

**PRIMA**



**DOPO**



**Studiante  
SENZA  
METODO**

**Studiante  
con  
METODO  
7 GIORNI**



## PRIMA:

Ore 6:00

Sveglia con  
**ansia** a 1000



*“Cosa studio  
oggi?”*

2 ore perse  
a decidere



## DOPO:

Ore 8:00

*Sveglia serena*



*“So  
esattamente  
cosa fare”*

*90 secondi  
per partire*



## PRIMA:

12-14 ORE

al giorno  
sui libri

Studio tutto  
**senza priorità**

✗ **Caos**



## DOPO:

6-7 ORE

al giorno  
**MIRATE**

Studio solo  
il 20% che  
vale l'80%



**Strategia**



**PRIMA:**

Sera prima  
dell'esame



**Notte  
insonne**

*“Spero di essere  
pronto”*



Speranza



**DOPO:**

Sera prima  
dell'esame



**Dormo 8  
ore tranquillo**

*“So di essere  
pronto”*




Certezza

 **PRIMA:**

All'esame:

 Gambe  
che tremano

 Blackout  
mentale

 Voce che  
si spezza

 **Bocciato**

 **DOPO:**

All'esame:

 Tranquillo  
e sicuro

 Risposte  
fluide

 Esposizione  
chiara

 **28 su 30**

## ✗ PRIMA:

 Media: 22

 Fuori corso

 Ansia  
costante

 Zero  
tempo libero

 ***“Non ce  
la faccio”***

## ✓ DOPO:

 Media: 27+

 In corso

 Serenità

 Tempo per  
hobby e amici

 ***“Ho il  
CONTROLLO”***

? QUALE STUDENTE VUOI  
ESSERE?

Quello di SINISTRA ✗  
(Caos, ansia, risultati mediocri)

O quello di DESTRA ✓  
(**Controllo, serenità, voti alti**)

METODO 7 GIORNI

Il Sistema che ti porta da  
sinistra a destra in soli 7 giorni

★★★★★ 4.9/5 stelle  
847+ studenti trasformati



**Scrivi 'METODO'  
nei commenti**

(Ti rispondo in 2 minuti)