

**POV:**

Sei  
all'esame  
Orale

**SENZA  
METODO**



**POV:**

Sei  
all'esame  
Orale

**Con  
METODO  
7 GIORNI**



# SENZA METODO

5 minuti  
prima

 Madonna  
non ricordo  
NIENTE

 Nausea

 Rileggi  
appunti nel  
panico

# CON METODO

5 minuti  
prima

 Sono  
tranquillo,  
so tutto

 Bevo un  
caffè sereno

 Ascolto  
musica e  
visualizzo

# SENZA METODO

Varchi la porta

 Gambe di  
gelatina

 Eviti lo  
sguardo del  
professore

 Ti siedi  
e preghi

# CON METODO

Varchi la porta

 Passo  
sicuro

 Guardi il  
professore  
negli occhi

 Ti siedi  
rilassato

# □ SENZA METODO

 Prof: “Mi  
parli del  
concetto x”

TU:  “Ehm...  
ecco...”

 Mente  
vuota

# ☀ CON METODO

 Prof: “Mi  
parli del  
concetto x”

TU:  “Certo! il  
concetto x si  
riferisce a...”

 Risposta  
fluida

# SENZA METODO

 Prof: “E  
come si  
applica?”

TU:  “Ehm...  
cioè... non  
ricordo”

 Inizi a  
sudare

 Voce che  
si spezza

# CON METODO

 Prof: “E  
come si  
applica?”

TU:  “Ottima  
domanda! Si  
applica in  
questi casi...”

 Fai anche  
un esempio

 Voce sicura

# 💔 SENZA METODO

Dopo 15 minuti

 Prof: “Mi  
fermo qui”  
Faccia seria

TU:  Sai già  
come è andata

 BOCCIATO

# 💪 CON METODO

Dopo 25 minuti

 Prof:  
“Ottimo! Voto?”

TU:  Sorridi  
fiducioso

 28 su 30

# SENZA METODO

Esci dall'aula:

• "Perché  
mi succede  
sempre?"

 Scrivi ai tuoi:  
"Bocciato di  
nuovo 💔"

 Ansia per il  
prossimo  
appello

# CON METODO

Esci dall'aula:

• "Lo sapevo  
che ce la  
facevo"

 Sciri ai tuoi:  
"28! 🎉"

 Vai a  
festeggiare



STESSA PERSONA  
STESO ESAME STESSO  
PROFESSORE

✗ Senza metodo:  
→ Blackout → Bocciato  
→ Trauma



Con Metodo 7 Giorni:  
→ Sicuro → 28/30  
→ Fiducia

La differenza? IL METODO



## PERCHÉ CON METODO 7 GIORNI L'ORALE NON FA PIÙ PAURA?

- Mini-Appelli quotidiani  
→ Hai simulato l'esame 10+ volte
- Bussola d'Esame  
→ Sai le 15 domande che chiede
- Sistema di autoverifica  
→ SAI di essere pronto
- Tecnica anti-blackout  
→ Se ti blocchi, sai recuperare

Il cervello non distingue simulazione da realtà. Dopo 10 mini-appelli, l'esame VERO sembra normale.

**?** E TU?

Vuoi andare all'esame:



Con ansia e paura di  
bloccarti?

O Tranquillo e sicuro di te? A yellow emoji of a face with closed eyes and a wide smile.

METODO GIORNI

Include: Mini-Appelli anti-ansia  
+ Bussola d'Esame + Tecnica  
anti-blackout



**Scrivi 'ORALE'  
nei commenti**