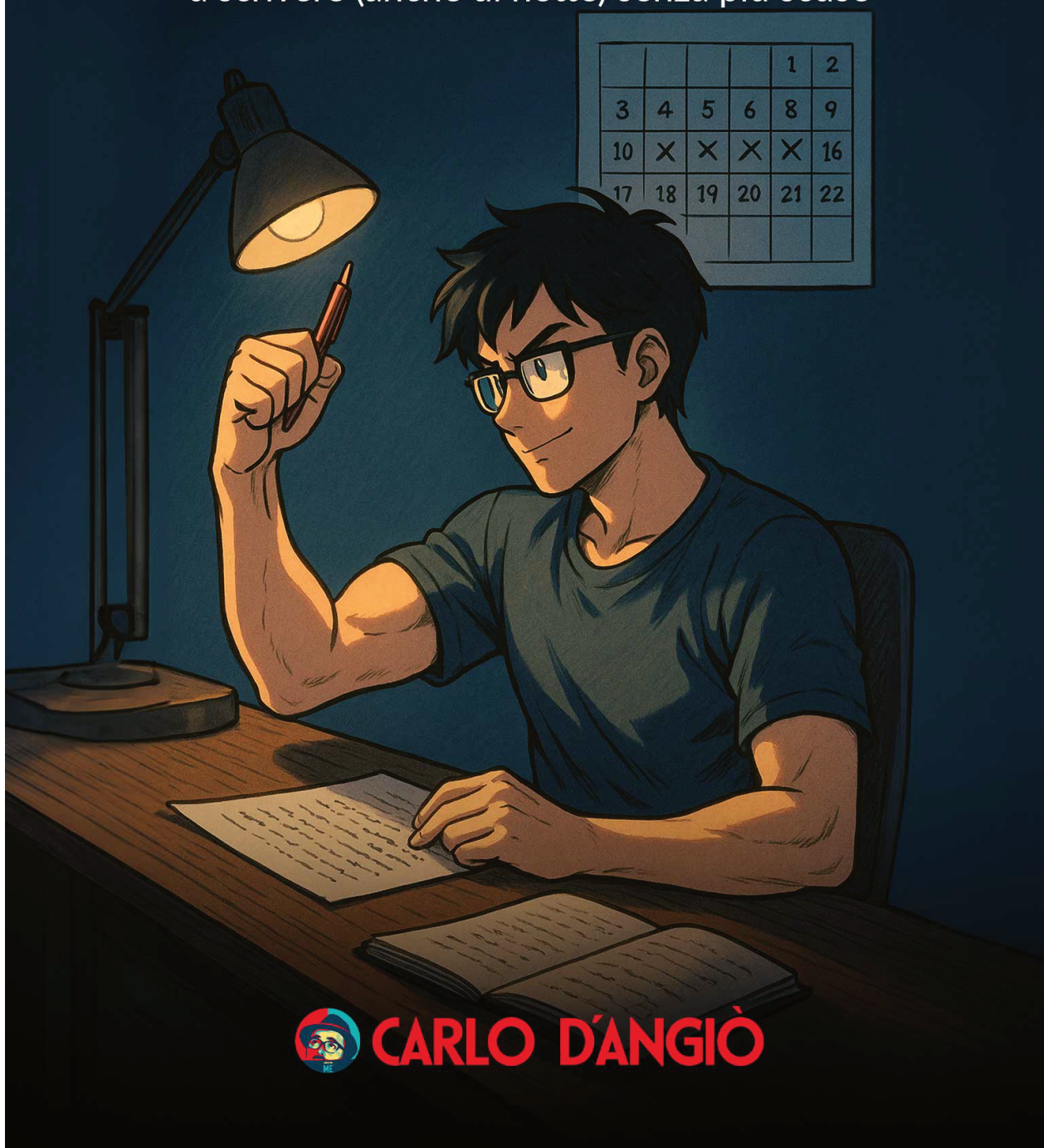


14 GIORNI

di disciplina

Un protocollo step-by-step per creare l'abitudine
a scrivere (anche di notte) senza più scuse



CARLO D'ANGIÒ

14 GIORNI DI DISCIPLINA

UN PROTOCOLLO STEP-BY-STEP PER CREARE
L'ABITUDINE A SCRIVERE (ANCHE DI NOTTE)
SENZA PIÙ SCUSE

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

Premessa	xi
1. LA DISCIPLINA NON È SOFFERENZA	1
Più disciplina = meno conflitti interni	2
Non forza di volontà, ma struttura	2
La tua disciplina non deve sembrare la loro	3
In sintesi	3
Esercizio pratico	3
2. SCEGLI IL TUO SPAZIO E IL TUO TEMPO	5
Il mito dell'ora perfetta	5
Cronotipo: sei gufo o allodola?	6
Lo spazio come segnale	6
In sintesi	7
Esercizio pratico	7
3. IL RITUALE DI AVVIO	8
Perché serve un innesco	8
I grandi lo fanno (senza chiamarlo così)	9
Il micro-rituale in 3 mosse	9
Non complicarti la vita	10
In sintesi	10
Esercizio pratico	10
4. IF-THEN PLANNING: LA FORMULA CHE TI SALVA DALLA SCUSA	11
Perché funziona	11
Esempi concreti	12
Lo usano anche gli atleti	12
In sintesi	13
Esercizio pratico	13

5. TAGLIA LE TENTAZIONI PRIMA	14
Le persone disciplinate non sono eroi	14
La regola del “prima”	15
Distrazioni invisibili	15
In sintesi	16
6. IL PIACERE ACCOPPIATO	17
Perché funziona	17
Esempi concreti	18
Non è un premio, è un’ancora	19
I grandi lo fanno senza chiamarlo così	19
In sintesi	19
Esercizio pratico	20
7. PRE-IMPEGNI E PENALI LEGGERE	21
Perché funziona	21
Idee di pre-impegni leggeri	22
La differenza tra disciplina dura e leggera	22
In sintesi	22
Esercizio pratico	23
8. IL SONNO COME ALLEATO	24
La bugia dei “dormo poco, rendo di più”	24
Notte o mattina? Conta la coerenza	25
Riti di chiusura	25
In sintesi	25
Esercizio pratico	26
9. IL PROTOCOLLO DEI 14 GIORNI	27
Come funziona	27
Cosa misurare	28
Regola d’oro	28
In sintesi	28
Esercizio pratico	29
10. E ADESSO?	30
Dai 14 ai 66 giorni	30
Aumenta gradualmente	31
Difendi i tuoi binari	31

Collega la disciplina al risultato	31
E poi, il vero segreto	32
Esercizio pratico	32
Carlo D'Angiò	35

PREMESSA

La differenza tra chi ha un libro pubblicato e chi ha solo un file Word mezzo vuoto è spesso una sola: **la disciplina**. Non il talento, non l'ispirazione, non l'illuminazione mistica che arriva alle quattro di mattina.

La disciplina.

Quella cosa noiosa che non fa vendere corsi motivazionali, perché non puoi urlarla su un palco, non ti rende figo su Instagram e non si presta bene ai reel da trenta secondi. Però è l'unica variabile che conta davvero nel lungo periodo.

Perché la verità è questa: **se ti metti a scrivere ogni giorno, anche poco, arrivi in fondo. Se non lo fai, non arrivi. Punto.**

Lo so, non è sexy come “scopri la tua passione” o “segui il flusso dell'universo”. Ma sai cosa? Funziona.

LA MOTIVAZIONE È UN FLIRT, LA DISCIPLINA È UN MATRIMONIO

La motivazione ti fa iniziare. Ti accende l'entusiasmo, ti fa ordinare un taccuino nuovo, ti fa immaginare la copertina del tuo futuro bestseller. Poi però sparisce, come un flirt estivo. La disciplina invece è il matrimonio: a volte ti annoia, a volte ti pesa, ma se ci stai dentro con costanza ti costruisce qualcosa che dura.

Non hai bisogno di sentirti "motivato" per sederti alla tastiera. Hai bisogno di aver deciso **prima** cosa farai quando arriverà l'ora. Questo si chiama *disciplina autoimposta*: un protocollo che non aspetta i capricci dell'umore.

LA TUA SFIDA NON È SCRIVERE. È RESTARE SEDUTO.

Tutti pensano che la sfida sia avere idee, trovare lo stile, pubblicare. In realtà, la vera battaglia si combatte **nel momento in cui decidi se aprire Netflix o aprire il file del tuo libro**. Ogni sera, ogni notte, ogni giorno in cui il mondo ti offre una distrazione travestita da piacere.

La disciplina non è un superpotere. È un insieme di scelte piccole e ripetute. È rinunciare all'uscita al bar. È dire no all'ennesima serie TV. È ritagliarti due ore nel cuore della notte mentre la casa dorme. Non è eroismo: è coerenza.

PERCHÉ 14 GIORNI?

Perché non voglio venderti l'illusione di cambiare vita in 24 ore. Due settimane sono abbastanza brevi per non spaventarti, ma abbastanza lunghe per dimostrarti una cosa: che puoi trasformare la disciplina in muscolo.

Non serve che tu diventi un monaco zen o un marine americano. Serve che tu segua un protocollo semplice, giorno dopo giorno, per 14 giorni. E quando avrai finito, ti accorgerai che la disciplina non è un nemico, ma una scorciatoia.

COSA TROVERAI IN QUESTE PAGINE

- **Storie reali** di chi ha scritto con routine ferree, a volte folli, ma sempre efficaci.
- **Strategie scientifiche** che spiegano perché certe abitudini funzionano e altre no.
- **Esercizi pratici** per tradurre subito in azione i concetti.
- Un **protocollo di 14 giorni**, da stampare e usare come se fosse una tabella di allenamento.

Non ti prometto che sarà sempre facile. Ma ti prometto che se segui questa guida, tra due settimane avrai fatto più strada di quanta ne abbia fatta negli ultimi sei mesi. E a quel punto non sarà più questione di motivazione. Sarà questione di continuare a sederti, ogni notte o ogni mattina, e scrivere.

CAPITOLO 1

LA DISCIPLINA NON È SOFFERENZA

Quando senti la parola “disciplina”, probabilmente ti immagini un sergente che urla in faccia a un recluta. Ordini, sudore, punizioni. Oppure ti viene in mente la scuola: il banco duro, la mano alzata, l’insegnante inflessibile. E allora, già solo a pronunciarla, “disciplina” sembra una condanna a vita.

Ma ti svelo un segreto: **la disciplina non è sofferenza, è liberazione.**

Perché? Perché smette di farti combattere con cento decisioni al giorno. Ti toglie dal cervello quella vocina che chiede: “Scrivo o guardo una puntata di quella serie? Apro Word o Instagram? Mi metto alla scrivania o vado a letto?”.

La disciplina trasforma il “devo scegliere” in “è già deciso”.