



## Freelance *Express* 6



La newsletter mensile di Freelance Network® Italia, nata per condividere l'esperienza, per creare occasioni di incontro, per crescere insieme.

La nostra è **una newsletter collaborativa**, ogni mese diamo spazio anche a te e alle tue idee: mandaci il tuo articolo, condividi con noi le tue idee, noi daremo voce ai tuoi pensieri, ai tuoi progetti!

## Freelance e settembre



**Settembre è arrivato** e per affrontarlo al meglio possiamo ricordare la grandissima **lezione** che ci ha lasciato **Nelson Mandela**, raccontata magistralmente nel film “Invictus”, diretto da Clint Eastwood, con Morgan Freeman e Matt Damon.

**Invictus** è anche il titolo della poesia che ha sostenuto Mandela nei suoi 27, lunghissimi anni di carcere in una cella di 2 metri per 2, dalla quale poteva uscire solo per andare a spaccare pietre sotto il sole cocente del Sudafrica, molto prima di diventarne il primo presidente di colore e di vincere il Nobel per la Pace.

L'ultima strofa di Invictus recita

*«Non importa quanto stretto sia il passaggio,  
Quanto piena di castighi la vita,  
Io sono il padrone del mio destino:  
Io sono il capitano della mia anima.»*

Queste sono le parole che ha continuato a ripetersi il caro Nelson, ogni giorno, per 27 anni, nella sua cella di 4 metri quadrati, per non perdersi d'animo.

E questo è **quello che possiamo ripeterci anche noi**, tutte le volte che ci sentiamo in balia degli eventi, senza possibilità di controllo su ciò che accade là fuori.

Soprattutto da freelance, quando ad esempio non sappiamo se davvero tutti i clienti o potenziali contatti che ci hanno detto “ci sentiamo a settembre” manterranno la promessa.

Ma quello che possiamo fare, sempre, in ogni momento di ogni giorno, è **decidere come reagire a ciò che la vita ci mette davanti**, come affrontare le sfide piccole e grandi, che parole usare sia quando parliamo con noi stessi\* che con gli altri.

Prima di rituffarci nella frenesia dei ritmi dell'ultima fase dell'anno, **fermiamoci ad osservare su cosa abbiamo veramente il controllo**, cosa possiamo influenzare, e

magari a che cosa possiamo anche contribuire, con uno spirito fiducioso, costruttivo e propositivo.

In questo momento, ad esempio, fermati e osserva un oggetto davanti a te.

Poi sposta lo sguardo, e osservane un altro.

È stato difficile?

Ovviamente no.

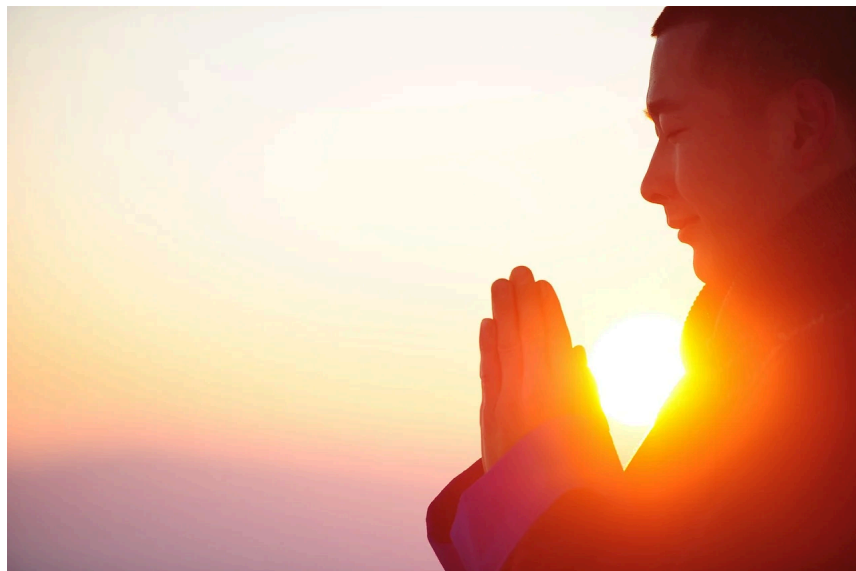
E infatti qui il punto non è solo spostare lo sguardo.

Il punto è soprattutto ACCORGERTI di cosa stavi guardando, e SCEGLIERE di spostare lo sguardo sia fisicamente che metaforicamente.

Puoi fare la stessa cosa, un po' alla volta, **allenando la consapevolezza ogni giorno**, coi tuoi pensieri e il tuo dialogo interno.

Cosa puoi fare, da domani, per agire da capitano della tua anima?

## Parola del mese: *energia*



Per affrontare le piccole sfide di ogni giorno, è importante avere l'energia che ci serve.

Eccola la parola del mese: **energia**.

L'energia è il motore della nostra vita. Influenza il nostro stato fisico, mentale ed emozionale. Per questo è un elemento cruciale per il nostro benessere. Comprendere

**dove la troviamo, da cosa o da chi possiamo attingerla** è la base per muovere i nostri passi nella direzione che la vita ci mostra.

Riconoscere quindi le fonti di energia che possono restituirci gioia e serenità, alzando le nostre vibrazioni, da quelle che al contrario, ci svuotano, permette di imparare a osservarci e di allenare uno sguardo nuovo. **Dove va la nostra attenzione va la nostra energia.**

**Winifred Gallagher**, autrice del libro "*Rapt: Attention and the Focused Life*", ha approfondito **il concetto di focus e il suo impatto sulla qualità della vita**. Secondo la ricercatrice, gran parte della qualità della nostra vita dipende da ciò su cui scegliamo di concentrarci. Il focus ha un ruolo fondamentale nell'apprendimento, nella memoria, nel pensiero, nelle emozioni, nel lavoro e nelle relazioni.

Così come suggeriamo di "pagare attenzione", **il focus è una valuta cognitiva limitata che dobbiamo imparare a spendere saggiamente**. Investire il nostro focus sugli elementi più positivi e produttivi di una situazione ci permette di plasmare la nostra esperienza interiore ed espandere il nostro mondo.

Consapevolezza, attenzione e intenzione ci permettono di influenzare il nostro stato energetico. E il primo passo è **prendersi alcuni minuti al giorno per riflettere su come ci sentiamo**.

Il secondo è scegliere di **adottare abitudini salutari**: attività fisica regolare, una dieta equilibrata, circondarsi di persone che ci sostengono, alternare momenti di focus e a momenti di relax che possono incrementare il nostro livello energetico.

Ogni cambiamento richiede energia. **Puoi cominciare oggi a intraprendere piccole azioni concrete** - come dire qualche "no" - per trasformare le tue aspirazioni in realtà. Il tuo viaggio è unico e merita di essere vissuto con consapevolezza e passione.

Le cose che ci circondano sono il riflesso della nostra energia interiore.

Se vogliamo cambiare la nostra realtà, occorre lavorare su noi stessi.

**Freelance Network® Italia: spazio a...**

**Morena Menegatti**



Journalist focussing on brand journalism, working with companies, writing and producing videos, blog posts, photos, webinars, charts, graphs, e-books, podcasts, and other information that delivers value to their markets.

[Morena Menegatti su LinkedIn](#)

Mi chiamano “**MorEchelon**”, perché-dicono-“non mi scappa niente” (\*).

Con oltre 30 anni di esperienza nel giornalismo e nella comunicazione d'impresa, **offro alle aziende un supporto strategico** che va ben oltre la creazione di contenuti.

Sono un trait d'union tra azienda e stakeholders (esterni e interni), capace di trovare il giusto mix di strategie per ottenere il miglior risultato cross-platform.

Sono naturalmente predisposta al monitoraggio e alla supervisione delle attività che si svolgono nella mia area di competenza, per garantire che siano allineate alle normative, alle politiche interne e agli obiettivi, prevenendo potenziali rischi.

Sono una “hype moderator”: con approccio pratico e razionale, **modero gli entusiasmi verso nuove tecnologie e trend**, preferendo soluzioni concrete e orientate ai risultati.

Da early adopter, sono la prima a usare in modo intensivo ogni piattaforma (social media, podcasting, produzione video, comunicazione nel metaverso, utilizzo dell'intelligenza artificiale), in un approccio di formazione continua che mi permette di identificare e proporre le soluzioni più idonee e vantaggiose, perfettamente allineate alle esigenze specifiche di ogni cliente.

Così, garantisco che le aziende adottino solo le tecnologie e le strategie realmente utili per raggiungere i loro obiettivi.

**In un confronto onesto e diretto, punto sempre alla verità**, perché so che il cliente ha bisogno di certezze e non di vaghe rassicurazioni. Un approccio che continua a dare i suoi frutti

(\*) la Rete Echelon è il sistema mondiale d'intercettazione delle comunicazioni private e pubbliche

## Formazione *Freelance*



La prossima **sessione di formazione** sarà:

- il **12 settembre** dalle 18.30 alle 20.00  
"Comunicazione Gentile per Freelance" con [Michela Bellomo](#) e [Claudia Cannone](#)

Obiettivo del workshop: comunicare in modo gentile, cioè autentico, caldo e non impostato, per dialogare davvero con le persone e costruire relazioni preziose.

Per dire addio a una comunicazione professionale gelida, distante e formale, lavoreremo insieme in modo inedito e creativo.

Ci lasceremo guidare dalle suggestioni dei libri, per intraprendere un viaggio alla scoperta del tuo tono di voce, delle tue parole chiave, dei tuoi colori e del tuo stile visivo.

Come ogni libro sin dalla copertina racconta una storia unica così anche la tua comunicazione ha bisogno di un filo rosso e di precise spinte narrative.

Per questo abbiamo creato le brand guide, vere e proprie mappe per rendere più empatica, concreta ed efficace la tua comunicazione gentile online.

Bisogno: avere una comunicazione verbale e visiva chiara, unica e inconfondibile

Iscrizione [qui](#) su Eventbrite

## Freelance & Networking



### Vuoi essere protagonista della prossima newsletter?

**Roberta, Cristina, Lorena e Simona e Morena hanno scelto di raccontarsi e collaborare alla nostra newsletter!**

Questa opportunità é aperta a ogni persona che fa parte della nostra Associazione.

Inviaci la tua proposta per email e ti inseriremo nel programma dei prossimi numeri.

#### *Perché farlo?*

Per avere più visibilità, per raccontarci chi sei e cosa fai, per creare nuove sinergie all'interno della nostra Community.

Cosa aspetti?

Facci sentire la tua voce!

Aspettiamo il tuo contributo!

Voglio essere protagonista!

## Consulente del mese



Ogni mese chiediamo consigli su tematiche di interesse per noi freelance a persone che conosciamo bene o ad aziende di cui utilizziamo i servizi, invitandole a spiegarci perché dovremmo usufruire dei loro.

Oggi risponde

*Luisa Fassino*  
webmaster & seo specialist

**SITO PIU' PERFORMANTE?  
UNA WEBMASTER SA COME SI FA**

**Progetto e realizzo siti internet per imprenditori e liberi professionisti che vogliono dare visibilità online alla loro attività.**

**Un check up al tuo sito o lezioni mirate per gestirlo al meglio?**

Sono una Webmaster freelance con il pallino per le persone.



Realizzo siti che strizzano l'occhio alla SEO e credo da sempre nel potere della condivisione e della rete.

Spesso si pensa che il web master trascorra tutta la sua giornata davanti a un computer, occupandosi di codici, numeri e parlando una lingua comprensibile solo agli addetti ai lavori. Non è così per tutti. Di sicuro, non lo è per me.

Creo siti internet e, certo, conosco e parlo la lingua degli "smanettoni", ma con i clienti prima di tutto ascolto: problemi, esigenze, richieste. Poi, finalmente, parlo. Una lingua che possono capire tutti.

Per me creare un sito web vuol dire fare un percorso insieme. E mi piace che il mio cliente, cioè il "compagno di cammino" conosca la strada da percorrere, le tappe in cui fermarsi, le direzioni da prendere.

**Dietro codici e linguaggi indispensabili per realizzare il tuo sito web, ci sono io, una persona in carne e ossa.**

Sarò a tua disposizione per spiegarti tutto, in modo che tu possa seguire il mio lavoro. E ci sarò anche per ascoltare i tuoi dubbi e le tue richieste fino a quando non sarai soddisfatto. Solo allora saremo arrivati, insieme, a destinazione.

### L'offerta per noi:

- **Realizzazione siti web** (sconto 10%) pensato per chi parte da zero e desidera avere la sua casa digitale studiata su misura e completamente personalizzata o per chi ha già un sito ma desidera rivoluzionarlo completamente;
- **Coaching blog** (sconto 20%) pensato per chi vuole mettere le mani in pasta e realizzare il sito in autonomia con il supporto 'one to one' di una professionista (video lezioni registrate)
- **Website checkup** (sconto 10%) pensato per chi ha già un sito che però non lo soddisfa o non performa bene e vuole mettere a nudo ogni piccolo errore per dare un boost al proprio business. Una volta analizzati gli errori potrete correggerli, guidati da Luisa Fassino, oppure passare il report dettagliato al vostro webmaster di fiducia.

Per informazioni su Luisa Fassino

---

## I nostri consulenti - riepilogo

**Serenis**, piattaforma dedicata alla salute mentale, un problema che affligge anche diversi liberi professionisti: Accedendo a questo link

<https://www.serenis.it/partnership/freelance-network> gli/le Associati/e a **Freelance**

**Network Italia** potranno iniziare un percorso su Serenis con un'agevolazione economica: le prime 5 sedute le pagheremo 47€ l'una invece che 55 €.

**Beprof**, la piattaforma di contenuti e servizi esclusivi, ideata per il mondo dei liberi professionisti, con un vasto catalogo di servizi, news e contenuti, nuovi ogni giorno, e una community di professionisti dove puoi fare domande, commentare ed essere aggiornato su eventi e sondaggi in programma.

per info: [supporto@beprof.it](mailto:supporto@beprof.it)

**Cosmos**, tutela del credito, gli Associati Freelance Network avranno agevolazione con scontistica del 15% sull'acquisto di tutti i nostri prodotti e servizi.

Per usufruire di tale sconto, sarà sufficiente inserire il codice coupon FREELANCE15 quando ricarichi il wallet, per ottenere li 15% in più sulla somma ricaricata.

**Esmerise**, piattaforma su cui mettere i tuoi corsi, sulla quale puoi creare e vendere corsi online straordinari, in pochi istanti.

Codice sconto di EUR 30, da inserire nel check out: FREELANCEITALIA sull'acquisto di tutti i nostri prodotti e servizi.

**Fiscozen**, servizio per la gestione della Partita IVA che offre un commercialista dedicato a una dashboard da cui tenere tutto sotto controllo, emettere le fatture e avere una previsione delle tasse in tempo reale.

Gli associati hanno la possibilità di prenotare una consulenza gratuita e uno sconto di 50€ seguendo questo link:

<https://www.fiscozen.it/invitoFREELANCENETWORK50S>

 beprof

 COSMOS  
TUTELA DEL CREDITO

 ESMERISE

 Fiscozen

 serenis

La musica *del mese*



## MUSICA ENERGETICA. RESTARE FERMI È DIFFICILE, SE NON IMPOSSIBILE.

Quando pensi a una musica che evochi il concetto di energia, tema al quale è dedicata la newsletter di questo mese, l'associazione mentale immediata è a un brano di hard rock "old school" dei **Rolling Stones**, degli **ACDC**, dei **Van Halen** o al crescendo scatenato di "Pump it" dei Black Eyed Peas, trascinate colonna sonora di Pulp fiction.

Invece, anche in omaggio al recente concertone della "[Notte della Taranta](#)" che ogni anno a fine agosto richiama centinaia di migliaia di spettatori a Melpignano, nel Salento, la traccia scelta per questo mese è una "**Pizzica indiavolata**".

Le **origini di questo particolare genere**, sdoganato dagli angoli del folk e diventato recentemente molto popolare, sono i **riti coreutici** che avevano lo scopo di **esorcizzare il tarantismo**, una forma di isteria che colpiva le donne che lavoravano nei campi e che si pensava fossero state morse da tarantole o scorpioni.

In realtà i ragni appartenenti alla famiglia delle tarantole si è appurato non siano velenosi e, pertanto, non siano causa dei sintomi del tarantismo: fenomeni di isteria alternati a disturbi emotivi, catatonia, depressione e dolori muscolari.

In ogni caso la credenza popolare che si si sviluppò nel Sud Italia considerava questa **danza, ballata con ritmi forsennati, scanditi da tamburelli con sonagli e arricchita da strumenti** come il violino, l'armonica e la fisarmonica oltre all'immane chitarra, il **viatico per entrare in un torpore mistico indotto dalla musica**. Le donne tarantate cadevano in uno stato di trance in cui era esorcizzato lo stato provocato dal veleno del ragno o dello scorpione.

Il repertorio di tarantelle è vastissimo e tocca storie e tradizioni di tutta l'area salentina.

La traccia scelta è eseguita da un violinista che nel 2013 è stato acclamato dalla CNN come "Musical Genius".

[Alessandro Quarta](#), salentino doc, è polistrumentista e compositore. Ha partecipato a scritture di musiche inedite per film della Walt Disney e Rai Cinema. Cresciuto musicalmente con i più grandi direttori del mondo come Lorin Maazel, Mstislav Leopoldovič Rostropovič, Zubin Mehta, ha ricoperto per loro il ruolo di Violino di Spalla, suonando nel corso di grandi tournée in Europa, America, Cina, Giappone, Medio Oriente. Premiato nel 2017 a Montecitorio come "Miglior Eccellenza Italiana nel Mondo" per la Musica.

Ecco la sua interpretazione della "Pizzica indiuolata" dal concertone della Notte della Taranta 2019.



### **Dicci di più!**

Hai domande, suggerimenti o critiche costruttive?

[Scrivici](#) o rispondi direttamente a questa mail.

### **Ti è piaciuta questa newsletter?**

Consigliala a freelance e professionisti a cui potrebbe interessare oppure inoltra loro questa mail.

Ti hanno inoltrato questa mail e vuoi iscriverti per continuare a seguirci?

Facile, puoi farlo qui sotto!

iscriviti



## Freelance Network® Italia

Via Stelvio 6, Milano

Stai leggendo questa newsletter perché fai parte di Freelance Network® Italia.

Se non desideri più ricevere le nostre comunicazioni clicca sul link:

[Disiscriviti](#) |

