



DAL CAOS ALL'ARMONIA

5 strategie pratiche per
trasformare i problemi
in soluzioni





NEW TARGET SA

SERVIZI E PRODOTTI PER LA TUA EVOLUZIONE

<https://newtarget.ch>

© 2025 **New Target SA – Luca Medici.**

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, distribuzione, traduzione, adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo (cartaceo, digitale, elettronico o altro) senza l'autorizzazione scritta dell'editore e dell'autore. Ogni utilizzo non autorizzato, compresa la diffusione su internet, social media, piattaforme digitali o altri canali, sarà perseguito a norma di legge.

© 2025 **New Target SA – Luca Medici.** Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta.

Sommario

Passo 1	4
Passo 2	8
Passo 3: La differenza tra “problema” e “sfida”	15
Passo 4: Armonia - dalla gestione del conflitto alla coerenza	22
Strategia 1 – Fermare il Rumore	28
Strategia 2 – Ridefinire la Prospettiva	33
Strategia 3 – Scomporre per Governare	37
Strategia 4 – Trasformare in Opportunità	41
Strategia 5 – Agire con Coerenza	45
Conclusione – Dal caos all’armonia	49
Allegato 1 – Le 5 strategie in una pagina	52
Allegato 2 – Diario di auto-riflessione	53
Strategia 1 – Fermare il rumore	53
Strategia 2 – Ridefinire la prospettiva	54
Strategia 3 – Scomporre per governare	55
Strategia 4 – Trasformare in opportunità	56
Strategia 5 – Agire con coerenza	57
.Allegato 3 – Mappa mentale	58



PASSO 1

Ciò che ti appresti a leggere è frutto della mia esperienza di quasi trent'anni. Non sono un accademico, non amo chi si limita a spiegare concetti teorici senza averli mai messi in pratica in primis su se stesso.

Chi sono? Sono una persona che da anni lavora con imprenditori, manager, team e individui che si trovano davanti a nodi difficili, conflitti, momenti di stallo.

Il mio “lavoro”, se così vogliamo chiamarlo, è aiutare a vedere soluzioni dove altri vedono muri, a creare chiarezza dove regna il caos, a trasformare i problemi in dinamiche da affrontare con intelligenza e soprattutto responsabilità.

Adoro essere un tecnico: mi piace **applicare, sperimentare, verificare**. Perché la conoscenza, se non diventa esperienza, rimane solo un altro libro polveroso in una biblioteca. Puoi accumulare nozioni all'infinito, ma se non le trasformi in azioni concrete, la tua vita rimane esattamente la stessa.

Ho imparato che ogni situazione, anche la più complessa, nasconde dentro di sé un'opportunità. Il punto è saperla vedere e soprattutto saperla tradurre in azioni concrete. La differenza vera la fa l'applicazione: **provare un principio, usare uno strumento, mettere alla prova una soluzione**. Solo così la conoscenza diventa esperienza e l'esperienza si trasforma in consapevolezza.

Altrimenti si cade sempre nello stesso tranello: discussioni da bar che sulla carta promettono rivoluzioni epocali, ma che all'atto pratico non cambiano nulla. Tante parole, zero trasformazione.

E qui la domanda che ti pongo è semplice: vuoi davvero iniziare a vivere nella direzione di ciò che desideri, oppure preferisci accontentarti di sfogarti ogni tanto a cena con gli amici, rimanendo sempre nello stesso brodo?

La scelta è tua, e solo tua.

Il mio compito non è portarti dove voglio io, ma accompagnarti verso ciò che vuoi tu. Queste pagine non sono scritte per convincerti, ma per offrirti strumenti concreti da usare. Il resto dipende da quanto sarai disposto ad applicarli nella tua vita.

Ed è proprio questo il motivo per cui ho scritto questo testo. Se stai leggendo queste pagine, probabilmente anche tu hai sperimentato cosa significa sentirsi immerso nei problemi: lavoro, relazioni, decisioni che sembrano più grandi di te. Forse ti sei detto: “Non ce la faccio”, oppure “È troppo difficile”.

La verità è che, se continui a vivere con lo stesso approccio, otterrai sempre lo stesso risultato. Se vuoi vivere nelle soluzioni e non annegare nei problemi, la prima cosa da fare è cambiare.

Le soluzioni chiedono azioni e coerenza

Questa è la regola fondamentale: non basta pensare, parlare o leggere. Le soluzioni non nascono solo dalle belle idee, ma da azioni concrete, coerenti, ripetute nel tempo.

Se non sei disposto ad agire diversamente da come hai fatto finora, tutto questo rimarrà solo teoria. Potrai anche entusiasmarti leggendo queste righe, ma senza azione nulla cambierà



davvero. Quante volte ti è capitato di partecipare a un seminario o a un evento motivazionale? Magari sei uscito pieno di energia, convinto che da lunedì la tua vita sarebbe stata diversa. Eppure, nel giro di pochi giorni, quell'energia si è dissolta. Il lavoro è rimasto uguale, le relazioni uguali, tu uguale. Il ricordo di quell'entusiasmo è svanito come una bolla di sapone.

Perché succede? Perché **senza strumenti pratici e senza la decisione di agire diversamente, nulla si trasforma**. È come avere una mappa ma non muovere mai i piedi: conosci la strada, ma resti fermo nello stesso punto.

Perché questo testo è diverso

Quello che troverai qui non sono solo concetti. Troverai strumenti pratici, esercizi semplici ma potenti che potrai applicare subito. Ogni strategia è pensata per essere messa in **pratica**, non solo per stimolare la mente. Il mio obiettivo non è intrattenerti, ma aiutarti a **cambiare davvero**.

Ma c'è una condizione: se vuoi che le cose cambino a tuo vantaggio, devi essere disposto ad agire in modo diverso da ciò che hai sempre fatto. Non puoi continuare a usare le stesse formule aspettandoti risultati diversi.

Se $2+2$ ha sempre fatto 4, continuerà a fare 4 finché non sarai disposto a cambiare l'equazione.

Una nuova mentalità: no problems, only solutions

Questo non significa illudersi che tutto sia “facile” o “immediato”. Non significa negare il percorso.

Significa smettere di chiamarle “problemi” e iniziare a vederle come dinamiche, movimenti che portano con sé già una via d’uscita. **Il cambiamento parte dalle parole, continua con i pensieri e si concretizza nelle azioni.**

Se sei qui, è perché dentro di te hai già deciso che non vuoi più sprecare energia nel piangerti addosso o nel dare la colpa agli altri. Hai deciso che **è tempo di**



assumerti la responsabilità della tua vita, delle tue scelte, della tua azienda, delle tue relazioni.

Questo testo è il primo passo: ti accompagnerà a uscire dal caos e ad abbracciare un nuovo approccio. Un approccio che non si ferma davanti agli ostacoli, ma li trasforma in occasioni di crescita.

Partiamo insieme

Quello che ti chiedo è di leggere con mente aperta e di mettere in pratica anche solo un esercizio alla volta. Basta iniziare. Il resto verrà da sé, attraverso la coerenza.

Quindi, niente più “problemi”.

Da adesso in poi, **only solutions**.

Partiamo.

