# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# Bonus 1: Capire l’Organizzazione del Metodo di Studio in 20 minuti

Obiettivo

Attivare subito la rotta senza leggere tutto il Manuale sull’Organizzazione: in 20 minuti capisci **cosa fare oggi**, quali capitoli aprire e quali schede stampare.

Roadmap express (minuto per minuto)

1. **Minuti 0–2 – Bussola mentale.** Leggi nell’**Introduzione**: *Perché questo manuale* e *Le nostre regole d’oro*. Decidi di lavorare **su 1 esame** (WIP ≤ 2).
2. **Minuti 3–5 – Scegli il percorso.** Se vuoi partire subito, leggi il **Bonus 2 - Avvio rapido: 7 giorni per rimettere ordine**. In alternativa procedi lineare (Cap. 1 → 6) se devi ricostruire le basi.
3. **Minuti 6–9 – Kit pronto.** Apri le **Appendici (Cap. 16)** e stampa **Bussola 1‑pagina** e **Griglia settimanale** (Bonus 3 - Modelli Pronti)
4. **Minuti 10–12 – Bussola “prima bozza”.** Segui il **Cap. 4** e compila **10–15 domande/temi** marcando **Rosso/Giallo/Verde**. Indica almeno **una fonte** (pagina/slide) per ogni rosso.
5. **Minuti 13–15 – Griglia minima.** Con il **Cap. 5** disegna una **settimana a blocchi** (60–90’), inserisci **2 buffer** e posiziona i **rossi** nelle tue **fasce oro**.
6. **Minuti 16–17 – Agenda che parte.** Dal **Cap. 6** scrivi il **PPP** (primo passo 2’) del **prossimo blocco** e la **routine AM/PM** (8–12’).
7. **Minuti 18–19 – Focus blindato.** Dal **Cap. 7** attiva **no‑notification zone** e prepara l’ambiente monocompito.
8. **Minuto 20 – Prova in calendario.** Prevedi il **mini‑appello** del **giorno 7** (Bonus 2) e una **retrospettiva** da 30’ (Cap. 15) con **rubrica 0–2**.

Se hai un vincolo specifico

* **Zero priorità?** Cap. 9: quantità‑prima, **cerchi concentrici**, **mini‑campioni**.
* **Tre esami in fila?** Cap. 10: **WIP limit 2**, **giorni tema**, **piani B**.
* **Turni/lavoro?** Bonus 2 (variante lavoratori): **fasce oro personali** + **weekend intensivi**.
* **Tool & AI?** Cap. 12: usa solo ciò che **accorcia i minuti**, non ciò che li riempie.

Cosa fai oggi (check rapido)

* Definisci **2 fasce oro** in agenda.
* Compila **Bussola (10–15 voci)** + **2 fonti** prioritarie.
* Disegna **Griglia** con **2 buffer**.
* Scrivi **PPP** del prossimo blocco e **NCR** (“riparto da…”).
* Stampa **Rubric 0–2** per la prova del giorno 7.

Regola d’oro: **una pista chiara batte un grande sforzo confuso**. Parti adesso; il manuale ti accompagna mentre cammini