

Il problema di TUTTI
gli studenti 

Ti siedi a studiare ma...

- Notifiche ogni 2 minuti
- ☁️ Mente che vaga ovunque
 - ⏰ 3 ore passano =
20 minuti reali

Risultato: **ZERO** progresso 

C'è una soluzione
scientifica 



LA SOLUZIONE:

BLOCCO DA 90 MINUTI LASER-FOCUSED



Il limite fisiologico del cervello umano:



Max 90 min focus profondo



Poi cala naturalmente



= Massima produttività"

Guarda come
funziona

STEP 1: Setup Perfetto

Prima di iniziare:

1 libro (solo quello)

1 quaderno

1 penna

Acqua (idratazione)

Pianta (ossigeno)

Telefono LONTANO

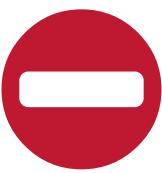
Minimalismo = Focus 

STEP 2: Zero Distrazioni

Modalità BUNKER attiva:

- 📱 Telefono → Modalità AEREO
- 💻 Browser → Solo tab studio
- 🔔 Notifiche → **TUTTE** off
- 🚪 Porta → CHIUSA
- 🎧 Cuffie noise-cancelling

Sei **IRRAGGIUNGIBILE**

per 90 minuti 

STEP 3: PPP - Primo Piccolo Passo

Il trucco per iniziare:

✗ NON pensare:
“Devo studiare 3 capitoli”

✓ Pensa SOLO:
“Apro pagina 47”



Il cervello odia grandi task



Ama micro-azioni da 2 minuti



Minuto 45/90

STATO DI FLOW ATTIVO:

- 🧠 Mente concentrata al 100%
- 📖 Pagine che scorrono veloci
- ✍ Note chiare e precise
- ⚡ Zero fatica mentale
- 😌 Sensazione di controllo

Progressi **REALI** non sensazione
di aver studiato 

Risultato dopo
90 minuti:



PROGRESSI CONCRETI:

✓ **25 pagine** → CAPITE

✓ **3 concetti** → MEMORIZZATI

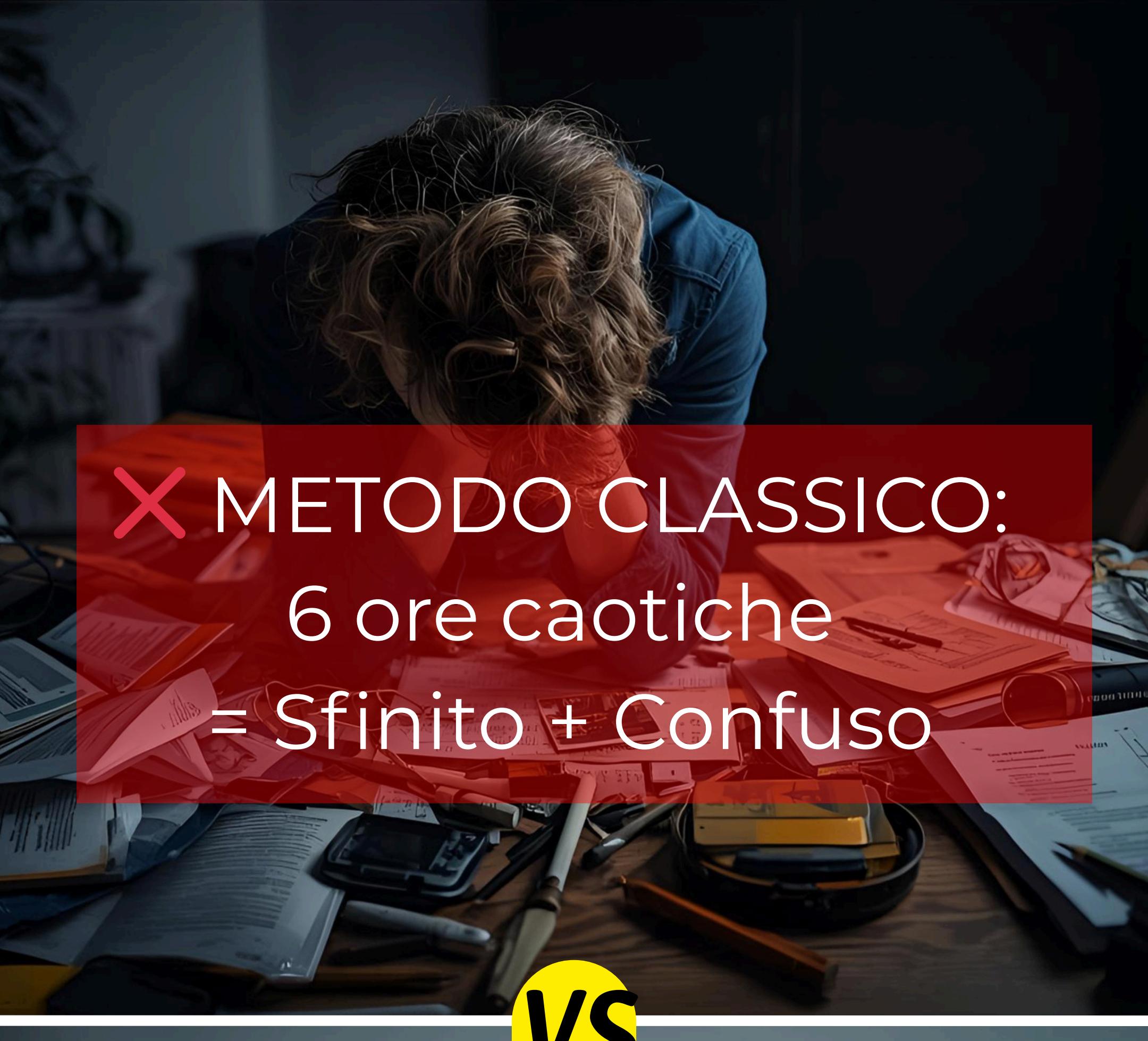
✓ Appunti → CHIARI

✓ Obiettivo → RAGGIUNTO

✗ Prima: 3 ore = 8 pagine
confuse"

Questo è studiare
MEGLIO non DI PIÙ





X METODO CLASSICO:
6 ore caotiche
= Sfinito + Confuso

VS



✓ BLOCCO 90 MINUTI:
1.5 ore focus
= Energico + Preparato

 Tempo risparmiato: **4.5 ORE**

 Risultato: **MIGLIORE**

I 3 SEGRETI del
Blocco Focus:

SETUP MINIMALISTA

Solo essenziale sul tavolo

Distrazioni = ZERO

PRIMO PICCOLO PASSO

2 minuti per iniziare

Poi flow automatico

90 MINUTI PRECISI

Non di più (cervello stanco)

Non di meno (no flow)

Applica OGGI stesso



Questo è SOLO 1 dei 47
segreti che trovi in:

METODO  GIORNI

Il sistema COMPLETO
che include:

- 🎯 Bussola d'Esame (cosa studiare)
- ⏰ Griglia Settimanale (quando)
- 🧠 Tecniche Memoria (come)
- ✓ Mini-Appelli (verifica)



**Scrivi 'METODO'
nei commenti per info**