

Dall'autrice del bestseller  
**IL MAGICO POTERE DI SBATTERSENE IL CA\*\*O**  
SARAH KNIGHT

**COME  
APRIRE L'OMBRELLO  
QUANDO PIOVE  
MER\*A**

*Muovi il culo,  
impara a gestire  
le rogne quotidiane  
e prendi il controllo  
della tua vita*



SARAH KNIGHT

COME  
APRIRE L'OMBRELLO  
QUANDO PIOVE  
MER\* A

*Muovi il culo,  
impara a gestire le rogne quotidiane  
e prendi il controllo della tua vita*



Cesena • Paris • Montréal • Barcelona • Madrid • Santiago de Chile

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

## NOTA DELL'AUTRICE

---

Salve, e benvenuti a *Come aprire l'ombrello quando piove merda*. Grazie per aver deciso di leggerlo! Prima di entrare nel vivo dell'argomento, vorrei chiarire alcune cose.

**Prima di tutto (indipendentemente dallo scaffale reale o virtuale in cui l'avete trovato), questo *non* è un libro di auto-aiuto in senso tradizionale.**

È piuttosto un libro del tipo lasciate-che-vi-aiuti-ad-aiutare-voi-stessi, dove io sono quella pronta ad aiutarvi, quando sarà il vostro "io" a mettersi di mezzo. Parliamoci chiaro: se foste in grado di aiutarvi da soli, l'avreste già fatto da tempo, no? Inoltre, a differenza di molti autori di manuali tradizionali di self-help, farò abbondante uso di turpiloquio (comprese diverse colorite espressioni di nuovo conio), quindi – per favore – non andate a lamentarvi su Amazon che vi aspettavate raggi di sole e paroline gentili e avete trovato solo una valanga di parolacce. Mia madre legge tutte le vostre recensioni e ci rimane davvero male se i lettori "non colgono il messaggio".

**Inoltre, anche se è vero che la vita può essere un gran casino – e io vi aiuterò a rimetterla in ordine – questo non è il solito manuale per il “riordino”.**

Non passeremo le prossime trecento pagine a raccogliere il vostro pattume, disponendolo in una bella pila e ringraziandolo per i suoi servizi, prima di spedirlo in blocco all'Esercito della Salvezza. Cercheremo invece di mettere in ordine il vostro caos *mentale* e il vostro pattume *metaforico* – cose del tipo carriera, finanze, progetti creativi, relazioni e salute –, e lo faremo senza brandire nemmeno un sacco dell'immondizia e senza intrattenere conversazioni introspettive avvolti in un cappotto invernale.

**Infine, giusto per essere chiara al 100 per cento: se state cercando consigli in tema di coprofilia e altre pratiche sessuali devianti, questo libro decisamente non fa al caso vostro.**

Non sto giudicando nessuno, sia chiaro. Voglio semplicemente indirizzare le vostre aspettative. A questo servono le note degli autori.

**E allora, questo, CHE LIBRO È? Be', mi piace pensarlo come un irriverente sportello unico a cui rivolgersi per riordinare il vostro caos mentale... e rendervi la vita più semplice e bella.**

Cioè *un sacco* più semplice e bella, qualunque sia il vostro punto di partenza.

Potete essere stravaccati sul divano, seduti alla fermata dell'autobus o magari state facendo ciondolare i piedi dalla vostra seduta ergonomica Aeron di Herman Miller

dietro a una grande e lucente scrivania, ma credo che abbiate preso in mano questo libro perché, metaforicamente parlando, siete i classici tipi prigionieri del tran tran. Non è una cosa di cui doversi vergognare. Il tran tran (lo dice la parola stessa) è tremendamente ripetitivo. E tutti noi ci finiamo dentro, continuamente.

Il vostro potrebbe avere la forma di un paio di comodi pantaloni della tuta e di una lattina di birra sgasata. Potrebbe essere tappezzato di stock options di un bel color argento, che sarete in grado di incassare solo se riuscirete a reggere per altri cinque anni il lavoro che vi sta prosciugando l'anima. O forse – e questo è più probabile – il vostro tran tran ha la forma della solita cara e vecchia quotidianità: lavoro e conti e famiglia e amici, e un sacco di altra cacca su cui dovete galleggiare, senza dimenticare una salute trascurata (e passioni e interessi personali ancor più trascurati), il tutto coronato dai sogni che vi azzardate a confessare agli amici solo dopo un certo numero di cocktail, o che siete troppo spaventati o ansiosi o annichiliti per confessarli perfino a voi stessi.

Tutto ciò vi ricorda qualcosa? Be', allora allacciate le cinture di sicurezza! Perché questo manuale per il rioridino mentale "lasciate-che-vi-aiuti-ad-aiutare-voi-stessi" vi può tirare fuori dal vostro pantano per scaricarvi esattamente nella vita che desiderate e che meritate di vivere. (In caso di necessità, potrete usarlo come passerella per guardare un vero pantano senza infangarvi le scarpe, ma forse è meglio farlo dopo avergli dato una letta.)

*Come aprire l'ombrello quando piove merda* vi insegnerà a fissare degli obiettivi, a farvi strada fra le piccole seccature quotidiane e i problemi più spinosi per raggiungerli, e vi insegnerà a immaginare e conquistare obiettivi ancora più alti, che finora avete ritenuto impossibili. Vi aiuterà a non essere un intralcio per voi stessi e a stare alla larga dai guai. E vi libererà da tutte le merdosissime cose che pensate di *dover* fare, in modo da risolvere alla svelta quelle che sono assolutamente *indispensabili* e dedicarvi finalmente a quelle che volete fare *davvero*.

Che ne dite del mio modo di indirizzare le aspettative?

In pratica, questo libro farà alla vostra vita quello che Tim Ferriss ha fatto alla settimana lavorativa con il suo libro *Quattro ore alla settimana*: dividerla in piccoli segmenti gestibili, che lasciano un sacco di tempo libero per inseguire il sogno di diventare un imprenditore/confeenziere/sociopatico realizzato.

No, sto scherzando. Ma per il resto funzionerà, se continuate a leggere.

# INDICE

---

NOTA DELL'AUTRICE. . . . . 5

INTRODUZIONE. . . . . 9



## CAPITOLO 1

DI COSA PARLIAMO QUANDO  
PARLIAMO DI MUOVERE IL CULO ..... 21

CHI DEVE MUOVERE IL CULO E PERCHÉ . . . . . 23

IO HO SCLERATO ALLA GRANDE,  
MA VOI ORA POTETE RISPARMIARVELO . . . . . 28  
*Essere vincenti (senza diventare degli insopportabili stronzi)* . 33

LA VITA È COME UN ALBUM DA COLORARE  
PER ADULTI. . . . . 34  
*Un esercizio da colorare* . . . . . 38

LE VOSTRE CHIAVI, IL VOSTRO CELLULARE E IL VOSTRO  
PORTAFOGLIO, REALI E METAFORICI . . . . . 39  
*Teoria M.i.C.* . . . . . 44

PARLIAMO DI STRATEGIA . . . . .	45
ABRACADABRA: CON-CEN-TRA-ZIO-NE . . . . .	48
DIRE: «SÌ, LO VOGLIO» . . . . .	51
«Ma [la cosa che voglio fare] è troppo difficile!» . . . . .	53
IL POTERE DEL PENSIERO NEGATIVO . . . . .	54
Dritti all'obiettivo . . . . .	57

## CAPITOLO 2

### PICCOLE ROGNE: INDIVIDUARE QUELLE QUOTIDIANE PER COSTRUIRSI UN FUTURO MIGLIORE..... 59



ABC PER PRINCIPIANTI . . . . .	62
Il metodo che cosa/perché per stabilire obiettivi . . . . .	58
Quella maledetta asticella è troppo alta . . . . .	66
IL TEMPO VOLA QUANDO NON SI MUOVE IL CULO . . . 67	
È sul calendario . . . . .	68
LA VOSTRA MIGLIORE AMICA E PEGGIOR NEMICA	
(Comprende: assegnazione di priorità, procrastinazione e differenza fra liste di cose da fare e liste di cose imperative). . . 73	
Best friends 4ever. . . . .	74
Sovraccarico da sbattimento® . . . . .	74
Il metodo imperativo. . . . .	78
A letto con il nemico . . . . .	78
Dieci cose che non erano nella mia lista delle cose da fare, ma che ho fatto ugualmente per rimandare quelle che c'erano. . . 78	



MUOVERE IL CULO: DIAGRAMMA DI FLUSSO . . . . .	81
COME PASSA IL TEMPO! . . . . .	83
FRAGILITÀ, IL TUO NOME È DISTRAZIONE! . . . . .	85
IL MAGO DEL CONTROLLO DEGLI IMPULSI . . . . .	91
<i>Scegliere di essere sobri (in tutti i sensi)</i> . . . . .	93
BREVE CORSO DI CORRISPONDENZA . . . . .	98
<i>Il problema non sono le dimensioni della casella di posta</i> <i>in arrivo, ma il modo in cui la usate</i> . . . . .	99
<i>Tenere a freno le abitudini di invio</i> . . . . .	101
«Fantastico, grazie!» . . . . .	106
<i>Lo Spurgo</i> . . . . .	107
<i>La manutenzione giornaliera (o settimanale)</i> . . . . .	110
<i>Ansia da posta in arrivo</i> . . . . .	112
<i>Come agli albori della telematica</i> . . . . .	114
L'ORA DI STACCARE DAL LAVORO:	
UN ESPERIMENTO . . . . .	115
<i>L'agguato di metà giornata</i> . . . . .	120
UNA PIOGGIA DI SOLDI . . . . .	121
<i>Ehi, Mani bucate!</i> . . . . .	123
<i>Senza il becco di un quattrino</i> . . . . .	128
<i>Cinque cose per le quali non è obbligatorio spendere</i> <i>3,57 dollari (o più)</i> . . . . .	129
<i>Come comprarsi uno zoo</i> . . . . .	128
BASTA UN POCO DI FORZA DI VOLONTÀ E LA PILLOLA VA GIÙ . . . . .	
<i>(Comprende: L'arte della guerra forza di volontà)</i> . . . . .	133
<i>Una sculacciata emozionale</i> . . . . .	135

## CAPITOLO 3

ROGNE PESANTI: INVECCHIARE, RISPARMIARE  
PER IL FUTURO, GODERE DI BUONA SALUTE  
E VIVERE MEGLIO IN GENERALE .....



RESPONSABILITÀ & RELAZIONI . . . . .

SOLO PER ADULTI . . . . .

*La vita è una partita di baseball.* . . . . .

RELAZIONI: COME RITROVARE LA ROTTA . . . . .

*Connessioni mancate.* . . . . .

*Un saluto ogni tanto non richiede grandi sforzi.* . . . . .

*Wish you were here!* . . . . .

*La staffetta di coppia.* . . . . .

*Strategia, concentrazione [dis]impegno.* . . . . .

*Non fatevi cucire addosso etichette culturalmente accettabili* . .

LAVORO & FINANZE . . . . .

COMPETENZE RICHIESTE . . . . .

*Mostratevi sicuri di voi (anche con l'inganno)* . . . . .

*Chiedete e vi sarà dato* . . . . .

*Altri cinque modi per dimostrare al vostro capo che avete*

*mosso il culo alla grande.* . . . . .

RISPOSTA AUTOMATICA OUT OF OFFICE: FAMMI VEDERE

LA TUA CHE TI FACCIO VEDERE LA MIA. . . . .

*(Comprende: confronto fra le vostre previsioni e la realtà).* . . .

*Fate come Elsa: sorgete in un'alba priva di controllo.* . . . . .

*Beati quelli che delegano.* . . . . .

*E se gli altri non lo fanno bene come l'avrei fatto io?.* . . . . .

*Nessuno morirà sotto i ferri* . . . . .

PIANO PENSIONISTICO: TUTTO QUELLO CHE DOVETE  
ASSOLUTAMENTE SAPERE  
*(comprende tre tabelle di risparmio)* . . . . .

**SALUTE, CASA & STILE DI VITA** . . . . .

*LET'S GET PHYSICAL!* . . . . .  
*Se non riesci a saltare l'ostacolo, aggiralo* . . . . .  
*Muovete il culo e filate sotto le lenzuola* . . . . .  
*Scegliete la focaccina alla cannella e (magari) lasciate  
perdere i cannoli* . . . . .

UNA CASA LINDA E PULITA . . . . .

*FINE LIVING* VI RACCONTA UN SACCO DI BALLE . . . . .

HO IL TIPO GIUSTO PER QUESTO GENERE DI COSE  
(E POTRESTE AVERLO ANCHE VOI) . . . . .  
*Essere vincenti per osmosi* . . . . .  
*P.S.: Smettetela di assumere quella fottuta aria da martire!* . . . . .

IL TEMPO RISERVATO A NOI STESSI È UN DIRITTO,  
NON UN PRIVILEGIO . . . . .  
*Hobby con i quali mi sono auto-gratificata per aver sbrigato  
altre rogne (Comprende: fare un bagno con tanta schiuma)* . . . . .  
*Ci vuole una lobby per favorire un hobby.* . . . . .  
*Largo alla creatività* . . . . .  
*Egoista non è una parolaccia* . . . . .

## CAPITOLO 4

# ROGNE CAPITALI: SALUTE MENTALE, CRISI ESISTENZIALI E GRANDI CAMBIAMENTI DI VITA.....



MUOVERE IL CULO PER NON ESSERE D'INTRALCIO  
A VOI STESSI . . . . .

ANSIA, LA MADRE DI TUTTI I MALI  
*(comprende: Strappare via il cerotto e La prova scritta)* . . . . .  
*L'evitamento non è un gioco a somma zero.* . . . . .  
*Come avviare una conversazione difficile.* . . . . .

PAROLACCE E PAROLE CHE FANNO PAURA . . . . .  
*Paralisi dell'analisi.* . . . . .  
*Il tuo sabotatore sei tu* . . . . .  
*Cose che fareste meglio a temere invece del fallimento.* . . . . .

PERFEZIONISMO: SE LO CONOSCI, LO EVITI . . . . .  
*Come annientare il perfezionismo in dodici mosse* . . . . .

CERCASI AIUTO . . . . .  
*Lo strano caso della ragazza che stava scomparendo.* . . . . .

VOLETE INTRODURRE GRANDI CAMBIAMENTI NELLA  
VOSTRA VITA? CONCENTRATEVI SUI DETTAGLI . . . . .  
*B-I-N-G-O* . . . . .

SO CHE TU LO SEL.. MA IO? . . . . .  
*Muovi il culo, Pam.* . . . . .  
*Hello from the other side.* . . . . .

EPILOGO . . . . .

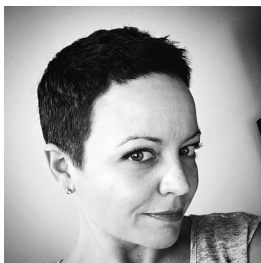
RINGRAZIAMENTI . . . . .

L'AUTRICE . . . . .

## L'AUTRICE

---

Il primo libro di Sarah Knight, *Il magico potere di sbattersene il ca\*\*o*, è un bestseller internazionale che finora conta quindici traduzioni. L'autrice ha collaborato anche con «Glamour», «Harper's Bazaar», «Refinery29», «Book Riot», «Medium», anche se il pezzo che ha goduto della maggior diffusione è il suo diagramma di flusso *Devo sbattermi?* Dopo aver lasciato il suo lavoro aziendale per diventare freelance e dopo aver abbandonato New York all'inizio del 2016, Sarah risiede ora nella Repubblica Dominicana insieme al marito e a un fottio di lucertole.



Per altre informazioni è possibile visitare il sito

**[sarahknightauthor.com](http://sarahknightauthor.com)**

o seguirla su Twitter e Instagram

**@MCSnugz.**

# Continua la lettura sul libro

Dall'autrice del bestseller  
**IL MAGICO POTERE DI SBATTERSENE IL CA\*\*O**  
SARAH KNIGHT

## COME APRIRE L'OMBRELLO QUANDO PIOVE MER\*A

*Muovi il culo,  
impara a gestire  
le rogne quotidiane  
e prendi il controllo  
della tua vita*



Questo estratto è stato realizzato mentre il libro era ancora in fase di revisione e impaginazione. Per questo motivo la versione finale potrebbe essere differente sia nel testo che nella impostazione grafica.