

GUIDA ALLA



per SOPRAVVIVENZA FREELANCE

NUOVA E AGGIORNATA

*Il Metodo per superare il caos,
aprire la tua Partita IVA in
sicurezza e scalare senza burnout.*



www.giulianicolosicoach.com



BENVENUT* NELLA REALTÀ ITALIANA

Se hai scaricato questa guida, probabilmente ti trovi in una di queste due situazioni:

- **Sei già freelance:** Lavori 12 ore al giorno, corri ovunque per rincorrere clienti che pretendono tutto e pagano poco. Ti senti esausto e, a fine mese, quando guardi il conto corrente, ti chiedi se ne valga davvero la pena.
- **Sei ancora un dipendente:** Ti senti stretto in ufficio. Sogni la libertà di metterti in proprio, ma ogni volta che pensi alla Partita IVA in Italia ti blocchi. Senti parlare di tasse alte, burocrazia complessa e hai il terrore di non farcela a coprire le spese.

LA VERITÀ CHE NESSUNO TI DICE SULLA LIBERO PROFESSIONE

In entrambi i casi, il blocco è lo stesso: ti senti incastrato. O sei un prigioniero della gestione dei tuoi clienti attuali, o sei bloccato dalla paura di fare il grande salto

.

Un business indipendente non crolla mai per motivi tecnici.

Crolla perché manca l'unione tra tre elementi fondamentali:

- **la psicologia** (la tua mente e la gestione della pressione),
- **il marketing** (la tua capacità di attrarre clienti stabilmente)
- **i sistemi aziendali** (l'organizzazione dei tuoi numeri e del tuo tempo).

La speranza nella scintilla o nell'arrivo del cliente perfetto non è una strategia.

Questa guida serve a mostrarti come unire questi tre pilastri per costruire un'attività solida.



CHI SONO

**Ciao,
sono Giulia Nicolosi**

Sono una Life & Business Coach con un Master in Psicologia e ho già guidato oltre **100 freelance** nel percorso di costruzione, validazione sul mercato e scaling del proprio business.

Lavoro interamente **online** da 6 anni e ho un business digitale da oltre **50k** annui che gestisco interamente da sola.

Sono una di quelle persone schiette, dirette e particolarmente intolleranti che ti dice le cose come stanno.

Nel mio percorso ho capito che per creare un'attività di successo in Italia non basta saper fare bene il proprio lavoro, e non basta nemmeno saper usare Instagram ma serve un approccio integrato, una struttura solida, un perché forte.

@giulianicolosicoach

CHI SONO

E perché non sono l'ennesima fuffaguru di instagram

Il mio approccio si chiama **Metodo TRUTH**.

È un sistema che unisce in modo fluido:

- la **psicologia** (per smontare l'ansia, la sindrome dell'impostore e la procrastinazione),
- il **marketing strategico** (per posizionarti come un punto di riferimento premium)
- i **sistemi aziendali** (strumenti e metriche matematiche per automatizzare e controllare la crescita).

Non ti racconterò la favola dei soldi facili a Bali senza sforzo.

Ti darò un **metodo logico** per far lavorare la tua mente e la tua azienda all'unisono.

Perché i dati non hanno emozioni e non mentono: ti mostrano semplicemente la strada giusta da percorrere.

Ma finchè guardi ad un solo pezzo dell'ingranaggio: un contenuto, un cliente, un prezzo, continuerai ad aggiustare la ruota, sperando di far funzionare il motore.

LASCIO PARLARE LORO...

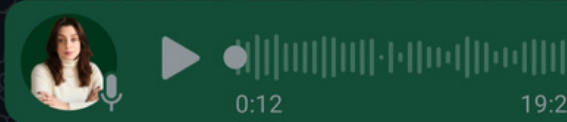
Alcuni feedback dei miei clienti

Piccolo aggiornamento: la società ha accettato (preventivo firmato + acconto versato) 🥹

15:37

Sono gasatissimo e sicuramente è grazie anche ai tuoi consigli 🎉🎉🎉🚀🚀🚀

19:18



Certamente, spero entro lunedì anche perché sono lanciato. Martedì se va avanti così ti scrivo che mi sono licenziato ahahah stay tuned 🥹

19:30

Giulia, vogliamo ricordarci i messaggi di "e allora molla tutto e metti le foto dei piedi su onlyfans"?



però oh, dopo quei messaggi ho fatto 1500 euro in due settimane

12:31



no, aspe, erano 1200 e poi dopo altre due settimane altri 1000

12:32

Prima cliente pagante presaaaaa 🚀🚀

15:48 ✓✓

Fiera di te 🥹

15:48 ✓✓

grazieeee 💕❤

15:48

Mi hai portato bene Giulia un preventivo è stato appena confermato 😊

13:50

E andiamoooo

13:50 ✓✓

@giulianicolosicoach

LA TRAPPOLA DEL PENSIERO DA DIPENDENTE

Non ti piacerà sempre quello che leggerai

Se vuoi lavorare in proprio con successo, devi fare un reset completo. Il più grande ostacolo psicologico di chi lavora in proprio (o vuole iniziare) è **pensare come un dipendente pur avendo una Partita IVA**.

Questo cortocircuito mentale ti porta a commettere 3 errori di marketing e organizzazione:

- **Errore 1 (Sistema): Calcolare i tuoi prezzi "all'ora"**. Se pensi che basti chiedere il doppio di quanto prendevi in ufficio per stare sereno, i conti non torneranno mai. In Italia, tra tasse e gestione, una parte di ciò che incassi serve a sostenere la struttura. Se vendi il tuo tempo a ore, crei un limite fisso e invalicabile alla tua crescita.
- **Errore 2 (Marketing): Regalare contenuti sui social sperando che qualcuno compri**. Passare le giornate a pubblicare consigli gratuiti su Instagram. Fai l'insegnante gratis per il tuo pubblico, ma non hai un percorso di vendita chiaro che trasformi un follower in un cliente pagante.
- **Errore 3 (Psicologia): L'ansia da prestazione che ti fa accettare tutto**. Dire di sì a qualsiasi tipo di lavoro o cliente pur di fare cassa a fine mese. Questo riempie le tue giornate di impegni caotici che ti tolgono la lucidità mentale per pianificare.

T.R.U.T.H. – LA VERITA' SUL MARKETING

5 concetti che nessuno ti dice sul tuo business da freelance.

Il mio metodo si basa su 5 concetti chiave che fondono mente, strategia e organizzazione.

→ T come TRASPARENZA (Ingegneria dei Prezzi - Marketing & Sistema)

- Se i costi e le **tasse** sono un dato di fatto, l'unica soluzione logica è elevare il valore del tuo posizionamento per vendere un servizio ad alto prezzo (**High Ticket** = sopra €1000).
- **Cosa significa:** Smetti di farti pagare per il tempo che impieghi, fatti pagare per il valore del problema che risolvi. Se vendi servizi a basso prezzo, ti serviranno decine di clienti al mese per stare sereno: una follia organizzativa che ti manderà in burnout. Se invece impacchetti le tue competenze in un'offerta di valore superiore (ad esempio a 1.500€) focalizzata su un **risultato** concreto, ti basteranno pochissimi clienti al mese per coprire ogni spesa e avere il tuo guadagno netto desiderato.

T.R.U.T.H. – LA VERITA' SUL MARKETING

5 concetti che nessuno ti dice sul tuo business da freelance.

→ R come RAPPORT (Relazione Paritaria – Psicologia & Marketing)

- Smetti di **rincorrere i clienti** come un dipendente sottomesso e bisognoso. Inverti i ruoli nella trattativa commerciale.
- **Cosa significa:** La paura del rifiuto (psicologia) spinge molti freelance a fare **preventivi** infiniti, accettare modifiche continue e sperare in un sì. Devi portarti al livello di un professionista specializzato. Quando un potenziale cliente ha un problema, fa una consulenza con te perché tu possa fare un'analisi della sua situazione e valutare se puoi aiutarlo. Sei tu a decidere se accettarlo o meno nel tuo percorso, non il contrario.



T.R.U.T.H. – LA VERITA' SUL MARKETING

5 concetti che nessuno ti dice sul tuo business da freelance.

→ **U come URGENZA (La Matematica del Calcolo Reale - Sistema)**

- Il tuo **fatturato** del prossimo mese non deve essere un'incognita emotiva, ma un'operazione logica elementare.
- **Cosa significa:** L'**ansia** nasce quando la mente non sa cosa fare per ottenere un risultato. Con il *Reverse Engineering* (il calcolo al contrario) prendiamo il tuo **obiettivo finanziario** e lo trasformiamo in azioni quotidiane: quante conversazioni aprire, quanti messaggi mandare. La preoccupazione scompare quando hai una lista di compiti numerici precisi da seguire ogni giorno.



T.R.U.T.H. – LA VERITA' SUL MARKETING

5 concetti che nessuno ti dice sul tuo business da freelance.

→ T come TIME UNDER TENSION (Il Blocco Sacro - Psicologia & Sistema)

- La **procrastinazione** non è pigrizia, è una risposta difensiva all'ansia del sovraccarico.
- **Cosa significa:** Per proteggere la tua mente e far crescere l'azienda, installeremo il **Blocco Sacro di 90 minuti**: ogni mattina, la prima ora e mezza di lavoro la passi a telefono spento a produrre i tuoi materiali strategici (contenuti, contatti, sviluppo). Solo dopo aver protetto questo spazio puoi aprire le email e gestire le urgenze del mondo esterno.



T.R.U.T.H. – LA VERITA' SUL MARKETING

5 concetti che nessuno ti dice sul tuo business da freelance.

→ H come HABITAT (Semplificare l'Ecosistema - Psicologia)

- Il **successo** della tua attività non dipende da quante cose aggiungi, ma da quante cose decidi di togliere.
- **Cosa significa:** Devi fare pulizia attorno a te per preservare la tua lucidità mentale. Allontana i clienti che non rispettano i tuoi orari, elimina i servizi che ti fanno perdere tempo e proteggi il tuo corpo e la tua mente con abitudini sane (allenamento, riposo, routine). La tua attività è lo **specchio** della tua energia: se tu sei esausto, il business si ferma.



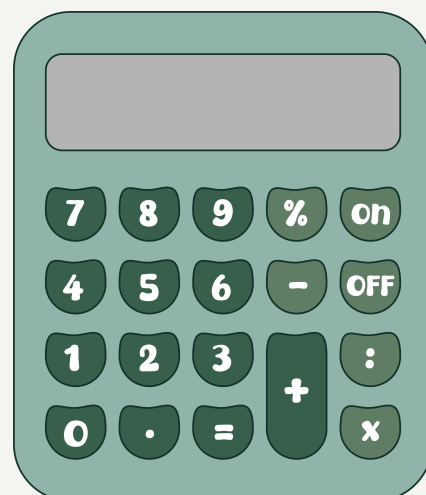
L'ESERCIZIO PRATICO CHE SALVA LA TUA ATTIVITÀ

Non è svegliarsi alle 5 di mattina, ma mettersi una mano sul cuore e una sul portafoglio.

Mettiamo da parte la teoria e applichiamo la logica matematica. Ipotizziamo che il tuo obiettivo (sia per pianificare l'uscita dal lavoro dipendente, sia per far scalare l'attività che hai già) sia avere **2.500€ netti al mese in tasca**.

In Italia, per avere 2.500€ puliti, dobbiamo calcolare un fatturato lordo di circa **4.500€ al mese** (tenendo conto di tasse, contributi e spese fisse). Se vendi un'offerta High Ticket a **1.500€**, significa che ti servono solo **3 clienti al mese**.

Smontiamo questo numero al contrario usando le metriche del marketing organico nella prossima pagina.



L'ESERCIZIO PRATICO CHE SALVA LA TUA ATTIVITÀ

Partiamo dalla base del marketing:

- Per chiudere **3 clienti**, ti servono circa **5 call di vendita** reali (considerando un tasso di conversione da lead a cliente del 60%).
- Per fare 5 call effettive, sul tuo calendario devono esserci **7 prenotazioni** (tenendo conto che un 20% di persone può avere un imprevisto e rimandare).
- Per portare 7 persone a prenotare una consulenza dalla chat di Instagram, devi parlare con circa **175 persone in target** nei messaggi privati (con un tasso di prenotazione medio del 4%).
- Se dividiamo queste 175 persone su **12 giorni al mese** lavorativi dedicati allo sviluppo del tuo marketing, il risultato è chiarissimo:

👉 **Devi gestire circa 15 conversazioni strategiche al giorno in chat.**

Vedi come si uniscono i punti?

Non devi fare miracoli o inventarti trend virali. Devi solo far cooperare la psicologia (vincere la resistenza di scrivere alle persone) con il sistema (sapere che bastano 15 messaggi al giorno nel tuo Blocco Sacro).

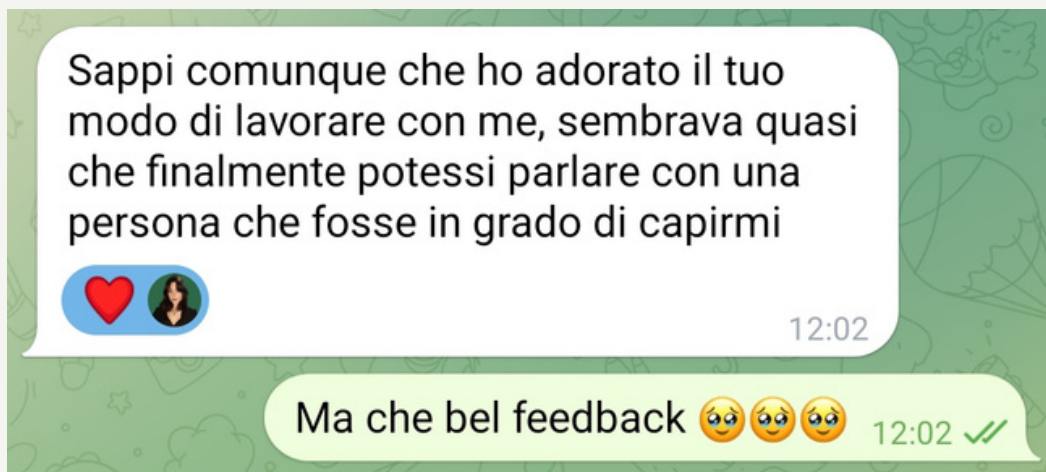
Il fatturato è pura pianificazione.

IL CASO DI ERICA

Da €300 a €2000 stabili con SMM Freelance

STEP 1:

- Erica, Social Media Manager Freelance, **era ferma a €300 di fatturato da oltre 6 mesi**. Vendeva un servizio da €350 per 1 mese di affiancamento, aveva pochi clienti che la trattavano come una dipendente, perenne ansia da Partita IVA e un principio di burnout.
- Abbiamo lavorato duramente sull'**analizzare tutto ciò che non andava** nella sua situazione di partenza con esercizi mirati.



Sto facendo l'esercizio 4
É come se il mio stomaco si fosse contorto

@giulianicolosicoach

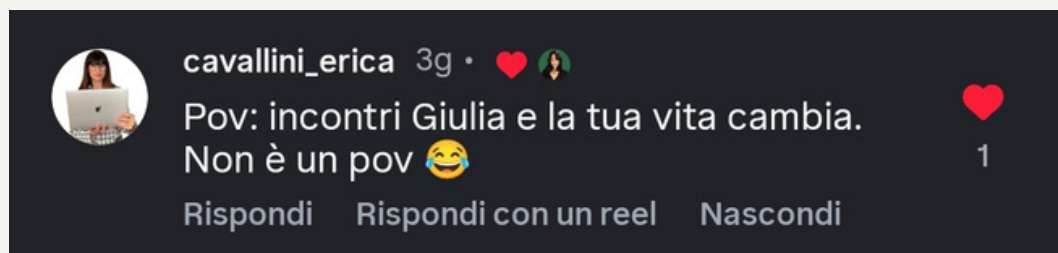
IL CASO DI ERICA

Da €300 a €2000 stabili con SMM Freelance

STEP 2:

- Abbiamo applicato i principi del Metodo TRUTH, migliorato le skill di vendita e la **fiducia in se stessa**.
- Abbiamo impacchettato le sue competenze in un'**offerta High Ticket da 1.500€** e installato un **sistema prevedibile di acquisizione clienti**,

Non so che cosa sia successo 😅
Ho iniziato a fare chiamate a gogò e
prendere appuntamento nei vari network
ai quali ho partecipato
Su 10 chiamate ho preso 4 appuntamenti



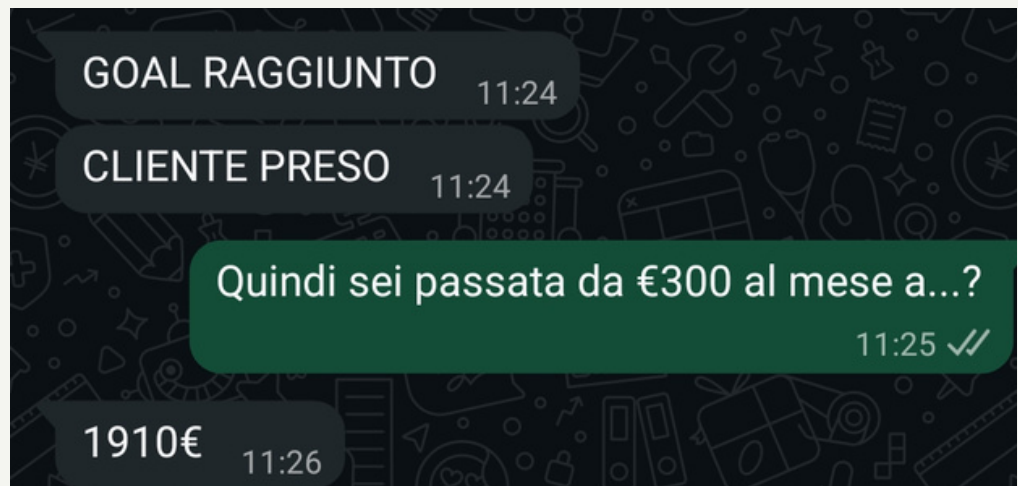
@giulianicolosicoach

IL CASO DI ERICA

Da €300 a €2000 stabili con SMM Freelance

STEP 3:

- Abbiamo tagliato il superfluo, ottimizzato l'offerta su base semestrale e monitorato i processi fino a portarla al risultato.
- Oggi Erica è un professionista affermata, lavora su una nicchia specifica che adora, ovvero il Made in Italy ed è soddisfatta del suo lavoro.
- Ha creato il **Metodo Eccellenza Digitale** e **fondato un'agenzia** con un collega che si occupa di ADV con pacchetti da €3000 a cliente.



@giulianicolosicoach

LA BUSSOLA TRUTH

L'unico strumento che ti dice cosa stai sbagliando e dove andare.

Molte persone aprono la **Partita IVA** e poi tornano indietro perché si lasciano travolgere dalla **confusione** organizzativa.

Non sanno dove stanno spendendo tempo e perché non arrivano i risultati.

Nel mio percorso, i clienti utilizzano uno strumento di monitoraggio esclusivo: La **Bussola TRUTH**.

Ogni 30 giorni facciamo una verifica oggettiva e priva di emotività su tre aree:

1. **Offerta e Posizionamento:** Il tuo profilo Instagram chiarisce subito il valore superiore che offri o attira solo persone che cercano il prezzo più basso?
2. **Contenuti:** Stai pubblicando post per farti conoscere, post per educare e post per invitare all'acquisto, o stai solo regalando consigli sparsi senza una direzione chiara?
3. **Acquisizione clienti:** Stai tenendo traccia dei contatti interessati o ti dimentichi di rispondere ai messaggi lasciando indietro potenziali contratti?

LA BUSSOLA TRUTH

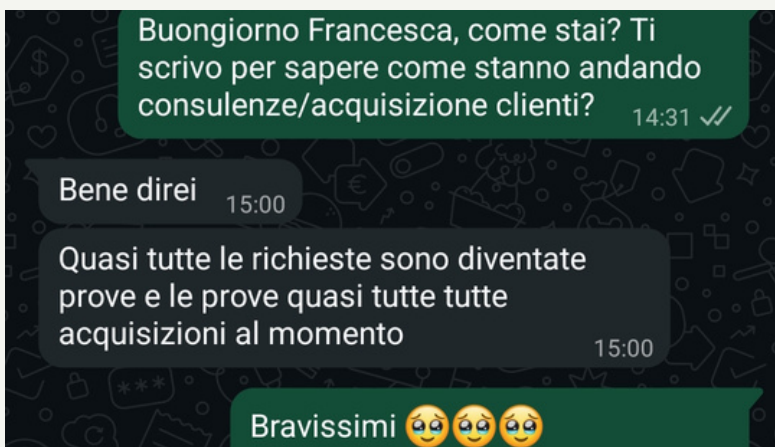
L'unico strumento che ti dice cosa stai sbagliando e dove andare.

Se le cose in un mese non vanno come volevi, la psicologia ci insegna a non colpevolizzarci.

Apriamo la Bussola, guardiamo quale parametro di sistema è in rosso e lo sistemiamo in modo mirato il mese successivo.

E indovina?

Te la regalo qui.



@giulianicolosicoach

IL BIVIO

Hai la bussola, i numeri, un'idea. E adesso?

Ora che hai letto questa guida, hai gli elementi per capire come si uniscono mente, marketing e numeri.

Davanti a te ci sono **due strade** chiare:

- La Strada del **Caos** (o del Rimpianto): Se sei dipendente, rimani nell'ufficio attuale continuando a rimandare il tuo sogno per paura del fisco. Se sei già freelance, continui a vendere il tuo tempo a ore, a subire le giornate e a sperare che le cose cambino da sole.
- La Strada dei **Risultati**: Decidi di gestire la tua attività con un metodo logico. Allinei la tua mente agli obiettivi, valorizzi il tuo marketing, prendi il **controllo** del tuo tempo e delle tue emozioni con un sistema chiaro e costruisci la **stabilità** che meriti.

What else?





IL TUO PROSSIMO PASSO

Quante volte ti sei trovato a fare i conti con il fatto che, nonostante i tuoi sforzi, non riesci ad andare oltre una certa soglia? **Il lavoro da libero professionista** in Italia è una sfida quotidiana: clienti che non arrivano, difficoltà economiche, la sensazione di non riuscire mai a stare al passo con le tue stesse ambizioni.

Ti sembra di fare di più e guadagnare sempre meno. È frustrante, vero?

Se questa Guida ti è stata utile, sei una persona ambiziosa e ti piace un approccio pratico, diretto e schietto, **voglio offrirti un'opportunità.**

@giulianicolosicoach

IL TUO PROSSIMO PASSO

In questo freebook hai ottenuto un assaggio dei fondamentali strumenti del Metodo TRUTH, ma **questo è solo l'inizio**.

Questi strumenti sono le basi su cui costruire un percorso solido, ma c'è molto di più.

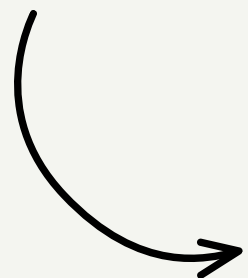
Non basta solo guardare un **corso preregistrato** o seguire qualche consiglio gratuito online.

Per costruire il tuo business ci vuole **impegno, un piano d'azione chiaro e la volontà di fare il salto decisivo**.

Se senti che è arrivato il momento chiediti:

- *È davvero una priorità per te costruire il tuo business?*
- *Questo lavoro è la tua vocazione e senti un senso di missione a riguardo?*
- *Sei disposto ad investire le tue energie nel tuo progetto?*

Se la risposta è sì, sono qui per aiutarti.



LA TUA SESSIONE DI DIAGNOSI STRATEGICA

Parliamoci chiaro, Il tuo tempo è prezioso, e il mio anche. Per questo non ti offro una semplice chiacchierata conoscitiva, ma una vera e propria **Sessione di Diagnosi Strategica TRUTH** individuale di 60 minuti direttamente con me.

In questa chiamata uniremo psicologia, marketing e sistemi per la tua situazione specifica:

- Se sei un **dipendente**, definiamo i passi psicologici e finanziari per pianificare la tua uscita in sicurezza e avviare la Partita IVA senza fare salti nel buio.
- Se sei già **freelance**, analizziamo i tuoi prezzi e la tua offerta per capire come portarla a un livello Premium ed eliminare la concorrenza.
- Valuteremo insieme, con la massima chiarezza, se ci sono i presupposti per inserirti nel mio **percorso di mentorship 1:1**.

Per garantire la massima qualità del mio supporto, accetto solo 3 nuove sessioni di diagnosi a settimana fino ad esaurimento posti. Se vuoi smettere di subire l'incertezza e vuoi iniziare a pianificare i tuoi risultati, ti aspetto il call.

[PRENOTA QUI LA TUA CALL STRATEGICA]

Giulia Nicolosi Coach

+ 39 3924913792

@giulianicolosicoach

www.giulianicolosicoach.com



freebok