

**Studi 12 ore al giorno  
ma gli esami  
vanno male? 🥺**



**✓ Il problema  
è il METODO**



**Swipe per scoprire ➡**

**X SENZA METODO**

6:00 AM 😢

**Sveglia con l'ANSIA**

ansia

**“Devo  
studiare...  
ma da dove  
inizio?”**

6:30 - 8:30  
2 ORE PERSE

A decidere...  
cosa studio oggi?

5 libri aperti

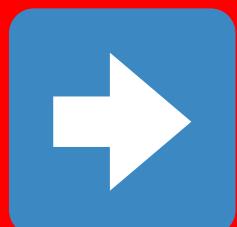
12 notifiche WhatsApp

Pagine studiate: ZERO

**PARALISI TOTALE**



10:00



## ERRORE #1

Evidenzio TUTTO



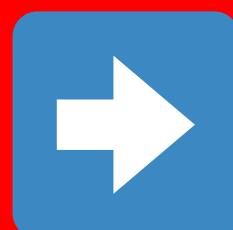
200 pagine GIALLE



0 pagine CAPITE



15:00



## ERRORE #2

Riscrivo gli appunti  
per la 3<sup>a</sup> VOLTA



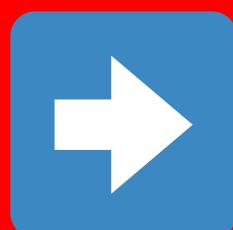
Ore passate: 6



Pagine davvero studiate: 8



17:00



## ERRORE #3

Solo 5 minuti di  
pausa... 



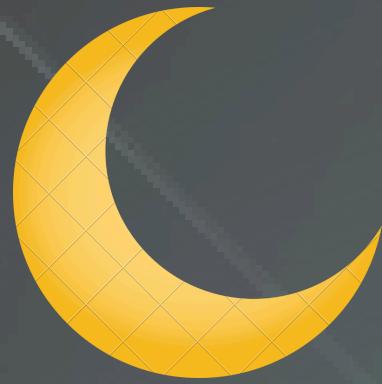
5 minuti → 45 minuti



Concentrazione: PERSA



**21:00 - Sera**



**12 ore sui libri e  
NON sono ancora  
pronto** 🥺

**Pensieri nella testa:**

***“Ho sprecato un'altra giornata  
Non ce la farò mai...”***

**Questa era la tua giornata.  
Ogni. Singolo.Giorno.**

**MA C'È  
UN ALTRO  
MODO**





**CON METODO  
7 GIORNI**



**ore 8:00**

**Sveglia SERENA**



**Primo pensiero:**

**“Apro la Bussola d’Esame... so  
ESATTAMENTE cosa fare oggi”**

**Zero ansia**

**Solo chiarezza**

8:15

## La Bussola d'Esame *Il tuo piano d'azione*

So ESATTAMENTE cosa  
studiare oggi 💪

JUL  
17

OGGI - Piano chiaro:

- Obiettivo 1 (PRIORITÀ)
- Obiettivo 2 (PRIORITÀ)
- ⌚ Blocco: 90 minuti focus



 **9:00 - Blocco Focus**

**90 minuti FOCUS  
ASSOLUTO** 

-  **Zero distrazioni**
-  **Telefono in modalità DND**
-  **Un obiettivo alla volta**

 **Progressi REALI:  
15 pagine → CAPITE  
(non solo lette)**



**12:00 - Check Controllo**



**Obiettivo 1: COMPLETATO**



**Obiettivo 2: COMPLETATO**

**Sa ESATTAMENTE a che punto è:**



**Progressi: 35%**



**Tempo: 3 ore**



**Obiettivo: RAGGIUNTO**

***“Sono sulla strada giusta”***



9:00 - 15:00

6 ore mirate =  
risultato DOPPIO

### CONFRONTO:

Prima: 12h caos → Poco

fatto + Ansia

Dopo: 6h focus → Tutto

fatto + Serenità



Tempo risparmiato:

6 ORE



**18:00 - Pomeriggio/Sera**

Palestra

Amici

Hobby

Relax

**Non sacrifica più:**

- La salute fisica
- Le amicizie
- Se stesso

**Studio MIGLIORE +**

**Vita PIENA È POSSIBILE**

# Trasforma il tuo studio con

## METODO 7 GIORNI



★★★★★ 4.9/5 stelle

847+ studenti trasformati



**Scrivi 'METODO'**  
**nei commenti**

**4 Manuali + 7 Bonus +  
Garanzia 30 giorni**