Come trasformare il dolore in crescita personale? Nuovi livelli, nuovi demoni…

di Paolo Franzese



Come trasformare il dolore in crescita personale? Nuovi Livelli, Nuovi Demoni: Perché Crescere È l'Unica Strada Possibile. Ci sono persone che scoprono la disciplina da adulti, quando il mondo li mette con le spalle al muro. E poi ci sono quelli come me, che la disciplina ce l'hanno cucita addosso fin da bambini.

Sveglia presto, allenamento, scuola, ritorno, compiti, di nuovo allenamento, poi dormire. Ogni giorno uguale al precedente. Ogni giorno identico in apparenza, eppure diverso dentro: un mattone in più sul carattere.

Per anni ho creduto che questa routine fosse la mia prigione, oggi capisco che era il mio addestramento.

Fa parte della mia routine anche la newsletter settimanale, leggila ti farà bene:

E forse, se stai leggendo questo articolo, è lo stesso anche per te.

La Disciplina

Ogni giorno mi sveglio sempre prima dell'alba, alle cinque in punto, è bellissimo questo silenzio.

La casa è silenziosa, San Giorgio dorme, ma la mia giornata è già iniziata. Mi alzo in un attimo, preparo la mia colazione depurativa – quei pochi minuti sono il mio primo gesto di disciplina.

Poi palestra alla **Tiger Fitness**: il corpo si sveglia, la mente si allinea, il carattere si ricorda chi è.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Il miglior risveglio che puoi avere: 1 ora di palestra alla Tiger

Torno a casa mentre il cielo diventa chiaro e la prima cosa che faccio è uscire con Rocky, il mio bulldog francese: lui annusa il mondo, io lo osservo in silenzio. È il nostro piccolo rituale. Subito dopo, il caffè al bar con Tonino e Carmine.

Uno di quei momenti semplici che però ti tengono ancorato alla realtà, alle persone, alla città che amo.

Rientro e inizia la parte più delicata: preparare Simone per la scuola. È una routine piena d’amore e pazienza. Ed è lì che capisci che la disciplina non è solo personal branding, palestra, produttività. La disciplina è presenza. È esserci.

Poi dedico un paio d’ore alla mia seconda vita, quella professionale: preparo video, contenuti, appunti. Registro idee, allineo strategie. Il lavoro del Digital Coach non si ferma mai: ogni giorno devi capire cosa sta cambiando nel mondo digitale e trasformarlo in un insegnamento chiaro da dare ai tuoi studenti, ai tuoi clienti, alla tua community.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Poi scuola, laboratorio di informatica, ragazzi, progetti, orientamento. Rientro, pranzo veloce, e subito dopo si ricomincia: consulenze, video, client work, strategie TikTok, newsletter, blog, corsi, call, contenuti, script, aggiornamenti.

La Disciplina di ogni giorno, giornate intense, dense, piene.
Giornate che non finiscono quando tramonta il sole, ma quando finisce l'ultimo compito che mi ero prefissato.

E mentre lo faccio, ogni santo giorno, mi ricordo una cosa: la disciplina non è una gabbia, è il ponte che ti porta da chi eri a chi puoi diventare.

Come trasformare il dolore in crescita personale? Quando sali di livello…

Cambiano i nemici

Tutti vogliono crescere, diventare migliori, avere un business stabile, una vita più forte, un'identità più chiara. Ma nessuno ti dice cosa accade davvero quando inizi a salire. Quando passi al livello successivo, non trovi premi, trovi demoni nuovi:

- Nuove sfide;
- Nuovi ostacoli;
- Nuove persone che ti deludono;
- Nuove persone che non ti riconoscono più;
- Nuovi momenti in cui ti accorgi che non puoi più essere la versione di te di ieri;

Non è un fallimento: *è evoluzione*, non tutti rimarranno con te, non tutti capiranno il tuo ritmo, la tua intensità, il tuo cambiamento.

E no, non è tradimento: *è trasformazione*. Quando migliori, inevitabilmente ti lasci alle spalle persone, abitudini, luoghi interiori. Non perché siano cattivi, ma perché non sono fatti per il posto verso cui stai andando.

Come trasformare il dolore in crescita personale? Impari anche se non vuoi.

Il momento in cui impari

Poi arrivano quei momenti pesanti, è così per molti di noi, per tutti. Perdita, fatica, decisioni difficili, strade che non pensavi di dover percorrere, ostacoli imprevisti. Eppure, se guardi bene dentro quello che hai attraversato, scopri che non è stato vano, nonostante tutto!

- Impari lezioni che non pensavi di dover imparare;
- Rafforzi parti di te che neppure sapevi di avere.

Ti sei scoperto capace di sopportare ciò che fino a ieri ti sembrava impossibile e adesso hai una forza nuova, silenziosa, che ti accompagnerà negli anni a venire.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Il terzo memorial Carmine Franzese e la parte dedicata alla stampa…

Noi, purtroppo abbiamo imparato ed agito:

- Come valorizzare la sofferenza: il “Primo Memorial Carmine Franzese”;
- Come ritrovare la speranza: il “Secondo Memorial Carmine Franzese”;
- Come superare un grande dolore? Il Terzo “Memorial Carmine Franzese”.

La domanda è semplice:

> Vuoi restare seduto nel dolore
> o tirare fuori qualcosa di bello da tutto questo?

Come trasformare il dolore in crescita personale? La paura è un blocco… No…

La paura è un segnale

Molti vivono una vita intera scappando dalla paura, io ho capito che la paura è una bussola. Ti indica la direzione in cui devi andare, non quella da cui devi scappare.

- La paura non è il nemico;
- Io l’ho usata come un richiamo.

Ogni volta che l’ho sentita, è perché stavo entrando nel territorio della mia crescita. E ogni volta che l’ho ascoltata troppo, mi sono fermato. Ogni volta che l’ho sfidata, sono cresciuto.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Una frase che mi ha insegnato tanto è: “*tutto ciò che desideri è dall’altra parte della paura*”.

Ed è vero, sempre e se hai bisogno di una bella spinta motivazionale ho preparato questo per te:

Riaccendi la tua forza

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

SEMINARIO

RIACCENDI LA TUA FORZA

PAOLO FRANZESE

DIGITAL COACH

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

 Partiamo da qui

Come trasformare il dolore in crescita personale? Non esiste motivazione.

Esiste disciplina

La motivazione è un'emozione: va e viene come il vento. Non puoi basare la tua vita su qualcosa di così fragile. Se io oggi posso insegnare informatica, personal branding, marketing, creatività, disciplina digitale… non è perché ho sempre avuto motivazione.

È perché mi sono "allenato" a fare ciò che andava fatto anche nei giorni in cui non ne avevo voglia (a costo di sembrare un ? pazzo squinternato).

Chi ottiene risultati non ha un superpotere, ha una cosa che molti non coltivano: l'off button rotto.

I migliori non si fermano quando sono stanchi, si fermano quando hanno finito.

Come trasformare il dolore in crescita personale? Oltre quello che hai passato.

Tu sei più forte

Ognuno porta sulle spalle un peso che non mostra, la sofferenza non è un fallimento: è un maestro.

- Ogni ferita che hai attraversato ti ha trasformato;
- Ogni notte buia ti ha aperto gli occhi;
- Ogni dolore ti ha mostrato parti di te che non sapevi di possedere.

Il dolore non va evitato: va attraversato. Perché è nel dolore che trovi la tua nuova forma, è nella frattura che entra la luce.

Lascia il passato e torna al presente, perché molti si condannano a rivivere il passato: cosa sarebbe potuto essere, cosa non è stato, cosa è andato perso. Ma il passato non è un indirizzo: è un insegnante.

L'unico modo per non ripeterlo è essere presenti: qui, adesso, oggi.

La trasformazione avviene nel momento in cui decidi di diventare il protagonista della tua vita, non più una comparsa nella storia di qualcun altro.

Come trasformare il dolore in crescita personale? Inizi a brillare in silenzio.

Il silenzio del lavoro vero

Il lavoro che cambia davvero la vita non è quello applaudito, è quello che nessuno vede.

- Le notti sveglie;

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

- Le mattine fredde in cui ti alzi comunque;
- Le decisioni difficili prese senza testimoni;
- Le battaglie interiori combattute in solitudine;

È quel lavoro che ti separa dal resto del mondo, quello che costruisce la tua forza, il tuo brand, la tua identità.

Il pubblico vedrà il risultato.

Ma tu saprai sempre la verità: *sei arrivato lì grazie a quel silenzio, in quella totale solitudine*.

Come trasformare il dolore in crescita personale? In ogni caso si cambia.

Chi vuoi diventare?

Tra un anno sarai comunque una persona diversa, la domanda è: **chi vuoi diventare**?

- Vuoi restare la versione che sopravvive o diventare quella che costruisce?
- Vuoi essere guidato dalla paura o dalla possibilità?
- Vuoi vivere per inerzia o scegliere finalmente una direzione?

La verità è semplice: puoi ricrearti, puoi cambiare capitolo o puoi riscrivere tutto.

E non hai bisogno di un miracolo, hai bisogno di iniziare.

Un tema che spesso ho affrontato in questo blog:

- Come far crescere la tua attività: strategie aziendali resilienti;
- Come sviluppare la resilienza: le sfide di questi ultimi terribili anni;
- Come trovare la motivazione? 5 consigli pratici.

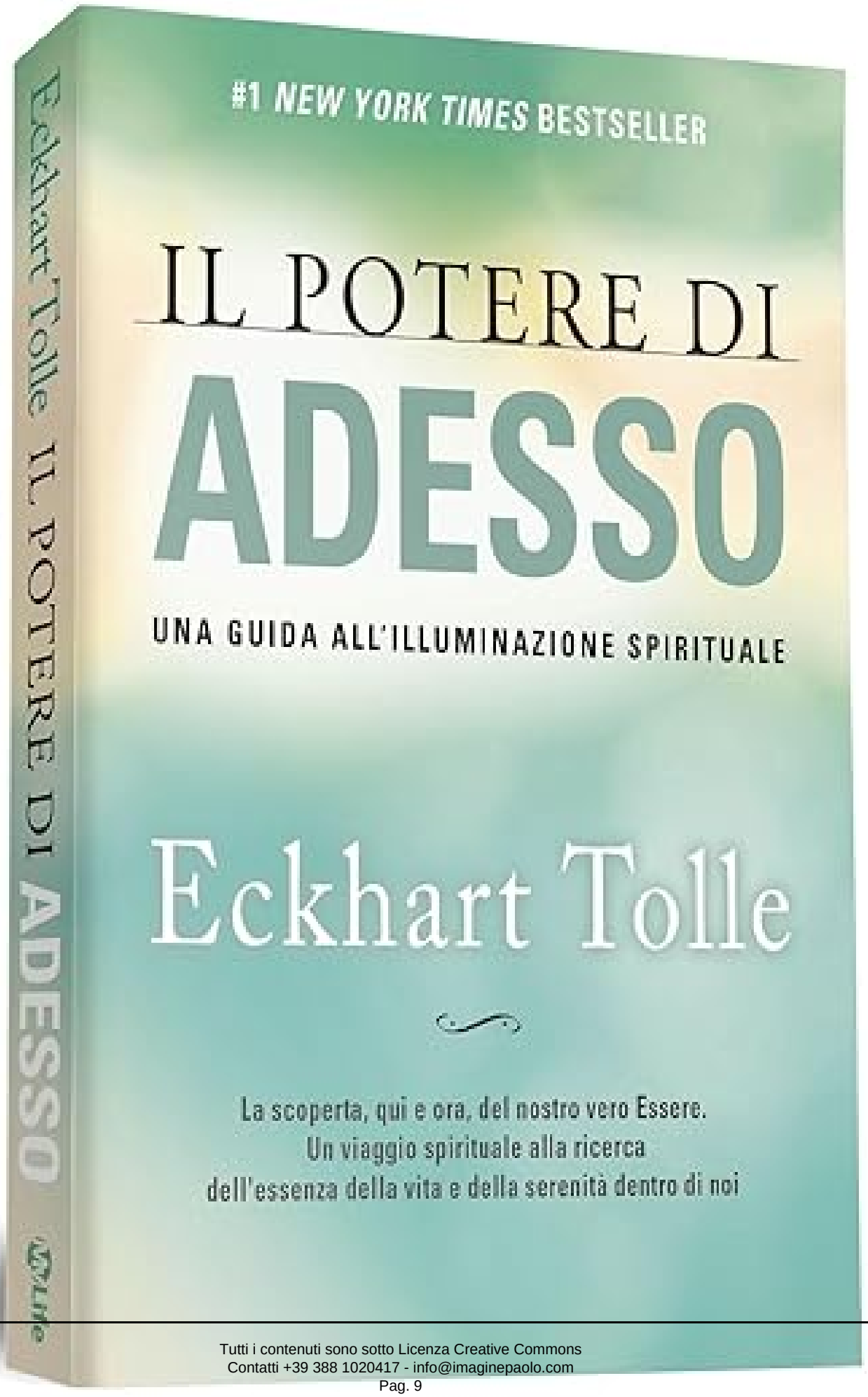
Come trasformare il dolore in crescita personale? Non cercare altre risposte.

Agisci

Molti consumano contenuti, libri, corsi, frasi motivazionali… Sperando di trovare il segreto. Anche io l'ho fatto, ho letto molto e se devo essere sincero il libro che più mi ha aiutato è "Il Potere di Adesso" di Eckhart Tolle.

Uno dei testi spirituali più influenti al mondo, un invito concreto a liberarsi dal peso del passato e dall'ansia del futuro per ritornare all'unico luogo in cui esiste davvero la vita: il presente. Con un linguaggio semplice ma profondamente illuminante, Tolle spiega come la mente tenda a intrappolarci in schemi di pensieri ripetitivi, catene mentali che ci tolgono energia, lucidità e serenità:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Il Potere di Adesso

: Una guida all’illuminazione spirituale.

Vivere nel momento presente non è una teoria astratta: è una pratica, una scelta quotidiana che permette di trasformare ogni esperienza – anche la più difficile – in un’opportunità di crescita, guarigione ed evoluzione personale.

Il libro offre strumenti pratici per lasciare andare il dolore, riconoscere l’ego, accedere a livelli più alti di consapevolezza e creare uno stato di pace interiore capace di generare benessere, abbondanza e felicità autentica. Un’opera che ricorda una verità semplice: quando torni a te stesso, torni alla tua vita.

Ma il segreto non è fuori, è dentro. Non hai bisogno di più informazioni, hai bisogno di più azione.

Il destino non si legge: si costruisce.

Come trasformare il dolore in crescita personale? Il tuo prossimo livello ti sta aspettando.

Conclusioni

Il dolore non è una fine, ma una soglia. A un certo punto la domanda non è più “come trasformarlo?”, ma: sei disposto a farlo davvero? Perché la verità è semplice: il dolore lo trasformi tu, la paura la attraversi tu, la crescita la costruisci tu. Nessuno può farlo al posto tuo.

Ho imparato che la vita non premia chi resta fermo, ma chi agisce. I demoni cambiano salendo di livello, e cambiamo anche noi. La disciplina diventa così una strada, non un limite: il percorso verso la versione migliore di te stesso.

L’ho vissuto sulla mia pelle e nella mia famiglia con il **Memorial Carmine Franzese**: da una perdita enorme abbiamo creato un cammino. Anche ciò che spezza può diventare un seme, se scegli di farlo germogliare.

Il dolore ti piega, sì, ma è lì che inizi a riconoscere il punto da cui puoi rialzarti. Se stai attraversando un momento difficile, ricordati: non ti sta bloccando, ti sta formando; ti sta riportando a te, al presente, a chi puoi diventare.

Il **Potere di Adesso** lo dice chiaramente: la vita è qui, ora. Il resto è rumore. Allora smetti di aspettare il momento perfetto o che la paura svanisca. Agisci. Anche piano, anche tremando, ma agisci. Il destino non si indovina: si costruisce.

Il tuo prossimo livello – quello per cui ti svegli presto, lavori, cresci – è già lì. Aspetta solo il tuo passo, quello che ancora non hai avuto il coraggio di fare.

Crescere non è diventare invincibili: è diventare inarrestabili. La vita non ti darà ciò che desideri, ma ciò per cui combatti. Non devi essere perfetto, solo disposto, presente e vero.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

E ricordalo sempre: la disciplina batte il talento, la costanza batte la fortuna e il coraggio battetutto.

Non fermarti. Non abbassare il livello.

L’evoluzione che cerchi è già davanti a te.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 15 Dicembre 2025

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com