

HO 6 ORE  
DA STUDIARE



\*3 ore dopo, non hai  
ancora aperto il libro\*



Ti suona  
familiare?

# IL CIRCOLO VIZIOSO:



"Devo studiare tutto il capitolo"



Cervello va in tilt



Apri TikTok "solo 5 minuti"



2 ore dopo: colpa e panico

NON È MANCANZA DI  
VOLONTÀ È IL TUO  
CERVELLO CHE TI  
PROTEGGE

# LA REGOLA DEI 2 MINUTI (Primo Piccolo Passo - PPP)



IL SEGRETO:  
Il tuo cervello NON  
può andare in ansia  
per un'azione che  
dura 2 minuti



Trucco  
psicologico validato  
da 847+ studenti

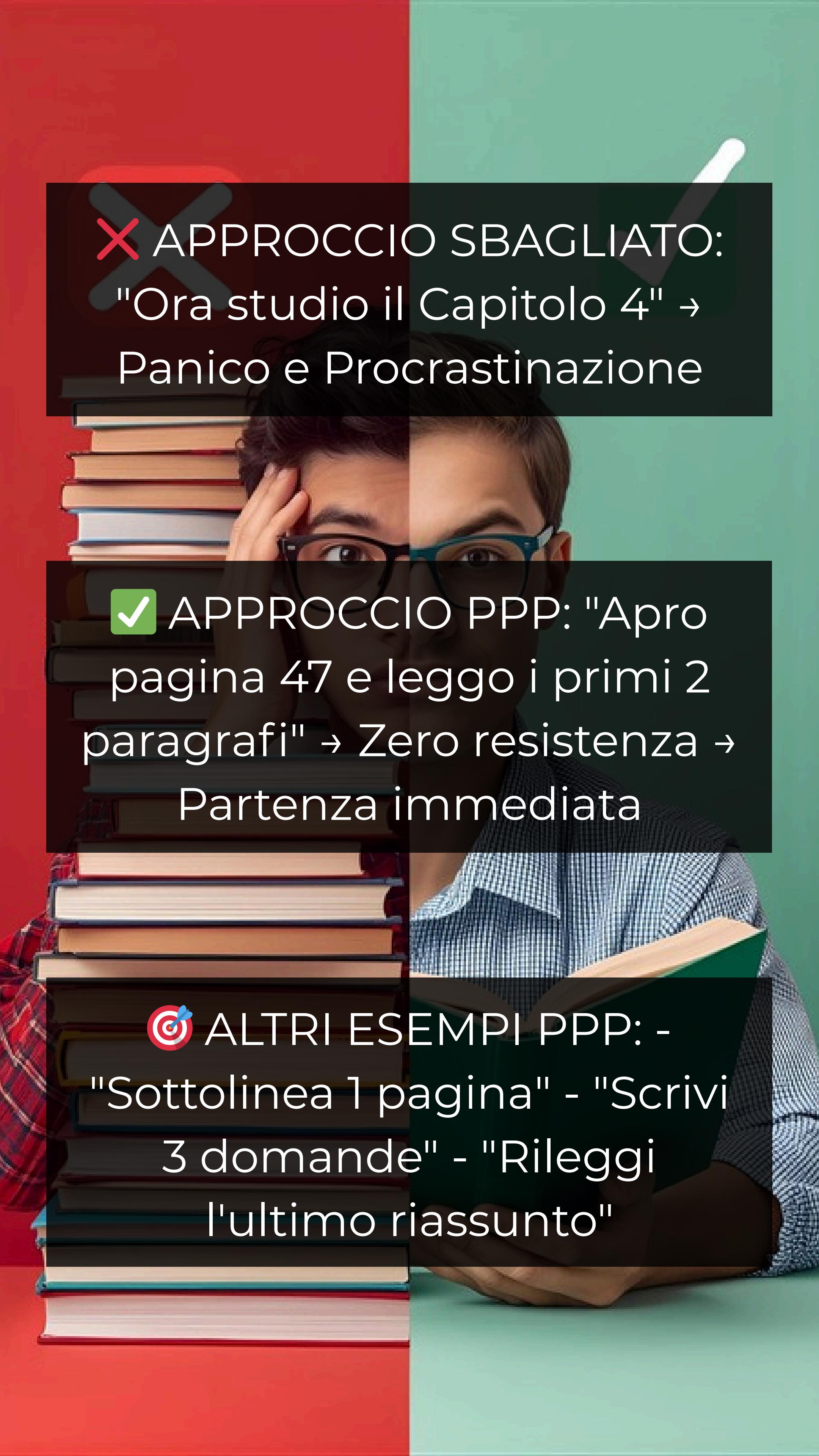
# COME FUNZIONA IL PPP:

IDENTIFICA IL MICRO-PASSO "Aprire slide 12-20 ed estrarre 3 concetti"

TIMER DA 2 MINUTI "Solo questo. Poi posso fermarmi"

MAGIA AUTOMATICA Dopo 2 minuti sei già dentro il flusso

 Il difficile non è studiare  
Il difficile è INIZIARE



**✗ APPROCCIO SBAGLIATO:**  
"Ora studio il Capitolo 4" →  
Panico e Procrastinazione

**✓ APPROCCIO PPP:** "Apro  
pagina 47 e leggo i primi 2  
paragrafi" → Zero resistenza →  
Partenza immediata

**🎯 ALTRI ESEMPI PPP:** -  
"Sottolinea 1 pagina" - "Scrivi  
3 domande" - "Rileggi  
l'ultimo riassunto"



# TESTIMONIANZA REALE:

“

"Prima perdevo 2 ore  
ogni mattina a  
procrastinare. Con il PPP  
da 2 minuti sono  
operativo in 90 secondi.  
È la tecnica che mi ha  
cambiato la vita più di  
qualsiasi altra."



Martina G. - Ingegneria

(847+ studenti confermano)



VUOI IL SISTEMA  
COMPLETO?

Il PPP è solo 1 dei 27  
strumenti di **Metodo 7 Giorni**

- Bussola d'Esame completa
- Griglia Settimanale ottimizzata
- Mini-Appelli anti-ansia
- Template già pronti



**Scrivi 'METODO'  
nei commenti**