

Dal creatore di **efficace** ^{mente}



**ANDREA
GIULIODORI**

LA SVOLTA



BUR
Rizzoli

Dello stesso autore in **BUR**
Rizzoli

Riconquista il tuo tempo

Andrea Giuliiodori

LA SVOLTA

**6 passi per trasformare
la tua vita nei prossimi 6 mesi**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-13962-5

Prima edizione BUR Gatti Blu: maggio 2025

Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@rizzolilibri](https://twitter.com/rizzolilibri)

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

LA SVOLTA

*A chi sceglie di crescere:
ogni passo dentro di sé
è un passo avanti per tutti.*

Giorno 0

IL PRIMO GIORNO DEL RESTO DELLA TUA VITA INIZIO



Il cambiamento non è un evento,
ma un processo. Il cambiamento non arriva
semplicemente, **lo si crea.**

Il momento Morpheus

“Oggi è il primo giorno del resto della tua vita.”

Abbie Hoffman

Suona la sveglia. La rimandi tre volte. Trascorri i primi venti minuti al buio. Gli occhi spenti fissano lo schermo acceso dello smartphone: Instagram, TikTok, news, WhatsApp. Instagram, TikTok, news...

Ti trascini fuori dal letto. È tardi. Bevi un caffè di corsa con dei biscotti industriali che ti tirano su (la glicemia).

Sei bloccato nel traffico. Otto ore di riunioni, e-mail, call, meeting, review, slide, spreadsheet, brief. Sei bloccato nel traffico.

Ennesima discussione a casa. Il Tg in sottofondo riversa nel salotto i peggiori orrori accaduti nel mondo nelle ultime ventiquattr'ore.

Gli occhi spenti fissano lo schermo acceso della tv. Tra-