

FINANCIAL RESET

Un piano completo in 4 step per risolvere i tuoi problemi col denaro e raggiungere la stabilità finanziaria



Indice

1) Ansia Finanziaria

2) I problemi col denaro

3) Esiste una soluzione

4) I 4 livelli della stabilità
finanziaria

5) Inizia ora il tuo percorso verso
la stabilità finanziaria

di mollare il tuo lavoro

Chi sono?

Luigi Nigro

Ex Stakanovista, Digital Freelance

www.luiginigro.com

info@luiginigro.com

Anni fa rientravo in quella che è la definizione di stakanovista: disposto a lavorare 15 ore al giorno, mettendo a rischio salute e relazioni in nome della carriera. Dopo alcune esperienze in multinazionale e startup ho scelto di smantellare la mia impalcatura mentale Fast per costruire una carriera in cui posso prendermi 180 giorni di ferie all'anno senza sensi di colpa.

Ho deciso di diffondere il mio messaggio sui social, dove ho raccolto una community di oltre 20.000 persone che come me, vogliono ridefinire il concetto di successo, abbandonando l'ossessione per la carriera a favore di una vita più autentica.

Il mio obiettivo è formare le nuove generazioni di professionisti del digitale, aiutandoli a sviluppare una carriera fondata sui principi della Slow Life.

Ad Aprile 2022 ho lanciato Disciplina Finanziaria, un progetto che ha l'obiettivo di aiutare le persone a gestire bene il proprio denaro per vivere una vita finanziariamente stabile.

Questo Ebook parla proprio di questo tema. Fanne buon uso.

L'ansia finanziaria



L'ansia che ti rovina la vita

L'ansia finanziaria è una delle preoccupazioni più diffuse nella vita quotidiana di milioni di persone.

Essa nasce quando non siamo in grado di gestire correttamente le nostre finanze, e si manifesta in molte forme: paura di non arrivare a fine mese, stress per i debiti accumulati, preoccupazione per eventuali imprevisti o il timore di un futuro finanziariamente instabile. Queste situazioni generano un circolo vizioso di ansia che, se non affrontato, può minare seriamente il nostro benessere emotivo, psicologico e fisico e abbattere la qualità della nostra vita e di quella dei nostri cari.

Secondo uno studio della American Psychological Association, il 72% degli americani si preoccupa del denaro, rendendo la finanza uno dei principali fattori di stress nella vita. Un altro dato interessante proviene dall'Unione Europea: il 46% dei cittadini europei afferma di aver sofferto di problemi emotivi legati al denaro negli ultimi 12 mesi.

In Italia, la situazione è ancora più grave: il nostro paese è tra i più colpiti da ansia finanziaria, con **il 54% degli italiani che ammette di provare preoccupazioni legate ai soldi quotidianamente.**

Il livello di ansia finanziaria è direttamente proporzionale alla gravità dei problemi economici che una persona vive. Questo significa che quando risolvi i tuoi problemi col denaro, va via anche la sensazione di ansia finanziaria.



**Quando risolvi i tuoi
problemi col denaro, va
via anche la sensazione
di ansia finanziaria.**

Una vita senza ansia finanziaria

Immagina una vita in cui il denaro non è più fonte di stress o preoccupazione. Non temi più di non arrivare a fine mese, i debiti non pesano più sulle tue spalle e non hai paura degli imprevisti. In una realtà senza ansia finanziaria, le tue giornate sarebbero più leggere, libere dalle costanti preoccupazioni che limitano il tuo benessere.

Non solo il tuo stato d'animo migliorerebbe, ma anche la tua salute mentale e fisica trarrebbe benefici. Studi hanno dimostrato che **l'ansia finanziaria è strettamente legata a condizioni di stress cronico, che possono influire negativamente sul cuore, sul sonno e sul sistema immunitario**. Vivere senza l'ombra di questa ansia ti permetterebbe di godere di una qualità della vita più alta, concentrandoti su ciò che è veramente importante.

Una vita senza ansia finanziaria significa anche avere il tempo e le risorse per investire in ciò che ci rende veramente felici. Non più vincolato dalle preoccupazioni quotidiane, potresti focalizzarti su progetti a lungo termine, sviluppare passioni e dare spazio a opportunità di crescita, sia professionale che personale. In sostanza, il denaro smetterebbe di essere una fonte di ansia, diventando uno strumento che lavori per te, piuttosto che uno che ti tiene sotto il suo giogo.

Vivere senza ansia finanziaria è possibile, se risolvi i tuoi problemi col denaro. Ma per poter risolvere i tuoi problemi col denaro devi conoscere quali sono e cosa li genera.



**Per poter risolvere i tuoi
problemi col denaro devi
conoscere quali sono e
sapere cosa li genera.**

I problemi col denaro



I 4 tipi di problemi di soldi

L'ansia finanziaria è spesso il risultato di situazioni concrete che ci fanno sentire sopraffatti e incapaci di gestire le nostre finanze. Questi problemi si raggruppano in quattro principali categorie che, se non affrontate, continuano ad alimentare il ciclo di stress e preoccupazione.

1: Non arrivi a fine mese

Questa è una delle situazioni più comuni e stressanti. Quando le spese quotidiane superano le entrate, ogni fine mese diventa un'impresa ardua. **La sensazione di "vivere alla giornata"** crea una costante ansia, poiché non c'è sicurezza su come coprire le necessità primarie come cibo, bollette e altre spese. Questo problema è superficiale, nel senso che è semplice da risolvere, ma è anche propedeutico, perché se prima non risolvi questo problema non potrai mai risolvere tutti gli altri.

2: Hai debiti

Avere debiti è un problema che attacca la nostra vita su due fronti, perché non solo genera un'uscita costante (la rata), ma genera anche l'ansia da "che cosa succede se non riesco a pagare la rata di questo mutuo/finanziamento/prestito?". Che si tratti di prestiti personali, mutui o carte di credito, il peso dei debiti può facilmente diventare opprimente. **Ogni mese si vive con il timore di non riuscire a saldare** e di vedersi condizionati da interessi sempre più alti.

3: Non puoi fronteggiare gli imprevisti

Quando non arrivi a fine mese e quando sei indebitato, il tuo peggiore incubo è l'imprevisto. Un dato USA di qualche anno fa dice che il 70% degli americani non è in grado di affrontare una spesa imprevista di 400\$.

In queste condizioni, **ogni imprevisto diventa una potenziale minaccia alla propria esistenza**. Sensazione che alimenta ancora di più l'ansia finanziaria.

L'imprevisto può essere qualsiasi cosa, dalle cose più piccole (il tuo cane morde qualcuno, tuo figlio rompe qualcosa, tamponi qualcuno in macchina) alle cose più gravi (spese mediche per un intervento importante, perdita del proprio reddito ecc).

4: Sei dipendente dal tuo reddito

In realtà per molti questo non è neanche un problema, anzi è la normalità. Addirittura tante persone ricercano attivamente la dipendenza da un reddito e probabilmente il nostro intero paese è costruito su questo problema.

Ma dipendere da un unico flusso di reddito, come un salario da lavoro dipendente, **espone a un rischio elevato**. **L'incertezza legata a possibili cambiamenti** lavorativi, licenziamenti o rallentamenti economici può generare un senso di vulnerabilità costante.

La paura di perdere il proprio reddito e di non riuscire a sostituirlo con altro è uno dei fattori di ansia più diffusi e ci espone al rischio di ricattabilità economica.

Esiste una soluzione



I miei problemi col denaro

L'ansia finanziaria non è una condanna permanente. Te lo posso garantire, perché anche io l'ho subita.

Nessuno nella vita mi aveva mai insegnato come funziona il gioco del denaro. A scuola? Mai. Eppure ho una laurea in economia e marketing. In famiglia? Mi dicevano solo che era importante risparmiare ma niente altro. Così sono stato per anni schiavo di una pessima gestione del denaro e di tutti i problemi che ne derivavano.

Il climax di questo rapporto malsano col denaro ha raggiunto il punto massimo quando mi sono indebitato per €30.000 per un motivo più che futile. **Quel debito mi ha rovinato la vita** e mi ha reso schiavo della mia stessa ignoranza finanziaria. Se vuoi saperne di più, ne ho parlato in questo video.



Come ne sono uscito?

Ma è stata proprio quella sensazione di ansia finanziaria che mi ha spinto a studiare per trovare una soluzione e uscire da quella situazione.

Quella soluzione non solo l'ho scoperta, ma l'ho applicata personalmente e l'ho condivisa con migliaia di altre persone. E indovina un po'? Ha funzionato anche per loro.

Questo perché **la mia soluzione è basata su un approccio strutturato**. Non si tratta di misure temporanee o di “soluzioni veloci”, ma di un piano per costruire una base solida per la tua stabilità finanziaria, che non solo risolve i problemi immediati, ma crea le condizioni per un futuro sereno e sicuro dal punto di vista economico.

Se sei curioso di sapere come sono uscito da quella prigione finanziaria, guarda questo altro video.





**Il mio piano per risolvere
i problemi col denaro
prevede di affrontare un
problema alla volta**

I 4 livelli della stabilità finanziaria



Un livello alla volta

La soluzione per liberarsi dall'ansia finanziaria si fonda su quattro livelli fondamentali. Ognuno di questi livelli, quando superato risolve una delle principali categorie di problemi economici e, applicato con costanza, porta alla stabilità finanziaria.

Superare ogni livello non è complicato, ma richiede tempo e costanza. **Ogni livello superato diminuirà il livello di ansia finanziaria**, e man mano che avanzi, il denaro smetterà di essere una fonte di stress e diventerà uno strumento al servizio del tuo benessere. Eccoli di seguito:



Lv 1: consapevolezza finanziaria

Il primo passo è acquisire una consapevolezza delle tue finanze. Questo significa **comprendere con chiarezza come spendi e dove vanno a finire i tuoi soldi ogni mese**. Quando non sappiamo dove vanno a finire i soldi, viviamo nel caos e nell'incertezza.

Per superare questo livello è necessario monitorare entrate e uscite per gestire il flusso di denaro in modo più razionale. Questo primo passo ti aiuterà a capire quali sono le spese che puoi tagliare per generare risparmio che ti serve per superare i livelli successivi.

Stabilità
economica

Lv 4

Reddito da investimenti

Lv 3

Immunità agli imprevisti

Lv 2

Libertà dai debiti

Lv 1

Consapevolezza Finanziaria

Ansia
finanziaria

Lv 2: libertà dai debiti

L'estinzione dei debiti non significa semplicemente smettere di accumularne altri, ma **costruire un piano per liberarsi dai debiti esistenti in modo sistematico e strategico**.

Il primo passo per farlo è ridurre le spese superflue e destinare quel denaro al pagamento del debito. Esistono metodi che ti aiutano a estinguere prima i debiti con i tassi di interesse più alti o quelli più piccoli, generando così una rapida sensazione di successo.



Lv 3: immunità agli imprevisti

Il terzo passo è costruire una rete di protezione contro gli imprevisti: sto parlando dei cosiddetti fondi di emergenza.

Un fondo d'emergenza ti permette di affrontare qualsiasi spesa imprevista senza compromettere la tua stabilità finanziaria.

Iniziare a mettere da parte una piccola somma ogni mese ti permette di avere la tranquillità di sapere che, quando qualcosa di imprevisto accade, non dovrai chiedere prestiti o far ricorso a debiti. Questo passo ti darà una protezione fondamentale, riducendo la paura degli imprevisti.



Lv 4: reddito da investimenti

L'ultimo passo per raggiungere una stabilità finanziaria completa è **mettere a frutto i tuoi risparmi per creare un reddito dai tuoi investimenti**. Quando dipendiamo esclusivamente da un salario per il nostro reddito, siamo vulnerabili a cambiamenti esterni e imprevedibili.

L'obiettivo del livello 4 è avere più fonti di reddito che ti permettano di vivere senza la costante preoccupazione di dover dipendere da un unico stipendio. Questo è il livello finale che spazza via l'ansia finanziaria in modo definitivo.



Gestire le aspettative

Man mano che scali livelli, l'ansia finanziaria diminuisce e aumenta la qualità dei problemi da affrontare. Mentre al primo livello il tuo problema è “oddio come arrivo a fine mese?”, quando sarai al quarto livello il tuo problema sarà “non so come investire questi 1000€?”

Ecco perché è fondamentale la gestione delle aspettative. La scalata dei 4 livelli richiede impegno, costanza, ma soprattutto tempo. Non ti aspettare che sia una questione di mesi, perché ricorda che **la stabilità finanziaria è un'abitudine** e una volta raggiunta va mantenuta.

Il primo livello è quello che richiede più impegno pratico, perché è una cosa che non hai mai fatto. Ma quello che farai in questo livello è anche la base della tua stabilità finanziaria, che ti renderà molto più semplice scalare i livelli successivi.

Il livello due e tre sono relativamente semplici, richiedono solo tempo e applicazione del piano. Sono quelli che ti permettono di abbattere l'80% delle questioni che generano ansia finanziaria.

Il livello quattro è un livello che opera in background, nel senso che il tuo livello di stabilità finanziaria è tale che la maggior parte delle preoccupazioni sono andate via e quindi puoi gestirlo con molta tranquillità.

Bene, sei pronto per partire dal livello uno?



**Ti posso guidare passo
passo nel percorso verso
la stabilità finanziaria.**

**Inizia ora il
tuo percorso
verso la
stabilità
finanziaria**



Cosa fare ora?

Hai capito che non sei condannato all'ansia finanziaria per tutta la vita e sai che esiste un piano per smantellarla passo dopo passo.

Ma sapere e non fare, equivale a non sapere: ecco perché il prossimo passo è iniziare. Non devi affrontare tutto questo da solo. Ho creato un percorso strutturato che ti guiderà in ogni fase, per aiutarti a mettere in pratica i concetti appena discussi e raggiungere una stabilità finanziaria duratura.

Il primo passo concreto che ti invito a fare è **scaricare una risorsa che ti aiuterà a iniziare ad applicare il primo step** della stabilità finanziaria: la consapevolezza finanziaria.

Questa risorsa ti fornirà strumenti pratici, come modelli di budget, guide per tracciare le tue entrate e uscite, e suggerimenti su come analizzare la tua situazione finanziaria con chiarezza. Scaricala gratis qui sotto ↓

SAVE YOUR MONEY

La guida per creare un sistema di tracciamento efficace delle spese che ti aiuta a spendere meno e risparmiare di più.

Scarica Gratis il PDF



Risolvi un problema alla volta

La guida in questione è gratuita e ti fornirà tutti gli strumenti pratici e di pensiero per acquisire consapevolezza finanziaria e superare il primo livello della stabilità finanziaria.

Il primo è il livello più difficile da superare, perché richiede uno sforzo iniziale considerevole. Ma se segui le indicazioni della mia guida vedrai che sarà una passeggiata.

Non cadere nella trappola di provare a superare altri livelli prima di aver superato il primo. Renderà solo le cose più difficili, ti causerà frustrazione e potrebbe portarti a rinunciare al raggiungimento della stabilità finanziaria.

Una volta che avrai superato il primo livello, **se avrai bisogno di una guida per affrontare i livelli successivi ti rimando al mio percorso Disciplina Finanziaria** (da cui è tratta questa guida PDF e quella sul sistema di tracciamento spese).

Disciplina Finanziaria è un percorso che ti guida attraverso ogni singolo livello della stabilità finanziaria. Contiene oltre 10 ore di contenuti video in cui si affronta tutta la teoria e tutta la parte pratica. Include fino a 12 Template Google Sheet per mettere in quadro la tua situazione finanziaria e tenere traccia dei tuoi progressi.

Se ti va, dagli un'occhiata più da vicino [cliccando qui](#)!

È tutto, ti aspetto nella guida [Save Your Money](#) :)



DISCIPLINA FINANZIARIA

- ✔ 8 Moduli, +40 lezioni, +10 ore di contenuti
- ✔ 12 Template Google Sheet pronti all'uso
- ✔ Disponibile in versione Personal e Freelance

Acquista su disciplinafinanziaria.com

[illegible]



**Fai buon uso di questo Ebook
e condividilo con i tuoi amici!**

Sito web: www.luiginigro.com

Email: info@luiginigro.com

Instagram: [@gigienne](https://www.instagram.com/gigienne)

LinkedIn: [Luigi_Nigro](https://www.linkedin.com/in/Luigi_Nigro)
