

HO 6 ORE
DA STUDIARE



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



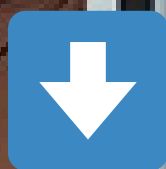
Ti suona
familiare?

IL CIRCOLO VIZIOSO:

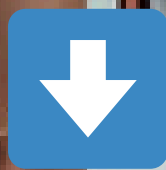
😓 "Devo studiare tutto il capitolo"



🧠 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 perdevvo 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