

GUIDA ALLA SCOMODITÀ

12 esercizi per
allenare la
parte di te che
non molla

escomodamente_network



USCIRE DALLA ZONA DI COMFORT È L'UNICO MODO PER VIVERE DAVVERO

Tutti vogliono cambiare, ma pochi sono disposti a sentire il fastidio che il cambiamento comporta.

La verità è che la tua zona di comfort non è comoda: è solo familiare.

Ti tiene ferma, prevedibile, anestetizzata.

Ti fa sentire al sicuro, ma ti spegne piano piano.

Restare dove non cresci è una forma sottile di autodistruzione.

E il paradosso è che più resti ferma, più la vita si fa pesante.

Questa **guida non** serve a motivarti.

Serve a svegliarti.

Ti accompagnerà per **tre mesi con** 12 esercizi per **allenare** la tua mente, le tue emozioni e le tue azioni a restare nel disagio senza scappare.

Perché la scomodità non è un difetto: è il luogo in cui si forma la tua forza.

E ogni passo fuori dalla comfort zone è un passo dentro te stessa.

Tre mesi per imparare a stare dove nessuno vuole stare:
nel punto esatto in cui accade la trasformazione.

- **3 MESI DI ALLENAMENTO**
- **12 ESERCIZI (UNO A SETTIMANA)**
- **3 AREE DI LAVORO: MENTE, EMOZIONI, AZIONE**

Non serve altro che sincerità, coraggio e la voglia di non raccontartela più.



MESE 1

Scomodità mentale !



Qui cambi la testa.
E quando cambi la
testa, cambia
tutto.

Perché la scomodità mentale?

La tua mente è un archivio di abitudini, frasi fatte, convinzioni e film mentali che proietti ogni giorno senza accorgertene.

Finché non rompi questi schemi, ogni tentativo di crescita fallisce.

LA SCOMODITÀ MENTALE È IL PRIMO PASSO PERCHÉ:

- smonta le scuse,
- elimina gli auto-sabotaggi,
- libera energia cognitiva,
- ti fa vedere possibilità dove prima vedevi muri.

Scomodità mentale

Esercizi

Sfidare le convinzioni

Scrivi ogni giorno per 7 giorni una frase che ti senti dire (o ti dici) spesso ad esempio:

- "Non sono costante."
- "Non ho tempo."
- "Non sono portata."

Poi riscrivile così:

- "Mi alleno ogni giorno alla costanza."
- "Organizzo il mio tempo per ciò che conta."
- "Divento brava facendo, non pensando."

Rileggi la nuova frase a te stessa ogni giorno!

★ Esempio:

Se dici "non ho tempo per allenarmi", la domanda scomoda è:

"Cosa sto scegliendo di fare al posto di allenarmi?"

Quella risposta ti farà male, ma ti libererà.



Taglia il pensiero, avvia l'azione

Scrivi 5 cose che stai rimandando

(una chiamata, un contenuto, un messaggio, un compito, un'azione concreta).

Per ognuna imposta un timer da 2 minuti

Hai 120 secondi per iniziare l'azione, non per pensarci.

Esempi:

- registri 10 secondi di reel
- scrivi "ciao, posso chiederti una cosa?"
- apri il file e scrivi il titolo
- metti mano al primo oggetto del cassetto

Quando inizi a pensare troppo → fai immediatamente il primo micro-passo.

Ti obbliga a saltare oltre il blocco mentale.

Riduce il pensiero, aumenta il movimento.

Smetti di essere spettatrice dei tuoi dubbi e diventi protagonista delle tue azioni.

Scomodità mentale

Esercizi

Disintossicazione dal paragone

Per 7 giorni non guardare i risultati degli altri. Numeri, ricavi, traguardi, foto delle vacanze.

✳ Esempio:

Se lavori nel network, per una settimana NON guardare chi chiude più di te.

Guarda solo cosa fai tu, come ti muovi tu, cosa costruisci tu.

Scoprirai quanto del tuo valore lo stai misurando con il metro sbagliato.



La sfida del silenzio

15 minuti al giorno senza telefono, musica, notifiche, rumori. Solo tu.

✳ Esempio:

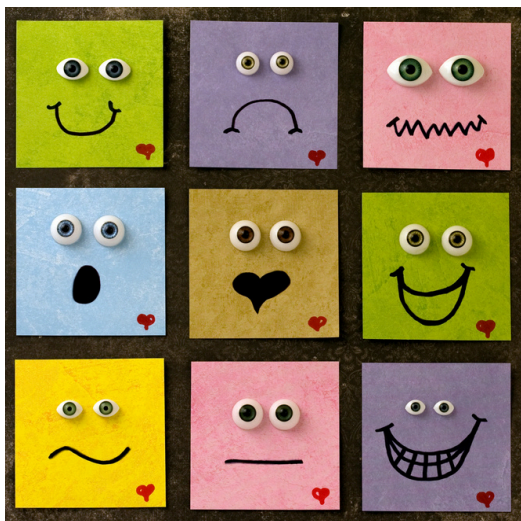
Metti un timer, siediti sul divano o a terra e osserva:

- che pensieri arrivano?
- quali cerchi di scacciare?
- cosa ti dà fastidio sentire?

Il silenzio ti mostra il rumore che hai dentro. E lì inizia il lavoro vero.

MESE 2

Scomodità emotiva !



Qui impari a sentire
invece di controllare.

Perché la scomodità emotiva?

Non scappi dalle situazioni: scappi dalle sensazioni
che quelle situazioni ti provocano.

È il motivo per cui:

- eviti conversazioni difficili,
- ti blocchi,
- procrastini,
- molli quando potresti restare.

La scomodità emotiva ti insegna questo:

**LE EMOZIONI NON TI UCCIDONO.
L'EVITARLE, SÌ.**

Scomodità emotiva

Esercizi

Rabbia inutile

Dedica 10 minuti a scrivere tutto ciò che ti fa arrabbiare. Senza filtri.

Poi chiediti:

“Che bisogno non ascoltato sta proteggendo questa rabbia?”

✦ Esempio:

Se ti arrabbi perché “nessuno mi ascolta”, forse il bisogno è:

- essere vista
- sentire valore
- avere spazio

La rabbia non è un problema: è una sveglia.

In questa settimana fai pulizia, allenati con tutte le sensazioni che ti hanno fatto o ti fanno arrabbiare!



Esporsi

Condividi una vulnerabilità con qualcuno.

Una cosa tua vera, nuda, che di solito nascondi.

✦ Esempio:

Puoi dire:

“Ultimamente mi sento persa, ma sto facendo del mio meglio.”

Il valore non è nella frase, ma nell'atto.

Mostrarti per quella che sei crea liberazione, non debolezza.

Scomodità emotiva

Esercizi

Accettare il NO

Chiedi qualcosa che temi ti venga negato:
un favore, un aiuto, un'opinione sincera.

Se arriva un **NO**, non giustificarti, non scusarti, non spiegarti.

Respira 10 secondi e resta ferma.

★ Perché funziona:
Alleni il muscolo della dignità.
Il NO non definisce il tuo valore.



Lasciar andare

Scegli una cosa da cui staccarti:

- un oggetto
- un pensiero ricorrente
- una relazione
- un'abitudine che ti succhia energia

★ Esempio:

Butta quella maglietta tenuta "per ricordo" di una relazione che non rappresenta più chi sei.

O smetti di ripetere mentalmente un episodio doloroso.

O interrompi un'abitudine che ti trattiene (scrolling serale, lamento, perfezionismo).

**Lasciare andare non è perdita:
è liberazione di spazio.**

MESE 3

Scomodità d'azione!



Qui smetti di pensarci e inizi a farlo.

Perché la scomodità d'azione?

La vita non cambia con l'introspezione.

Cambia con le mani sporche.

Cambia quando fai la cosa che ti spaventa, ti annoia o ti mette alla prova.

La scomodità d'azione ti costruisce:

- coraggio,
- disciplina,
- identità nuova,
- risultati reali.

**È IL MESE IN CUI
SMETTI DI
RIMANDARE E
INIZI A MUOVERTI.**

Scomodità d'azione

Esercizi

Una decisione al giorno

Per 7 giorni prendi ogni giorno una decisione rimandata:

- chiamare una persona
- scegliere un progetto
- iscriversi a un corso
- dire sì
- dire no

★ Esempio:

Quel messaggio che tieni nelle bozze da 3 settimane?

Lo mandi.

O lo cancelli.

Ma DECIDI.



La decisione crea sempre potere.



Fare la cosa che eviti

Scrivi una cosa che stai evitando da settimane e falla entro 72 ore.

★ Esempio:

- organizzare i documenti
- fare una chiamata difficile
- affrontare un collaboratore
- sistemare un cassetto che eviti da mesi

Più eviti, più diventa enorme.

Farla la rimpicciolisce in un secondo.

Scomodità d'azione

Esercizi

La sveglia scomoda

Anticipa la sveglia di 30 minuti per 5 giorni.

Quel tempo è solo per te: journaling, respiro, camminata, lettura.

✦ Esempio:

Scrivi 10 righe ogni mattina:

“Di cosa ho bisogno oggi per non tradirmi?”

Non stai svegliandoti presto.

Stai prendendo possesso della tua vita prima che il mondo la invada.



La settimana del sì

Ogni volta che dici “no” per paura, per pigrizia o per vergogna...

Di sì.

✦ Esempi:

- ti propongono di partecipare a un evento → dici sì
- ti chiedono una collaborazione → dici sì
- hai l'occasione di fare una cosa nuova → dici sì

Non diventi spericolata.

Diventi viva.

SE QUESTA GUIDA TI È PIACIUTA

allora Scomodamente Club è il posto giusto per te.

Quello che hai appena letto è solo un assaggio.

Una piccola porta socchiusa su un modo diverso di lavorare su di te: più sincero, più diretto, più concreto.

La verità è che 12 esercizi non bastano.

Perché crescere non è un evento: è un allenamento quotidiano. E questo è esattamente ciò che facciamo dentro **Scomodamente Club**.

COS'È SCOMODAMENTE CLUB?

È lo spazio in cui, ogni giorno, impari ad allenare il muscolo più importante: la tua **scomodità**.

È un percorso di crescita continuo, strutturato e accompagnato, che ti aiuta a:

- smettere di rimandare
- uscire dalle stesse dinamiche che ti bloccano
- affrontare emozioni e paure senza scappare
- costruire costanza
- fare azioni scomode ma trasformative
- avere una guida professionale che ti accompagna
- far parte di una community che non si racconta scuse

Non è terapia.

Non è motivazione da quattro soldi.

Non è un gruppo "volemose bene".

È un posto in cui cresci perché te la dici tutta, e inizi a fare davvero quello che dici di voler fare.

COSA TROVI ALL'INTERNO DEL CLUB?

Una serie di **appuntamenti fissi** per tenerti in carreggiata:

- le sfide mensili di crescita personale per allenare costanza, disciplina e consapevolezza
- le dirette di gruppo per lavorare insieme su mindset, emozioni e azioni
- le stanze scomode momenti esclusivi di confronto vero, profondo, senza maschere
- contenuti extra audio, esercizi, sollecitazioni, riflessioni, provocazioni...

E soprattutto:

un posto in cui non sei da sola mentre cambi.

SE HAI LETTO QUESTA GUIDA TI MERITI IL PASSO IN PIÙ

Se sei arrivata fin qui, non è un caso.

Chi legge fino alla fine è la stessa persona che sa che ha bisogno di un contesto che la tenga sul pezzo.

Di un supporto continuo.

Di un metodo.

Di qualcuno che non le passa la mano sulla testa ma le dice la verità.

E allora te lo dico in modo scomodo:

Non crescere da sola se puoi farlo meglio, più veloce e più in profondità insieme a noi.

ENTRA IN SCOMODAMENTE CLUB

[Clicca qui per scoprire tutto e iscriverti](#)



Chi sono

Linda Corbelli

Psicologa, Coach e Formatrice.

Da oltre dieci anni affianco persone, imprenditori e networker aiutandoli a crescere fuori dalla loro zona di comfort, lavorando su mentalità, emozioni e comportamento.

Ho creato *Scomodamente_network*, un progetto che insegna un principio rivoluzionario:
la scomodità non si evita, si allena.

Ogni contenuto che trovi sul mio profilo è una spinta, una provocazione, una riflessione che ti obbliga a guardarti davvero.

👉 Seguimi su Instagram: [@scomodamente_network](https://www.instagram.com/scomodamente_network)

Per allenarti ogni giorno a diventare la versione più coraggiosa e lucida di te stessa.