

UN PASSO POSSIBILE

Una guida semplice per ritrovare
fiducia quando ti senti bloccato



Moreno Funari | Mental Coach

Prima di iniziare

Questa guida nasce per quei momenti in cui ti senti fermo, anche se dentro sai che qualcosa andrebbe mosso.

Non è un manuale per diventare invincibile. Non ti chiede di cambiare tutto insieme. Ti accompagna a riconoscere quello che stai vivendo e a scegliere un passo concreto, piccolo, sostenibile.

A volte il blocco non si scioglie con una frase motivazionale. Si scioglie quando smetti di giudicarti, torni nel presente e inizi da qualcosa che puoi davvero fare oggi.

Usa queste pagine con calma. Leggi, fermati, scrivi. Non cercare la risposta perfetta: cerca quella più onesta.



Non devi fare tutto. Devi solo scegliere il prossimo passo possibile.

Indice

Questa guida non ti chiede di fare tutto. Ti invita a partire da un passo possibile.

01	Quando ti senti bloccato	4
02	La voce che ti frena	8
03	Il primo passo possibile	12
04	Tornare nel presente	16
05	Quando sbagli	20
06	Fiducia, non perfezione	24
07	Per continuare	28
08	Chi sono	32
09	Contatti	33

Quando ti senti bloccato

Ci sono momenti in cui sai cosa dovresti fare, ma resti fermo. Non per mancanza di valore, ma perché dentro si accavallano paura, pressione e autocritica.

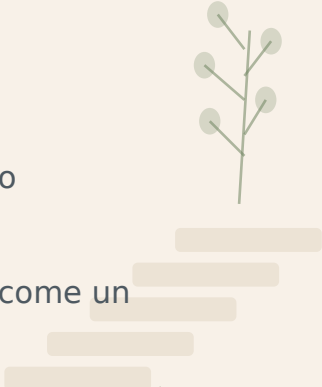
Il blocco spesso viene letto come pigrizia o debolezza. In realtà, molte volte è solo un segnale: qualcosa dentro di te sta chiedendo attenzione, spazio, chiarezza.

Quando ti senti bloccato, la prima cosa utile non è forzarti. È fermarti abbastanza da capire che cosa sta succedendo davvero.

Tre segnali semplici

- Rimandi anche cose che per te sono importanti
- Ti dici che dovresti fare di più, ma ti senti ancora più fermo
- Cerchi la soluzione perfetta prima ancora di iniziare

Il primo passo non è sbloccarsi subito. È smettere di trattarsi come un problema da sistemare.



*Il blocco non dice che sei fermo per sempre.
Dice solo che oggi hai bisogno di un passo
più piccolo.*

Dare un nome al blocco

Un blocco senza nome sembra enorme. Quando inizi a nominarlo, diventa più concreto e quindi più affrontabile.

Puoi chiederti: sto evitando perché ho paura di sbagliare? Perché temo il giudizio? Perché sono stanco? Perché non so da dove partire? Ogni risposta apre una strada diversa.

Non serve analizzarti all'infinito. Basta riconoscere il punto principale. Una frase semplice può bastare: 'In questo momento mi blocca la paura di non essere all'altezza'.

Questa frase non risolve tutto, ma ti riporta dalla confusione alla realtà. E nella realtà puoi scegliere un'azione piccola.



Esercizio pratico

Quando ti senti bloccato

1. Fermati un attimo

Fai un respiro lento e chiediti: cosa mi sta bloccando davvero in questo momento?

2. Scrivi senza giudicarti

Metti su carta quello che senti, anche se sembra disordinato.

3. Scegli un passo piccolo

Qual è l'azione più semplice e concreta che posso fare oggi?

Non serve il passo perfetto. Serve un passo possibile.

Il blocco come punto di partenza

Non devi aspettare di sentirti completamente sicuro. La sicurezza spesso arriva dopo aver iniziato, non prima.

Il blocco può diventare un punto di partenza quando smetti di chiederti 'perché sono così?' e inizi a chiederti 'di che cosa ho bisogno adesso per fare un passo?'.

Magari hai bisogno di semplificare. Magari di parlare con qualcuno. Magari di togliere un'aspettativa troppo grande. Magari solo di iniziare da dieci minuti.

La domanda guida è questa: qual è il passo possibile, non quello ideale?



La voce che ti frena

Dentro di noi non c'è solo una voce. C'è quella che prova, quella che teme, quella che giudica, quella che vorrebbe proteggerti da una delusione.

Il problema nasce quando la voce critica prende tutto lo spazio e sembra l'unica verità. Ti dice: 'non sei pronto', 'tanto sbagli', 'gli altri sono più capaci'.

Quella voce spesso non nasce per distruggerti. A volte nasce per proteggerti. Ma se la ascolti senza metterla in discussione, finisce per tenerti fermo.

Una domanda utile

- Questa voce mi sta aiutando a vedere meglio?
- O mi sta solo facendo paura?
- Cosa direi a una persona a cui voglio bene, se fosse nella mia stessa situazione?

*Non tutto quello che pensi di te è una verità.
A volte è solo una vecchia paura che parla
forte.*

Cambiare tono con te stesso

Non serve trasformare il dialogo interno in frasi perfette e positive. Serve renderlo più giusto, più umano, più utile.

Invece di 'non ce la farò mai', prova a dirti: 'Non so ancora come farlo, ma posso iniziare da una parte'. Invece di 'ho sbagliato tutto', prova: 'Ho sbagliato qualcosa, posso capire cosa'.

Il punto non è raccontarti favole. È smettere di parlarti come se fossi un nemico.

Un dialogo interno più sano non elimina la fatica, ma ti permette di restare in movimento anche quando non ti senti al massimo.



Esercizio pratico

La voce che ti frena

1. Ascolta la frase

Qual è la frase che ti ripeti quando ti senti bloccato?

2. Rendila più giusta

Riscrivila in modo più umano, senza fingere che vada tutto bene.

3. Scegli una frase guida

Quale frase concreta può accompagnarti nel prossimo passo?

*Non serve il passo perfetto. Serve un
passo possibile.*

Una voce più alleata

Una voce alleata non ti applaude sempre. Non ti dice che tutto è facile. Ti ricorda che puoi affrontare una cosa alla volta.

Può dirti: 'È difficile, ma non impossibile'. Oppure: 'Non devo fare tutto adesso'. Oppure ancora: 'Posso chiedere aiuto'.

La differenza è sottile ma enorme: non ti spinge con la colpa, ti sostiene con presenza.

Allenare questa voce richiede pratica. E ogni volta che ti accorgi di come ti stai parlando, stai già facendo un passo.



Il primo passo possibile

Quando un obiettivo sembra grande, la mente cerca subito di controllare tutto. Vuole garanzie, tempi certi, risultati visibili. Ma spesso questo aumenta la pressione.

Il primo passo possibile è diverso. Non è il passo che risolve tutto. È quello che ti rimette in contatto con l'azione.

Può essere scrivere una mail, fare una telefonata, preparare una lista, uscire dieci minuti, chiedere un confronto. Piccolo non significa inutile. Piccolo significa sostenibile.

Come riconoscerlo

- È concreto
- Puoi farlo oggi o domani
- Non richiede di sentirti perfetto
- Ti lascia un po' più vicino a dove vuoi andare



Un passo piccolo fatto davvero vale più di un piano perfetto lasciato fermo.

Semplificare senza sminuire

A volte semplificare sembra una sconfitta. Come se ridurre il passo volesse dire ridurre l'ambizione. Non è così.

Semplificare significa rispettare il punto in cui sei. Se oggi hai poche energie, il passo possibile deve tenerne conto. Se hai paura, deve essere abbastanza piccolo da non farti scappare.

Un passo sostenibile non ti umilia. Ti rimette in relazione con la tua capacità di agire.

La fiducia non cresce solo quando fai cose grandi. Cresce quando mantieni piccoli accordi con te stesso.



Esercizio pratico

Il tuo passo possibile

1. Scegli un tema

Su quale area della tua vita senti il bisogno di fare un passo?

2. Riduci il passo

Qual è la versione più piccola e concreta di questo passo?

3. Dai un tempo

Quando lo farai? Scegli un momento reale, non generico.

Non serve il passo perfetto. Serve un passo possibile.

Mantenere l'accordo

Il passo possibile funziona quando diventa un accordo semplice con te stesso. Non una promessa enorme, non una sfida da vincere, ma un impegno concreto.

Se non riesci a farlo, non trasformarlo subito in un giudizio. Chiediti: era davvero sostenibile? Era troppo grande? Mancava chiarezza?

A volte il passo giusto nasce dopo due o tre tentativi di riduzione. Va bene così.

L'obiettivo è allenare continuità, non dimostrare perfezione.



Tornare nel presente

Quando la mente corre troppo avanti, il futuro diventa pesante. Quando torna troppo indietro, il passato diventa una sentenza. In entrambi i casi rischi di perdere il contatto con il presente.

Il presente non è una formula magica. È il punto in cui puoi fare qualcosa. Anche poco. Anche solo respirare meglio, osservare quello che senti, scegliere la prossima azione.

Tornare nel presente significa chiederti: che cosa posso fare adesso, con quello che ho, nel punto in cui sono?

Tre ancora semplici

- Il respiro
- Il corpo
- Una piccola azione concreta



Il presente non risolve tutto, ma ti restituisce un posto da cui ripartire.

Quando sei in sovraccarico

Ci sono momenti in cui non ti serve aggiungere altre risposte. Ti serve abbassare il rumore.

Puoi iniziare dal corpo: appoggiare i piedi a terra, rilassare le spalle, fare tre respiri lenti. Sembra poco, ma spesso è il modo più diretto per dire alla mente: sono qui.

Poi puoi tornare a una domanda concreta: qual è la prima cosa utile, non perfetta, da fare adesso?

Non sempre avrai chiarezza immediata. Ma puoi creare le condizioni perché arrivi.



Esercizio pratico

Tornare nel presente

1. Guarda dove sei

Nomina tre cose che vedi, due che senti, una che puoi toccare.

2. Respira più lentamente

Fai tre respiri lenti e nota cosa cambia, anche di poco.

3. Scegli il prossimo gesto

Qual è il gesto più semplice che posso fare nei prossimi dieci minuti?

Non serve il passo perfetto. Serve un passo possibile.

Presenza non significa calma perfetta

Essere presenti non vuol dire essere sempre calmi. Vuol dire accorgerti di quello che sta succedendo senza farti portare via del tutto.

Puoi essere agitato e presente. Preoccupato e presente. Stanco e presente. La presenza non cancella l'emozione, ti aiuta a non diventare solo quell'emozione.

Ogni volta che torni al qui e ora, anche per pochi secondi, interrompi il pilota automatico. E in quello spazio puoi scegliere meglio.



Quando sbagli

L'errore pesa soprattutto quando diventa identità. Non hai solo sbagliato: inizi a pensare di essere sbagliato. È lì che l'autocritica diventa più dura.

Un errore può far male, può deludere, può creare conseguenze. Ma non deve cancellare tutto quello che sei e tutto quello che puoi imparare.

Dopo un errore, la domanda più utile non è 'come ho potuto?'. È: 'che cosa posso capire e che cosa posso fare adesso?'.

Separare fatto e giudizio

- Fatto: ho dimenticato una cosa importante
- Giudizio: sono un disastro
- Passo utile: capisco cosa mi ha portato lì e scelgo una correzione



L'errore non è la fine del percorso. Può diventare un punto in cui impari a restare con te.

Riparare senza punirti

Punirti non ripara l'errore. Anzi, spesso ti toglie lucidità proprio quando avresti bisogno di presenza.

Riparare significa guardare il fatto, riconoscere la tua parte, scegliere una correzione possibile. Senza scappare e senza schiacciarti.

Può voler dire chiedere scusa, rifare un passaggio, cambiare metodo, chiedere un confronto, prenderti del tempo per capire.

La responsabilità non ha bisogno della crudeltà. Può essere ferma e umana insieme.



Esercizio pratico

Quando sbagli

1. **Scrivi il fatto**

Che cosa è successo, senza aggiungere giudizi su di te?

2. **Trova l'apprendimento**

Che cosa puoi capire da questo errore?

3. **Scegli una riparazione**

Qual è una cosa concreta che puoi fare adesso?

Non serve il passo perfetto. Serve un passo possibile.

Rientrare dopo l'errore

Dopo un errore, spesso la parte più difficile è rientrare: tornare a parlare, tornare ad agire, tornare a fidarti un po' di te.

Non serve rientrare con forza. Puoi rientrare con un passo semplice. Un messaggio. Un chiarimento. Una nuova prova. Una pausa fatta bene.

Il punto non è dimenticare l'errore, ma non lasciargli il potere di decidere tutto il resto.



Fiducia, non perfezione

Molte persone aspettano di sentirsi sicure prima di iniziare. Ma la fiducia raramente arriva tutta insieme. Spesso si costruisce mentre fai esperienza.

La perfezione ti chiede di non sbagliare. La fiducia ti chiede di restare, anche quando non tutto viene come volevi.

Fidarsi di sé non significa pensare di riuscire sempre. Significa sapere che, anche se qualcosa va storto, puoi orientarti di nuovo.

Una fiducia concreta

- Mi ascolto
- Mi do obiettivi sostenibili
- Imparo dai tentativi
- Mi parlo con più rispetto



*La fiducia non nasce dal fare tutto bene.
Nasce dal tornare a te, anche quando
qualcosa non va.*

Piccole prove di fiducia

Ogni piccolo accordo mantenuto con te stesso diventa una prova. Non per dimostrare qualcosa agli altri, ma per ricordarti che puoi esserci.

Se dici 'oggi faccio dieci minuti' e li fai, stai costruendo fiducia. Se dici 'chiedo aiuto' e lo fai, stai costruendo fiducia. Se ti fermi invece di esplodere, stai costruendo fiducia.

Sono gesti piccoli, ma parlano alla tua mente in modo molto concreto: posso contare un po' di più su di me.



Esercizio pratico

Fiducia, non perfezione

1. Scegli un accordo piccolo

Quale impegno realistico puoi prendere con te stesso per questa settimana?

2. Rendi l'accordo chiaro

Quando, dove e come lo farai?

3. Osserva senza giudicare

Alla fine, cosa hai imparato su di te?

Non serve il passo perfetto. Serve un passo possibile.

Essere dalla tua parte

Essere dalla tua parte non significa giustificarti sempre. Significa non abbandonarti quando fai fatica.

Puoi essere responsabile e gentile. Puoi voler crescere senza trattarti male. Puoi riconoscere un limite senza trasformarlo in una condanna.

Questa è una forma concreta di fiducia: stare con te mentre impari, non solo quando riesci.

Per continuare

Arrivato fin qui, non serve chiudere questa guida con una promessa enorme. Serve portare con te una cosa semplice: puoi ripartire da un passo possibile.

Ci saranno giorni più chiari e giorni più confusi. Momenti in cui ti sentirai più sicuro e altri in cui tornerà la voce critica. Non significa che sei tornato al punto di partenza.

Ogni volta che ti accorgi, nomini quello che senti e scegli un'azione concreta, stai allenando un modo diverso di stare con te.

Il filo da tenere

- Non fare tutto insieme
- Non aspettare la perfezione
- Non trasformare ogni errore in una sentenza
- Cerca il prossimo passo possibile



*Continuare non significa non fermarsi mai.
Significa imparare a ripartire con più
consapevolezza.*

Quando può servire un confronto

Ci sono passaggi che puoi fare da solo. E ci sono momenti in cui parlarne con qualcuno ti aiuta a vedere meglio, a mettere ordine, a non restare chiuso nel tuo dialogo interno.

Un percorso di coaching non serve a dirti chi devi diventare. Serve a creare uno spazio in cui osservare dove sei, cosa ti blocca e quale passo concreto puoi scegliere.

Non è una spinta motivazionale. È un lavoro di presenza, chiarezza e responsabilità, fatto un passo alla volta.

Se questa guida ti ha fatto riconoscere qualcosa di tuo, può essere il punto di partenza per un confronto più personale.



Esercizio pratico

Per continuare

1. Scegli cosa porti via

Quale frase o passaggio di questa guida senti più vicino?

2. Guarda il prossimo mese

Qual è un piccolo cambiamento che vuoi allenare nei prossimi 30 giorni?

3. Decidi il primo gesto

Quale azione concreta farai entro 24 ore?

Non serve il passo perfetto. Serve un passo possibile.

Un invito semplice

Non devi avere tutto chiaro per iniziare un confronto. A volte basta sentire che da soli si sta girando in tondo.

Puoi portare un blocco, una scelta, un errore, una paura, un obiettivo che non sai come affrontare. Il lavoro parte da lì: dalla vita reale, non da una versione perfetta di te.

Il punto non è diventare invincibile. Il punto è imparare a stare meglio dentro quello che vivi, con strumenti semplici e concreti.

E da lì scegliere, ogni volta, un passo possibile.



Chi sono

Sono Moreno Funari e accompagno le persone a ritrovare più consapevolezza e fiducia nei propri mezzi, partendo da ciò che vivono davvero.

Non credo nei cambiamenti urlati, nelle frasi fatte o nell'idea che basti volerlo per stare meglio. Credo nei percorsi concreti, nei piccoli passi e in uno spazio in cui una persona possa fermarsi, guardarsi con più onestà e ripartire senza giudicarsi.



Moreno Funari
Mental Coach

Il mio modo di lavorare nasce da un'esigenza semplice: aiutare chi si sente bloccato, sotto pressione o troppo duro con sé stesso a mettere ordine, riconoscere le proprie risorse e scegliere un primo passo sostenibile.

Se questa guida ti ha fatto sentire meno solo o ti ha aiutato a vedere con più chiarezza il punto in cui sei, allora ha già fatto il suo lavoro.



Non sono qui per insegnare perfezione. Sono qui per accompagnare un passo possibile.

Restiamo in contatto

Se vuoi seguire il mio lavoro o scrivermi direttamente, qui trovi i riferimenti principali.

Email

moreno.funari@gmail.com

Instagram

[@moreno.coach86](https://www.instagram.com/moreno.coach86)



Oppure inquadra il QR code

A decorative illustration on the right side of the page featuring a series of light beige rectangular steps ascending towards the top right, with a small green plant with four leaves growing from the top step.

*Ogni percorso inizia da un contatto più
onesto con ciò che stai vivendo.*