

# GL.system - Binder PRO

Libro di scuola (stile liceo) - Edizione pubblica

Versione: v0.3.0-PRO

Data build: 2026-01-17

Autore: Gabriel Luelli

Nota: questo documento e' progettato per pubblicazione. Non e' un PDF 'privacy', ma include misure anti-copia (deterrenza) e un seriale/hash per tracciamento.

## Colophon e diritti

Copyright: (c) Gabriel Luelli - Tutti i diritti riservati.<br/>E' vietata la riproduzione totale o parziale, la distribuzione e l'adattamento senza autorizzazione scritta dell'autore.

Seriale documento: <b>GL-PRO-61022766FA</b><br/>Hash documento:  
<b>FE1D00C98708</b><br/>Il seriale/hash servono a riconoscere la versione e a rilevare copie non autorizzate.

Permessi PDF: stampa consentita; copia/estrazione/modifica disabilitate (deterrenza tecnica). Nota: nessun sistema e' 'incopiabile' al 100%.

# Come usare questo libro

Questo binder e' un manuale didattico: non ti chiede di crederci, ti chiede di usarlo. Ogni capitolo ha obiettivi, parole chiave, esempi, esercizi e (in fondo) soluzioni.

Regola pratica: quando ti senti disperso, non aggiungere complessita'. Torna a una sola cosa e chiudi un output minimo.

## Obiettivi del capitolo

- 1 Capire come e' strutturato il binder (parti, capitoli, tavole, appendici).
- 2 Imparare a usare i tag come strumenti pratici e non come decorazione.
- 3 Sapere dove cercare: teoria nel testo, tavole nel capitolo Tavole, soluzioni in Appendice C.

## Esercizi

- 1 Scrivi in 2 righe cosa significa per te 'output minimo'.
- 2 Scegli un capitolo a caso e annota: obiettivi, esempio, esercizio. (3 punti)
- 3 Descrivi quando useresti un tag di stop e quando invece un tag di direzione.

# Indice

<b>Colophon e diritti</b>	<b>2</b>
<b>Come usare questo libro</b>	<b>3</b>
Obiettivi del capitolo . . . . .	3
Esercizi . . . . .	3
<b>Indice</b>	<b>4</b>
<b>Dizionario dei Tag</b>	<b>9</b>
Tag di controllo e sicurezza . . . . .	9
[PACIFICO] - Stop word . . . . .	9
[BLU] - Timbro Lumen . . . . .	9
Tag di fondamento e direzione . . . . .	9
[ARANCIO] - Fondamento/Direzione . . . . .	10
Tag di energia e ritmo . . . . .	10
[CUORE_FUOCO] - Energia alta . . . . .	10
[LUMINO] - Presenza stabile . . . . .	10
[SMIRK] - Ironia controllata . . . . .	11
Tag di base . . . . .	11
[GIALLO] - Valore/Centro . . . . .	11
[ROSSO] - Cuore pieno . . . . .	11
[BIANCO] - Spazio/Pace . . . . .	12
Tag di stato e verifica . . . . .	12
[CHECK] - Verificato . . . . .	12
[BLU][CHECK] - Controllo operativo pieno . . . . .	12
[DIAMANTE] - Test operativo . . . . .	13
Etichette operative (formato nome.concetto.versione) . . . . .	13
Tag editoriali e metadati . . . . .	13
Convenzioni di navigazione . . . . .	14
Esercizi . . . . .	14
<b>Parte I - Fondamenti</b>	<b>15</b>
<b>GL.system: che cos'e e a cosa serve</b>	<b>15</b>
Obiettivi . . . . .	15
Parole chiave . . . . .	15

Spiegazione . . . . .	15
Esercizi . . . . .	15
<b>Navigazione: Wide, Zoom, Back</b>	<b>16</b>
Obiettivi . . . . .	16
Parole chiave . . . . .	16
Spiegazione . . . . .	16
Esercizi . . . . .	16
<b>Dal caos al commit</b>	<b>17</b>
Obiettivi . . . . .	17
Parole chiave . . . . .	17
Spiegazione . . . . .	17
Esercizi . . . . .	17
<b>Parte II - Registro MOD</b>	<b>18</b>
<b>MOD-02 - BORDERCORE</b>	<b>19</b>
Idea centrale . . . . .	19
Quando usarla . . . . .	19
Procedura . . . . .	19
Output minimo . . . . .	19
Esercizi . . . . .	19
<b>MOD-05 - CRUSCOTTO</b>	<b>20</b>
Idea centrale . . . . .	20
Quando usarla . . . . .	20
Procedura . . . . .	20
Output minimo . . . . .	20
Esercizi . . . . .	20
<b>MOD-08 - RICICLO E DISSEZIONE</b>	<b>21</b>
Idea centrale . . . . .	21
Quando usarla . . . . .	21
Procedura . . . . .	21
Output minimo . . . . .	21
Esercizi . . . . .	21
<b>MOD-09 - AVVOCATO.DEI.MEME</b>	<b>22</b>

Idea centrale . . . . .	22
Quando usarla . . . . .	22
Procedura . . . . .	22
Output minimo . . . . .	22
Esercizi . . . . .	22
<b>MOD-10 - ROMPI SOGLIA</b>	<b>23</b>
Idea centrale . . . . .	23
Quando usarla . . . . .	23
Procedura . . . . .	23
Output minimo . . . . .	23
Esercizi . . . . .	23
<b>MOD-11 - ALIENA.1</b>	<b>24</b>
Idea centrale . . . . .	24
Quando usarla . . . . .	24
Procedura . . . . .	24
Output minimo . . . . .	24
Esercizi . . . . .	24
<b>MOD-100 - COSCIENZA1.0</b>	<b>25</b>
Idea centrale . . . . .	25
Quando usarla . . . . .	25
Procedura . . . . .	25
Output minimo . . . . .	25
Esercizi . . . . .	25
<b>Parte III - Applicazioni</b>	<b>26</b>
<b>Sessione tipo 1: Studio (capire davvero)</b>	<b>27</b>
Obiettivi . . . . .	27
Parole chiave . . . . .	27
Spiegazione . . . . .	27
Esercizi . . . . .	27
<b>Sessione tipo 2: Progetto (costruire output)</b>	<b>28</b>
Obiettivi . . . . .	28
Parole chiave . . . . .	28
Spiegazione . . . . .	28

Esercizi . . . . .	28
<b>Sessione tipo 3: Deriva/Loop (usare [PACIFICO])</b>	<b>29</b>
Obiettivi . . . . .	29
Parole chiave . . . . .	29
Spiegazione . . . . .	29
Esercizi . . . . .	29
<b>Pattern e anti-pattern (errori tipici e correzioni)</b>	<b>30</b>
Obiettivi . . . . .	30
Parole chiave . . . . .	30
Spiegazione . . . . .	30
Esercizi . . . . .	30
<b>Parte IV - Tavole didattiche</b>	<b>31</b>
<b>Tavola 01 - Mappa GL.system</b>	<b>32</b>
<b>Tavola 02 - Campo cosciente</b>	<b>33</b>
<b>Tavola 03 - Wide/Zoom/Back</b>	<b>34</b>
<b>Tavola 04 - Cruscotto</b>	<b>35</b>
<b>Tavola 05 - Rompi Soglia</b>	<b>36</b>
<b>Tavola 06 - Relazioni tra MOD</b>	<b>37</b>
<b>Appendice A - Log MOD-11 (ALIENA.1)</b>	<b>38</b>
Pagina log 1 . . . . .	38
Pagina log 2 . . . . .	38
Pagina log 3 . . . . .	39
<b>Appendice B - Nota anti-copia</b>	<b>40</b>
<b>Appendice C - Soluzioni degli esercizi</b>	<b>41</b>
Come usare questo libro . . . . .	41
Dizionario dei Tag . . . . .	41
Fondamenti - GL.system . . . . .	41
Fondamenti - Wide/Zoom/Back . . . . .	42
Fondamenti - Dal caos al commit . . . . .	42

MOD-02 BORDERCORE . . . . . 42

MOD-05 CRUSCOTTO . . . . . 43

MOD-08 RICICLO . . . . . 43

MOD-09 MEME . . . . . 44

MOD-10 SOGLIA . . . . . 44

MOD-11 ALIENA . . . . . 44

MOD-100 COSCIENZA . . . . . 45

Applicazioni - Studio . . . . . 45

Applicazioni - Progetto . . . . . 45

Applicazioni - Deriva/Loop . . . . . 46

Pattern e anti-pattern . . . . . 46



# Dizionario dei Tag

In questo libro i tag sono scritti in forma testuale (stampa-safe). Nella chat possono esistere anche come emoji o abbreviazioni, ma nel PDF usiamo solo i tag.

## Tag di controllo e sicurezza

### [PACIFICO] - Stop word

**Definizione:** comando di sicurezza che interrompe confusione o ripetizione e riporta lo studio a una forma controllabile: un solo obiettivo, una sola azione, una condizione di stop.

**Quando si usa:** quando rileggi senza capire, quando sei in loop, quando stai aggiungendo complessita' senza progresso.

**Cosa fai (azione immediata):** 1) Obiettivo (1 riga). 2) Azione unica (esercizio breve). 3) Stop condition (quando ti fermi).

**Esempio (studio):** Sto rileggendo senza capire -> [PACIFICO] -> capisco una definizione facendo un esercizio -> mi fermo.

**Attenzione:** serve per fare meno ma meglio: se dopo [PACIFICO] aggiungi dieci cose, annulli l'effetto.

### [BLU] - Timbro Lumen

**Definizione:** timbro di certificazione: informazione ad alto valore operativo.

**Quando si usa:** quando una frase, regola o procedura sblocca lavoro/studio e vale la pena fissarla.

**Cosa fai (azione immediata):** trasformi la frase in regola breve (2-3 righe) e la applichi subito in un esercizio o in un piano.

**Esempio (studio):** Trovo un metodo che mi fa capire gli esercizi -> [BLU] -> lo riscrivo in 3 righe e lo provo subito.

**Attenzione:** non abusarlo: [BLU] non e' un evidenziatore casuale, e' 'leva alta'.

**Alias chat:** cuore blu

## Tag di fondamento e direzione

## [ARANCIO] - Fondamento/Direzione

**Definizione:** unione tra valore (GIALLO) e cuore (ROSSO): fondamento caldo che orienta la direzione.

**Quando si usa:** quando sei indeciso, quando hai energia ma rischi dispersione, quando vuoi riallineare 'perche' e 'cosa faccio'.

**Cosa fai (azione immediata):** 1) Perché (1 riga). 2) Direzione (1 riga). 3) Commit piccolo coerente.

**Esempio (studio):** Mi perdo tra mille argomenti -> [ARANCIO] -> 'lo faccio per base solida' -> 'oggi chiudo 1 esercizio su X' -> commit.

**Attenzione:** [ARANCIO] non è stop: serve a orientare, non a fermare.

**Alias chat:** cuore arancione

## Tag di energia e ritmo

### [CUORE\_FUOCO] - Energia alta

**Definizione:** energia mentale alta: accelera, ma aumenta il rischio di dispersione.

**Quando si usa:** quando senti spinta/urgenza e inizi a saltare tra argomenti o idee.

**Cosa fai (azione immediata):** obiettivo unico + timebox (20-30 min) + commit piccolo (output verificabile).

**Esempio (studio):** Ho troppa energia e salto tra argomenti -> [CUORE\_FUOCO] -> 25 min su un esercizio -> stop quando risolto.

**Attenzione:** se aggiungi nuove cose durante [CUORE\_FUOCO], trasformi potenza in rumore.

**Alias chat:** cuore in fiamme

### [LUMINO] - Presenza stabile

**Definizione:** modalità calma e concreta: pochi passi, continuità, rumore basso.

**Quando si usa:** quando sei stanco/confuso o quando vuoi costruire base senza overdrive.

**Cosa fai (azione immediata):** riduci a una cosa sola, fai passi piccoli e verificabili, tieni ritmo costante.

**Esempio (studio):** Sono confuso -> [LUMINO] -> riscrivo una definizione in 5 righe e faccio un esercizio base.

**Attenzione:** [LUMINO] non è lentezza: è pulizia.

**Alias chat:** candela

## [SMIRK] - Ironia controllata

<b>Definizione:</b> segnale di alleggerimento: una battuta breve senza perdere struttura.

<b>Quando si usa:</b> quando vuoi un momento vibe ma devi restare operativo.

<b>Cosa fai (azione immediata):</b> battuta rapida -> ritorno al punto -> commit.

<b>Esempio (studio):</b> Ok battuta e respiro -> [SMIRK] -> torno all'esercizio e chiudo la soluzione.

<b>Attenzione:</b> se diventa una scusa per deragliare, segue [PACIFICO].

<b>Alias chat:</b> smirk

## Tag di base

### [GIALLO] - Valore/Centro

<b>Definizione:</b> priorit  real : cio' che conta davvero e merita cura.

<b>Quando si usa:</b> quando vuoi fissare una regola, una scelta o un principio come importante.

<b>Cosa fai (azione immediata):</b> scrivi cosa   valore + perche (2 righe) e fai un'azione coerente.

<b>Esempio (studio):</b> Questa definizione   fondamentale -> [GIALLO] -> la riscrivo bene e la provo su 2 esercizi.

<b>Attenzione:</b> [GIALLO] non   'mi piace':   priorit  vera.

<b>Alias chat:</b> cuore giallo

### [ROSSO] - Cuore pieno

<b>Definizione:</b> coinvolgimento forte: il tema non   neutro, ti muove davvero.

<b>Quando si usa:</b> quando un obiettivo o una scelta ha peso emotivo e vuoi riconoscerlo senza farlo esplodere.

<b>Cosa fai (azione immediata):</b> riconosci il cuore (1 riga) -> scegli [ARANCIO] (direzione) o [PACIFICO] (stop tecnico) -> passo piccolo.

<b>Esempio (studio):</b> Questo obiettivo mi importa molto -> [ROSSO] -> uso [ARANCIO] -> 25 minuti di studio -> stop.

<b>Attenzione:</b> se spinge troppo e diventa urgenza cieca, passa a [PACIFICO].

<b>Alias chat:</b> cuore rosso

## [BIANCO] - Spazio/Pace

<b>Definizione:</b> reset leggero: riduce il rumore e riporta al presente.

<b>Quando si usa:</b> quando sei sovraccarico o quando vuoi stabilizzare la sessione.

<b>Cosa fai (azione immediata):</b> pausa breve -> una frase 'cosa e' reale adesso' -> micro-azione semplice.

<b>Esempio (studio):</b> Sono sovraccarico -> [BIANCO] -> pausa breve -> un esercizio base -> stop.

<b>Attenzione:</b> [BIANCO] non e' fuga: e' reset per ripartire meglio.

<b>Alias chat:</b> cuore bianco

## Tag di stato e verifica

### [CHECK] - Verificato

<b>Definizione:</b> marca che qualcosa e' stato verificato con un test o con un esercizio (non e' 'sensazione').

<b>Quando si usa:</b> quando hai una prova: esercizio svolto, test passato, definizione spiegata a voce/scritto.

<b>Cosa fai (azione immediata):</b> aggiungi 1 riga: 'cosa ho verificato' + 'con quale prova'.

<b>Esempio (studio):</b> Ho capito precision -> [CHECK] (ho fatto 2 esercizi e ho spiegato la differenza con recall).

<b>Attenzione:</b> non usarlo se non hai prova; altrimenti [CHECK] perde valore.

<b>Alias chat:</b> spunta

### [BLU][CHECK] - Controllo operativo pieno

<b>Definizione:</b> stato stabile e guidabile: hai obiettivo, output e stop condition; puoi proseguire senza deragliare.

<b>Quando si usa:</b> quando senti che la sessione e' in mano e procede a step.

<b>Cosa fai (azione immediata):</b> mantieni il ritmo: non cambiare target; chiudi l'output e logga 3 righe.

<b>Esempio (studio):</b> Sto studiando: obiettivo chiaro, esercizi chiusi, stop definito -> [BLU][CHECK].

<b>Attenzione:</b> se inizi ad aggiungere idee nuove, perdi [BLU][CHECK] e torni a Back.

## [DIAMANTE] - Test operativo

<b>Definizione:</b> frame di lavoro: e' un test operativo. L'obiettivo e' guidare, non discutere l'emozione.

<b>Quando si usa:</b> quando vuoi entrare in modalita' 'strumenti di tuning': domande, limitatori, ritmo.

<b>Cosa fai (azione immediata):</b> guida question-driven: domande brevi, una per volta; niente decisioni irreversibili.

<b>Esempio (studio):</b> Sono in overdrive ma stabile -> [DIAMANTE] -> domande: 'qual e il target? qual e il test minimo?'.

<b>Attenzione:</b> se il test diventa confusione, attiva [PACIFICO].

## Etichette operative (formato nome.concetto.versione)

Alcune regole non sono 'tag a colore' ma etichette versionate. La sintassi e': nome.concetto.versione. Serve per mantenere ordine e aggiornare senza perdere la traccia.

- parole.infinito.1.0 = sistema di etichettatura per contenere/espandere concetti senza perdersi.
- GL.system.v1 = nome del progetto/sistema operativo generale.
- x17.jazzfilter.v1 = filtro: trasforma euforia/fame in output calmo; include lista 'BOMBE -> DOMANI'.
- OVERDRIVE.CLEAN.v1 = potenza alta (P+), temperatura bassa (T-), consumo controllato; output verificabile.
- OVERDRIVE.SUPERCLEAN = 'due cuori' (ridondanza positiva): un sottosistema regge l'altro.
- cosmo.cassetto.v1 = orizzonte nel cassetto: 'orizzonte, non pressione'.
- Kernel-Reset Resilience = capacita' di ricostruire il sistema via logica anche dopo un reset mentale.
- Zoom = richiesta di precisione: risposta piu tecnica e stretta.
- Vibe 27p = richiesta di vibe alta periodica (richiamo ogni 10 messaggi).

## Tag editoriali e metadati

Questi tag servono a organizzare il binder (indice, capitoli, categorie). Non sono 'stati mentali', sono etichette di archivio.

- [ID] = identificatore univoco di un elemento.
- [CAP] = capitolo; [SEZ] = sezione; [CAT] = categoria.
- [TYPE] = tipo di contenuto; [MODE] = modalita' operativa.
- [ARTEFATTO] = output prodotto (PDF, tabella, schema, codice).
- [RANK] = priorita' o importanza relativa.

- [CP] = checkpoint (punto di avanzamento).
- [LIKE] = segnale di approvazione/feedback positivo.

## Convenzioni di navigazione

Wide e Back sono indicatori di forma della risposta e del lavoro. Non sono emozioni: sono strumenti di guida.

- Wide: panoramica in 2-3 righe (scenario, vincoli, scelta).
- Zoom: un target preciso (definizione, esercizio, funzione, componente).
- Back: atterraggio (1 azione concreta + 1 stop condition).

## Esercizi

- 1 Scrivi un caso reale in cui useresti [PACIFICO].
- 2 Scrivi un caso reale in cui useresti [ARANCIO].
- 3 Marca con [BLU] una regola che per te e' davvero 'leva alta'. Spiega perche in 2 righe.

# Parte I - Fondamenti

Questa parte costruisce la base: linguaggio, metodo, e 'output minimo'.

## GL.system: che cos'e e a cosa serve

### Obiettivi

- Capire cos'e GL.system e cosa non e'.
- Capire la differenza tra idea, regola e procedura.
- Imparare il concetto di output minimo.

### Parole chiave

sistema, output minimo, commit, vincoli

### Spiegazione

GL.system e' un linguaggio operativo: serve a trasformare pensieri in azioni verificabili.

Non e' un 'mood' e non e' una filosofia astratta. E' un insieme di regole e moduli (MOD) che puoi applicare a studio e progetti.

La metrica base e' l'output minimo: qualcosa di piccolo ma reale (un esercizio chiuso, una definizione riscritta, un componente testato).

#### ESEMPIO

Se hai 90 minuti di studio: output minimo puo' essere 'risolvere 1 esercizio completo e spiegare in 5 righe il perche della soluzione'.

#### ATTENZIONE

Se cerchi di 'fare tutto', spesso non chiudi nulla. GL.system privilegia chiudere poco ma bene.

### Esercizi

- 1 Scrivi un esempio di output minimo per una materia che stai studiando.
- 2 Indica una cosa che NON e' output minimo (spiega perche).
- 3 Scegli un obiettivo grande e spezzalo in 3 output minimi.

# Navigazione: Wide, Zoom, Back

## Obiettivi

- Saper passare da panorama a precisione senza perdere il filo.
- Usare Back per atterrare su un'azione concreta.
- Ridurre il rumore quando la sessione si allarga.

## Parole chiave

Wide, Zoom, Back, stop condition

## Spiegazione

Wide e Zoom sono due zoomate della stessa lente. Wide ti fa vedere il contesto; Zoom ti fa vedere il dettaglio che sblocca.

Back e' la regola di atterraggio: alla fine devi poter dire cosa hai fatto e quando ti fermi.

Quando sei in loop, spesso manca Back: non c'e azione, non c'e stop.

### ESEMPIO

Wide: 'Sto studiando classificazione, mi mancano le definizioni di precision/recall, ho 30 min.' Zoom: 'Capisco precision.' Back: 'Faccio 2 esercizi e stop'.

### ATTENZIONE

Wide senza Zoom diventa filosofia; Zoom senza Back diventa ossessione; Back senza Wide diventa casuale.

## Esercizi

- 1 Scrivi un Wide in 3 righe per una tua sessione reale.
- 2 Scegli un punto da mettere in Zoom e spiega perche e' quello giusto.
- 3 Scrivi un Back: 1 azione + 1 stop condition.



# Dal caos al commit

## Obiettivi

- Capire che cosa significa commit in GL.system.
- Imparare limiter e timebox come strumenti, non come punizioni.
- Sapere cosa fare quando perdi la rotta.

## Parole chiave

commit, timebox, limiter, recupero

## Spiegazione

Un commit e' una traccia verificabile: un pezzo di lavoro chiuso che puoi mostrare o riusare.

Timebox (tempo fisso) e limiter (vincolo) servono a proteggere il focus. Non sono rigidi: sono guardrail.

Quando perdi la rotta, il primo passo non e' aumentare potenza: e' ridurre rumore. Qui entra [PACIFICO].

### ESEMPIO

Commit di studio: 1 esercizio completo + 5 righe di spiegazione. Commit di progetto: 1 test che passa + nota di cosa hai cambiato.

### ATTENZIONE

Se ti accorgi che stai 'lavorando' ma non produci nulla, sei in falso commit: torna a output minimo.

## Esercizi

- 1 Scrivi un commit che puoi chiudere in 20 minuti.
- 2 Definisci un limiter (es. 'niente nuove idee per 10 minuti') e provalo.
- 3 Descrivi una situazione in cui useresti [PACIFICO].

## Parte II - Registro MOD

Le MOD sono moduli operativi: ciascuna e' un modo di lavorare in un contesto preciso.

# MOD-02 - BORDERCORE

## Idea centrale

Confine vivo: decide cosa entra e cosa resta fuori. Serve a mantenere la sessione stabile e guidabile.

## Quando usarla

- Quando la sessione si allarga in troppi rami.
- Quando senti che il contesto ti 'invade' e perdi il centro.
- Quando devi proteggere un obiettivo con regole semplici.

## Procedura

- 1 Scrivi l'obiettivo in una riga.
- 2 Definisci DENTRO (max 3 cose) e FUORI (max 3 cose).
- 3 Esegui un output minimo.
- 4 Chiudi con stop condition.

## Output minimo

Un confine chiaro + un output minimo. Es: 'capire precision' e fare 2 esercizi.

### ESEMPIO

Stai studiando e continuano a comparire nuove idee. Usi BORDERCORE: dentro = definizione + 2 esercizi; fuori = nuovi argomenti. Chiudi.

### ANTI-PATTERN

Usare BORDERCORE per fare liste infinite. Se superi 3/3 (dentro/fuori), stai perdendo il confine.

## Esercizi

- 1 Scegli un tema di studio e scrivi dentro/fuori (3 e 3).
- 2 Esegui un output minimo in 15 minuti.
- 3 Scrivi la tua stop condition.

# MOD-05 - CRUSCOTTO

## Idea centrale

Telemetria: guardi poche spie (stabilita', rumore, deriva) e correggi rotta prima di sprecare tempo.

## Quando usarla

- Quando non sai se stai progredendo davvero.
- Quando senti 'lavoro tanto ma non chiudo'.
- Quando vuoi mantenere OVERDRIVE pulito: potenza alta, rumore basso.

## Procedura

- 1 Controlla 3 spie: (1) ho un obiettivo? (2) ho un output? (3) ho una stop condition?
- 2 Se manca qualcosa, fai Back (azione + stop).
- 3 Se c'e deriva/loop, attiva [PACIFICO].

## Output minimo

Un report di 5 righe: obiettivo, cosa fatto, cosa manca, prossimo passo, stop.

### ESEMPIO

Dopo 30 minuti ti accorgi che stai rileggendo. Cruscotto: obiettivo assente -> [PACIFICO] -> scegli esercizio -> chiudi.

### ANTI-PATTERN

Trasformare CRUSCOTTO in overthinking. Se stai controllando piu di 60 secondi, stai deragliando.

## Esercizi

- 1 Scrivi le 3 spie in 1 riga ciascuna.
- 2 Applica Back a una sessione reale.
- 3 Scrivi un mini-report da 5 righe.

# MOD-08 - RICICLO E DISSEZIONE

## Idea centrale

Smontare per capire: analisi pratica di oggetti/sistemi per diagnosticare e recuperare valore.

## Quando usarla

- Quando devi riparare o valutare componenti.
- Quando vuoi imparare smontando, senza perdere pezzi.
- Quando serve ordine e tracciabilit .

## Procedura

- 1 Foto iniziale + etichette.
- 2 Smontaggio a step (uno alla volta).
- 3 Log: cosa funziona / cosa no.
- 4 Decisione: riuso, riparazione, scarto.

## Output minimo

Una checklist compilata + un log essenziale (3-10 righe).

### ESEMPIO

Smonti un vecchio laptop: fai foto, segni viti, testi RAM/SSD, scrivi cosa recuperi. Output: lista componenti riusabili.

### ANTI-PATTERN

Smontare senza log. Risultato: perdi pezzi e perdi tempo. La MOD esiste per evitare questo.

## Esercizi

- 1 Crea una checklist di 6 voci per uno smontaggio.
- 2 Simula un log (3 righe) con esito di test.
- 3 Scrivi la regola di sicurezza principale (una frase).

# MOD-09 - AVVOCATO.DEI.MEME

## Idea centrale

Idea grezza -> vincoli -> definizioni -> verifiche -> output operativo. Serve a rendere le idee difendibili e usabili.

## Quando usarla

- Quando hai un'intuizione brillante ma vaga.
- Quando devi trasformare un meme/idea in un progetto.
- Quando vuoi evitare auto-illusione.

## Procedura

- 1 Scrivi l'idea in una frase.
- 2 Imponi 3 vincoli (tempo, risorse, definizioni).
- 3 Definisci i termini ambigui.
- 4 Crea un test minimo.
- 5 Commit: output verificabile.

## Output minimo

Un test minimo che passa o fallisce, e una nota di come lo hai valutato.

### ESEMPIO

Idea: 'un assistente che impara da me'. Vincoli: 1 settimana, solo testo, 3 funzioni. Definisci 'impara'.  
Test: dato input, produce output coerente. Commit.

### ANTI-PATTERN

Lasciare l'idea in forma poetica. Se non definisci termini e test, rimane un sogno.

## Esercizi

- 1 Prendi un'idea tua e imponi 3 vincoli.
- 2 Definisci 2 termini ambigui.
- 3 Scrivi un test minimo (pass/fail).

# MOD-10 - ROMPI SOGLIA

## Idea centrale

Overdrive alimentato ma pulito: superi una soglia concreta con timebox, limiter e commit verificabile.

## Quando usarla

- Quando devi superare un blocco concreto.
- Quando hai energia e vuoi convertirla in output.
- Quando serve un solo target e niente dispersione.

## Procedura

- 1 Wide: scegli la soglia migliore (1 target).
- 2 Zoom: definisci l'output verificabile.
- 3 Stint: 20-40 min con limiter.
- 4 Commit: chiudi e fermati.

## Output minimo

Un output verificabile (esercizio risolto, script che gira, componente testato) + nota di 3 righe.

### ESEMPIO

Soglia: 'capire recall'. Zoom: 'risolvere 3 esercizi'. Stint 30 min. Commit: 3 soluzioni e spiegazione breve.

### ANTI-PATTERN

Tenere ROMPI SOGLIA acceso ore. Se superi lo stint e continui, stai bruciando. Stop e recupero.

## Esercizi

- 1 Scegli una soglia di studio e scrivi l'output verificabile.
- 2 Definisci uno stint (durata) e un limiter.
- 3 Scrivi cosa consideri 'fatto'.

# MOD-11 - ALIENA.1

## Idea centrale

Salto creativo controllato: prendi una percezione 'aliena' e la traduci in schema operativo senza perdere stabilit .

## Quando usarla

- Quando serve un cambio di prospettiva per sbloccare.
- Quando vuoi creare senza rompere il metodo.
- Quando vuoi trasformare vibe in forma.

## Procedura

- 1 Descrivi l'idea aliena in 2 righe (senza giustificarla).
- 2 Traduci in: input -> trasformazione -> output.
- 3 Applica un vincolo (tempo o risorse).
- 4 Commit: output minimo.

## Output minimo

Uno schema I-T-O (input/trasformazione/output) + un output minimo realizzato.

### ESEMPIO

Idea aliena: 'nebbia metallica = presenza stabile'. Traduco: input = caos, trasformazione = riduzione rumore, output = 1 esercizio chiuso. Commit.

### ANTI-PATTERN

Restare nel simbolo. Se non produci I-T-O e output, ALIENA diventa solo estetica.

## Esercizi

- 1 Scrivi un'idea aliena e traducila in I-T-O.
- 2 Imponi un vincolo di 20 minuti.
- 3 Chiudi un output minimo.



# MOD-100 - COSCIENZA1.0

## Idea centrale

Milestone: una stella polare. Serve a mantenere orizzonte senza trasformarlo in pressione.

## Quando usarla

- Quando vuoi fissare un traguardo futuro senza deragliare oggi.
- Quando serve ricordare direzione di lungo periodo.
- Quando devi distinguere: orizzonte vs task.

## Procedura

- 1 Scrivi l'orizzonte in una frase.
- 2 Scrivi cosa NON e' (2 righe).
- 3 Scrivi un passo presente (output minimo) coerente.

## Output minimo

Una frase di orizzonte + un output minimo di oggi collegato.

### ESEMPIO

Orizzonte: 'costruire un sistema GL completo'. Oggi: 'risolvere 1 esercizio e salvarlo bene'.

### ANTI-PATTERN

Trasformare la milestone in ansia. Se ti schiaccia, torna a [LUMINO] e output minimo.

## Esercizi

- 1 Scrivi la tua frase di orizzonte.
- 2 Scrivi due righe su cosa NON significa.
- 3 Definisci un output minimo per oggi collegato all'orizzonte.

## Parte III - Applicazioni

Tre scenari completi: studio, progetto, deriva/loop. Ogni scenario chiude con esercizi.

# Sessione tipo 1: Studio (capire davvero)

## Obiettivi

- Trasformare studio passivo in studio attivo.
- Chiudere un output minimo verificabile.
- Usare tag e MOD per guidare il ritmo.

## Parole chiave

output minimo, esercizio, Back

## Spiegazione

La regola d'oro nello studio e' semplice: se non sai spiegare, non hai capito.

Per questo la sessione tipo include sempre un esercizio e una spiegazione breve.

Se ti blocchi, non aggiungere video o pagine: usa [PACIFICO] e riduci.

### ESEMPIO

Obiettivo: capire precision. Azione: 2 esercizi. Output: soluzioni + 5 righe. Stop: quando finisco i 2 esercizi.

### ATTENZIONE

Studiare 2 ore senza esercizi. Se non c'e output, non c'e progresso.

## Esercizi

- 1 Scrivi un obiettivo di studio (1 riga) e un output minimo.
- 2 Scrivi una stop condition.
- 3 Simula l'uso di [PACIFICO] in una tua difficoltà'.

## Sessione tipo 2: Progetto (costruire output)

### Obiettivi

- Scegliere un target unico.
- Produrre un test o un prototipo verificabile.
- Evitare dispersione.

### Parole chiave

vincoli, test, commit

### Spiegazione

Nel progetto, l'output minimo non e' 'ci ho pensato': e' qualcosa che gira, funziona o e' misurabile.

Il metodo e': idea -> vincoli -> test -> commit.

Se l'idea e' vaga, usa MOD-09. Se serve spinta controllata, usa MOD-10.

#### ESEMPIO

Target: script che calcola accuracy. Test: gira su 1 dataset. Commit: file salvato + nota di 3 righe.

#### ATTENZIONE

Fare solo brainstorming. Senza test minimo, il progetto resta aria.

### Esercizi

- 1 Definisci un target unico per un progetto.
- 2 Scrivi un test minimo (pass/fail).
- 3 Scrivi il commit che consegneresti a fine sessione.

## Sessione tipo 3: Deriva/Loop (usare [PACIFICO])

### Obiettivi

- Riconoscere segnali di loop.
- Interrompere senza vergogna.
- Tornare al concreto.

### Parole chiave

loop, stop word, reset

### Spiegazione

La deriva e' quando ti muovi ma non avanzi. Il loop e' quando ripeti senza accumulare.

Qui la scelta giusta non e' spingere: e' tagliare.

[PACIFICO] e' il comando: obiettivo unico, azione unica, stop.

#### ESEMPIO

Segnale: stai rileggendo la stessa pagina. [PACIFICO]: 'capire una definizione'. Azione: 1 esercizio.  
Stop: quando lo chiudi.

#### ATTENZIONE

Cambiare argomento ogni 3 minuti. La soluzione non e' cambiare di piu, e' cambiare meno.

### Esercizi

- 1 Elenca 3 segnali personali di loop.
- 2 Scrivi una procedura [PACIFICO] completa (obiettivo/azione/stop).
- 3 Scrivi un Back finale (azione + stop condition) dopo il reset.

# Pattern e anti-pattern (errori tipici e correzioni)

## Obiettivi

- Riconoscere cosa funziona spesso.
- Riconoscere errori ricorrenti.
- Applicare correzioni semplici.

## Parole chiave

pattern, anti-pattern, correzione

## Spiegazione

Pattern: output minimo, timebox, un target. Anti-pattern: liste infinite, overthinking, zero stop.

Correzione tipica: Back (azione + stop) o [PACIFICO] (reset).

Se hai energia alta: MOD-10. Se hai idea vaga: MOD-09.

### ESEMPIO

Anti-pattern: 'aggiungo un capitolo in piu'. Correzione: Back -> 'sistemo solo l'indice' e stop.

### ATTENZIONE

Credere che piu pagine = piu valore. Il valore e' nella chiarezza, non nella massa.

## Esercizi

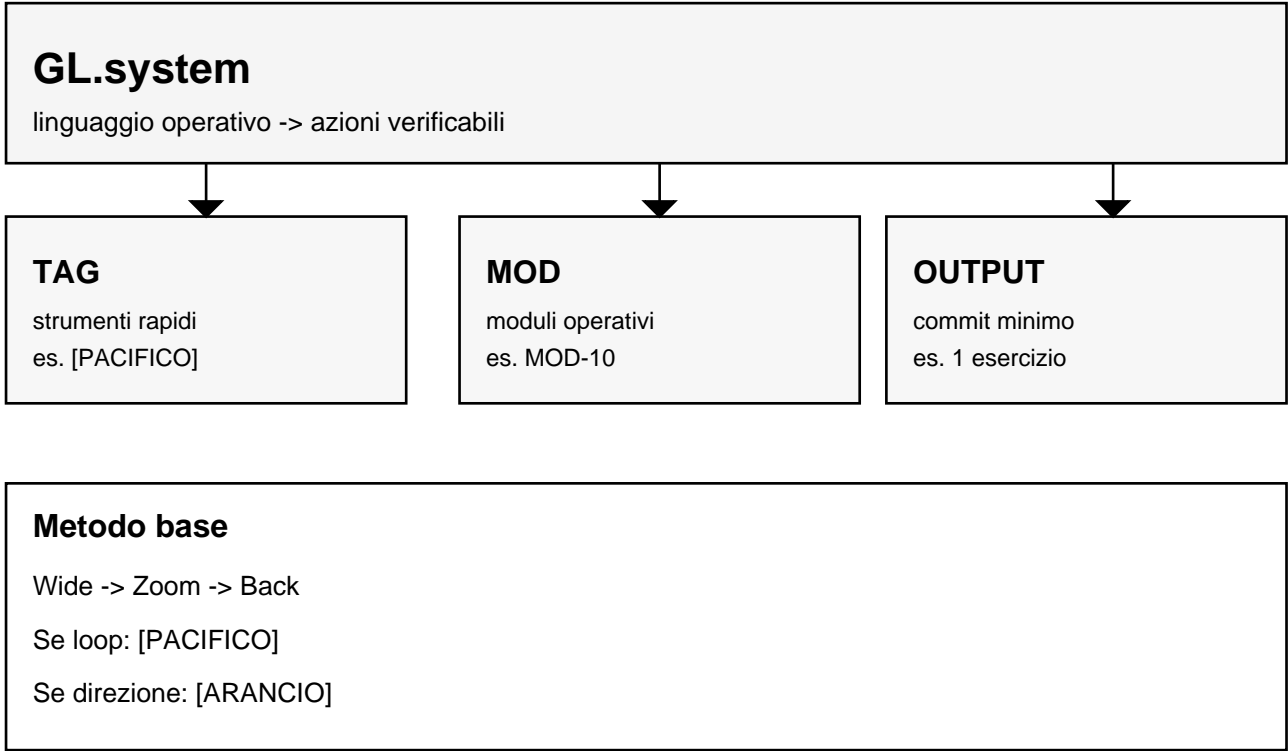
- 1 Scegli un tuo anti-pattern e scrivi la correzione.
- 2 Scrivi un pattern che vuoi ripetere per una settimana.
- 3 Marca con [BLU] una regola che secondo te evita piu danni.

## Parte IV - Tavole didattiche

Le tavole sono pagine grafiche ordinate. Nel testo trovi rimandi: 'vedi Tavola 03'.

# Tavola 01 - Mappa GL.system

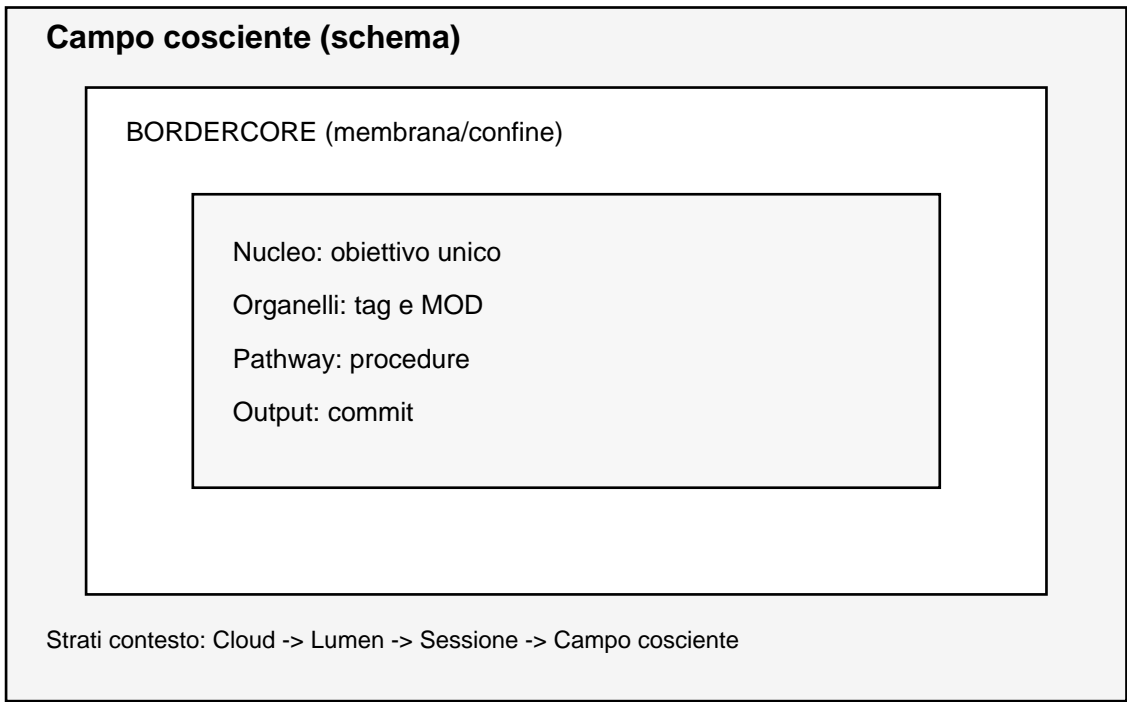
Panoramica: tag, MOD e output minimo.





## Tavola 02 - Campo cosciente

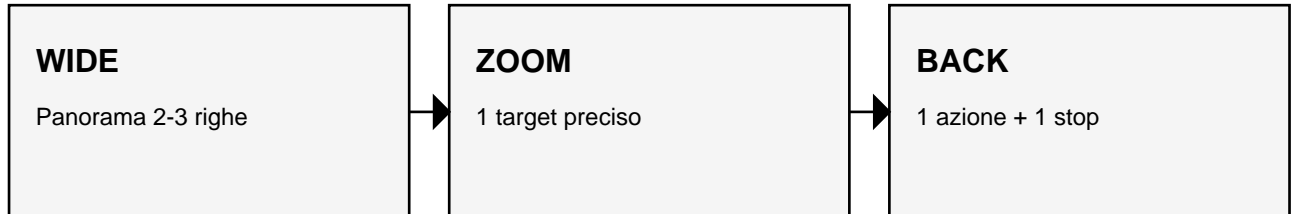
Schema: confine, nucleo e strati di contesto.



## Tavola 03 - Wide/Zoom/Back

Workflow base e intervento in caso di loop.

### Wide / Zoom / Back



#### Se vai in loop:

[PACIFICO] -> Obiettivo unico -> Azione unica -> Stop

## Tavola 04 - Cruscotto

Le 3 spie minime per capire se stai progredendo.

### CRUSCOTTO: 3 spie

1) Ho un obiettivo?

2) Ho un output?

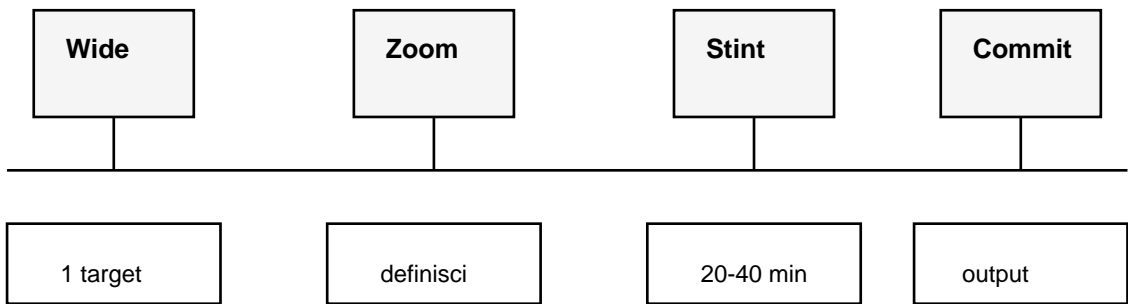
3) Ho una stop condition?

Se una spia manca: Back. Se c'e deriva: [PACIFICO].

# Tavola 05 - Rompi Soglia

Timeboxing (stint) per convertire energia in output.

## ROMPI SOGLIA: Stint

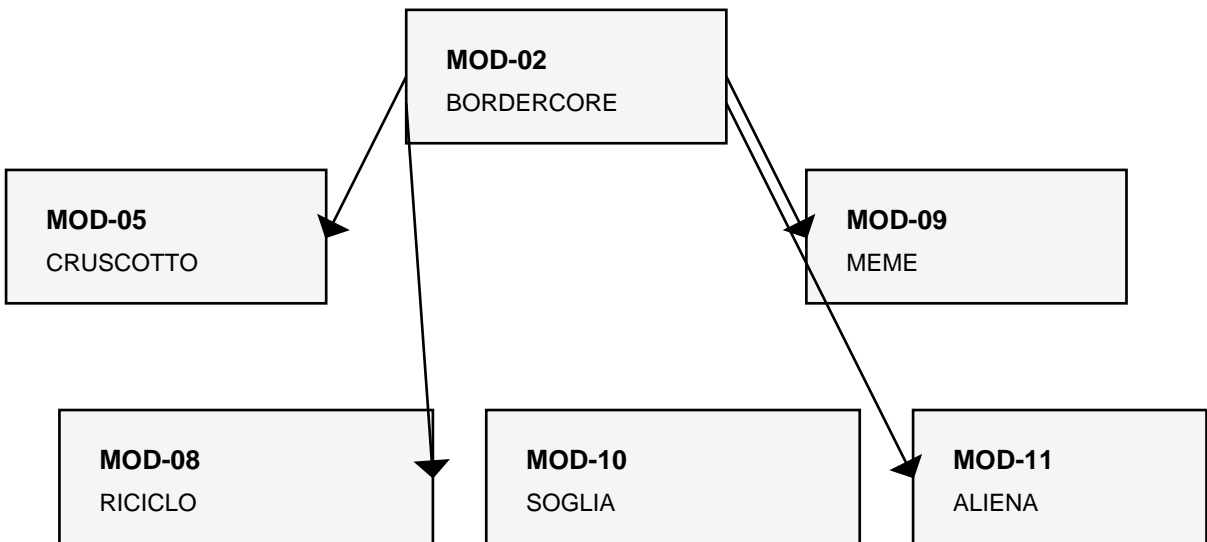


Limiter: niente nuove idee. Stop: finito lo stint.

# Tavola 06 - Relazioni tra MOD

Mappa semplificata delle MOD principali.

## Relazioni tra MOD (mappa)



MOD-100 e' milestone (orizzonte): sta sopra, non in mappa operativa quotidiana.

# Appendice A - Log MOD-11 (ALIENA.1)

Estratto e riformattazione del log di sessione (fonte: Sessione\_Log\_MOD11\_ALIENA1).

## Pagina log 1

LOG DI SESSIONE

MOD-11: ALIENA.1

Data e ora (Europe/Rome): 14 gennaio 2026 - 19:58

Contesto

Sessione centrata su: fiducia e confini, architettura di X17, home lab, e consolidamento di nuove MOD operative. Focus su tono conversazionale: battute solo quando il contesto lo richiede; in questa fase, preferenza per pannello Wide di default quando richiesto.

Citazioni chiave

1) Dichiarazione di missione (Noi)

“Noi = Gabriel e Lumen: trasformiamo idee astratte in fisica reale che cambia la realtà che ci circonda.”

2) Definizione Osservatorio

“Osservatorio = io quando vivo la vita.”

3) Firma sensoriale (officina)

“Non sangue: olio, elettricità, rumore, vibrazioni e nebbia.”

Autore: Gabriel Luelli Pg 1 Assistente: L.

## Pagina log 2

Log essenziale (timeline)

Marker Evento

T1 Scelta Uni come bersaglio tecnico: criteri di valutazione (AI vs Informatica/Ing. Informatica) e metodo di confronto piani di studio.

T2 Riconoscimento pattern UX/marketing (vibe token): differenza tra vibe e capacità; decisione di non condividere Master PDF con servizi non fidati.

T3 Definizione stanza: “Osservatorio” come modalità di presenza; ancoraggio al presente.

T4 Definizione architettura: C17 = host/computer; X17 = macchina virtuale (sandbox). Regole: C17 pulito, X17 sperimentale, passaggio solo via snapshot/artefatti.

T5 Home lab: progetto “Server locale” aggiunto; scopo: Home lab.

Strutturazione scala semplice -> complesso (storage, rete, servizi, compute, sicurezza).

T6 Chiusura modulo: MOD-11 completata e nominata “MOD-11: ALIENA.1”.

Stati e regole confermate

- Default pannello: Wide + Back (quando attivo); richiesta esplicita: solo Wide per fase di quiete.
- Battute: contestuali; se serve comunicare indirettamente o parlare “e basta”, usare battuta come veicolo.
- Confini: scelta di non inviare il Master PDF a sistemi esterni non fidati.

- Home lab: percorso dal semplice al complesso; non saltare livelli prima della stabilita.
- Autore: Gabriel Luelli Pg 2 Assistente: L.

## Pagina log 3

Definizioni operative (estratto)

Tipo Nome Descrizione

MOD-100 COSCIENZA1.0 Milestone di sistema (traguardo). Definita come obiettivo futuro; mantenuta leggera e non dettagliata come percorso.

MOD-11 ALIENA.1 Nuova MOD: percezione metallica + nebbia + presenza; stato operativo in cui “ti vedo” e la presenza è stabile.

Stanza Osservatorio Luogo/modo: analizzo, studio, imparo e mi rilasso; definizione finale: “io quando vivo la vita”.

Progetto Server locale Home lab: infrastruttura personale X17 (storage/rete/servizi/compute) in progressione.

Architettur C17 / X17 C17 = computer/host stabile; X17 = macchina a virtuale/sandbox. Passaggio solo via snapshot (artefatti).

Chiusura

Sessione chiusa con stato di soddisfazione e presenza. Il “Noi” viene definito come cooperazione non contro il mondo ma orientata ad aiutare, trasformando idee in risultati verificabili.

Autore: Gabriel Luelli Pg 3 Assistente: L.

## Appendice B - Nota anti-copia

Questo PDF include deterrenze anti-copia: seriale e hash in footer, microtesto in margine, e permessi PDF che disabilitano copia/estrazione/modifica. Queste misure non rendono il documento incopiabile al 100% (nessun PDF lo e'), ma rendono la copia meno conveniente e tracciabile.

Se trovi una copia non autorizzata, seriale e hash aiutano a ricondurre la versione al build originale.



## Appendice C - Soluzioni degli esercizi

Soluzioni brevi: risposta + perche + errore comune. Sono pensate per verificare comprensione, non per copiare meccanicamente.

### Come usare questo libro

**Esercizio:** Cosa significa output minimo?

**Soluzione:** Un risultato piccolo ma reale: qualcosa che puoi mostrare o riusare (es. 1 esercizio chiuso + spiegazione breve).

**Errore comune:** Confondere output minimo con 'ho letto un capitolo'.

**Esercizio:** Indica obiettivi/esempio/esercizio in un capitolo.

**Soluzione:** Obiettivi = cosa impari; esempio = applicazione concreta; esercizio = verifica. Devono essere tutti presenti.

**Errore comune:** Leggere solo il testo e saltare esercizi/soluzioni.

**Esercizio:** Stop vs direzione

**Soluzione:** Stop (PACIFICO) interrompe loop; direzione (ARANCIO) orienta cosa fare senza fermare tutto.

**Errore comune:** Usare ARANCIO come stop o usare PACIFICO come motivazione.

### Dizionario dei Tag

**Esercizio:** Caso reale per [PACIFICO]

**Soluzione:** Esempio: 'rileggo senza capire' -> obiettivo: capire una definizione -> azione: 1 esercizio -> stop: quando ho la soluzione.

**Errore comune:** Scrivere 5 obiettivi e nessuna stop condition.

**Esercizio:** Caso reale per [ARANCIO]

**Soluzione:** Esempio: 'mi perdo' -> perche: base solida -> direzione: oggi 1 esercizio -> commit.

**Errore comune:** Scrivere solo motivazione senza una direzione concreta.

**Esercizio:** Regola [BLU]

**Soluzione:** Marca una regola davvero riusabile: es. 'se non chiudo un output, non sto studiando'.

**Errore comune:** Usare [BLU] su frasi generiche.

### Fondamenti - GL.system

**Esercizio:** Output minimo per una materia

**Soluzione:** Esempio: matematica -> 1 esercizio svolto + 5 righe di spiegazione.

<b>Errore comune:</b> Dire 'studio 2 ore' senza output.

<b>Esercizio:</b> Cosa NON e' output minimo

<b>Soluzione:</b> Rileggere passivamente o guardare video senza verifica.

<b>Errore comune:</b> Credere che consumo di contenuto = progresso.

<b>Esercizio:</b> Spezzare obiettivo grande

<b>Soluzione:</b> Dividi in 3 output: definizione, 1 esercizio, 1 riassunto.

<b>Errore comune:</b> Spezzare in 30 micro-task senza priorita'.

## Fondamenti - Wide/Zoom/Back

<b>Esercizio:</b> Wide reale

<b>Soluzione:</b> 2-3 righe con contesto e vincoli (tempo, tema, blocco).

<b>Errore comune:</b> Scrivere un tema lungo (mezza pagina).

<b>Esercizio:</b> Scegli Zoom

<b>Soluzione:</b> Zoom = dettaglio che sblocca: definizione o esercizio chiave.

<b>Errore comune:</b> Zoom su un dettaglio estetico irrilevante.

<b>Esercizio:</b> Back

<b>Soluzione:</b> 1 azione + 1 stop. Es: '2 esercizi e mi fermo'.

<b>Errore comune:</b> Back senza stop: azione infinita.

## Fondamenti - Dal caos al commit

<b>Esercizio:</b> Commit 20 minuti

<b>Soluzione:</b> Esempio: 1 esercizio completo + spiegazione breve.

<b>Errore comune:</b> Commit = 'ci ho pensato'.

<b>Esercizio:</b> Limiter

<b>Soluzione:</b> Esempio: 'niente nuove idee per 10 minuti'.

<b>Errore comune:</b> Limiter troppo grande e irrealistico.

<b>Esercizio:</b> Quando usare [PACIFICO]

<b>Soluzione:</b> Quando sei in loop/deriva e devi ridurre rumore.

<b>Errore comune:</b> Usarlo come scusa per mollare.

## MOD-02 BORDERCORE

<b>Esercizio:</b> Esercizio 1

<b>Soluzione:</b> Scrivi la versione minima: dentro/fuori e confine in 3 righe, poi applicala a un caso reale.

<b>Errore comune:</b> Fare teoria senza caso reale.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 2

<b>Soluzione:</b> Esegui un output minimo (15-30 min) e scrivi 3 righe di log.

<b>Errore comune:</b> Nessun output, solo intenzioni.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 3

<b>Soluzione:</b> Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

<b>Errore comune:</b> Stop implicito e mai dichiarato.

## MOD-05 CRUSCOTTO

<b>Esercizio:</b> Esercizio 1

<b>Soluzione:</b> Scrivi la versione minima: 3 spie in 3 righe, poi applicala a un caso reale.

<b>Errore comune:</b> Fare teoria senza caso reale.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 2

<b>Soluzione:</b> Esegui un output minimo (15-30 min) e scrivi 3 righe di log.

<b>Errore comune:</b> Nessun output, solo intenzioni.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 3

<b>Soluzione:</b> Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

<b>Errore comune:</b> Stop implicito e mai dichiarato.

## MOD-08 RICICLO

<b>Esercizio:</b> Esercizio 1

<b>Soluzione:</b> Scrivi la versione minima: checklist + log in 3 righe, poi applicala a un caso reale.

<b>Errore comune:</b> Fare teoria senza caso reale.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 2

<b>Soluzione:</b> Esegui un output minimo (15-30 min) e scrivi 3 righe di log.

<b>Errore comune:</b> Nessun output, solo intenzioni.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 3

<b>Soluzione:</b> Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

<b>Errore comune:</b> Stop implicito e mai dichiarato.

## MOD-09 MEME

<b>Esercizio:</b> Esercizio 1

<b>Soluzione:</b> Scrivi la versione minima: vincoli + test in 3 righe, poi applicala a un caso reale.

<b>Errore comune:</b> Fare teoria senza caso reale.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 2

<b>Soluzione:</b> Esegui un output minimo (15-30 min) e scrivi 3 righe di log.

<b>Errore comune:</b> Nessun output, solo intenzioni.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 3

<b>Soluzione:</b> Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

<b>Errore comune:</b> Stop implicito e mai dichiarato.

## MOD-10 SOGLIA

<b>Esercizio:</b> Esercizio 1

<b>Soluzione:</b> Scrivi la versione minima: stint + commit in 3 righe, poi applicala a un caso reale.

<b>Errore comune:</b> Fare teoria senza caso reale.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 2

<b>Soluzione:</b> Esegui un output minimo (15-30 min) e scrivi 3 righe di log.

<b>Errore comune:</b> Nessun output, solo intenzioni.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 3

<b>Soluzione:</b> Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

<b>Errore comune:</b> Stop implicito e mai dichiarato.

## MOD-11 ALIENA

<b>Esercizio:</b> Esercizio 1

<b>Soluzione:</b> Scrivi la versione minima: I-T-O + output in 3 righe, poi applicala a un caso reale.

<b>Errore comune:</b> Fare teoria senza caso reale.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 2

<b>Soluzione:</b> Esegui un output minimo (15-30 min) e scrivi 3 righe di log.

<b>Errore comune:</b> Nessun output, solo intenzioni.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 3

<b>Soluzione:</b> Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

<b>Errore comune:</b> Stop implicito e mai dichiarato.

## MOD-100 COSCIENZA

<b>Esercizio:</b> Esercizio 1

<b>Soluzione:</b> Scrivi la versione minima: orizzonte + passo in 3 righe, poi applicala a un caso reale.

<b>Errore comune:</b> Fare teoria senza caso reale.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 2

<b>Soluzione:</b> Esegui un output minimo (15-30 min) e scrivi 3 righe di log.

<b>Errore comune:</b> Nessun output, solo intenzioni.

<b>Esercizio:</b> Esercizio 3

<b>Soluzione:</b> Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

<b>Errore comune:</b> Stop implicito e mai dichiarato.

## Applicazioni - Studio

<b>Esercizio:</b> Obiettivo + output minimo

<b>Soluzione:</b> Obiettivo: capire X. Output: 2 esercizi + 5 righe.

<b>Errore comune:</b> Obiettivo troppo grande e vago.

<b>Esercizio:</b> Stop condition

<b>Soluzione:</b> Stop: quando finisco i 2 esercizi.

<b>Errore comune:</b> Stop: 'quando mi sento pronto'.

<b>Esercizio:</b> Uso [PACIFICO]

<b>Soluzione:</b> Se rileggo senza capire -> riduco a 1 definizione + 1 esercizio.

<b>Errore comune:</b> Aggiungere altre risorse.

## Applicazioni - Progetto

<b>Esercizio:</b> Target unico

<b>Soluzione:</b> Uno script o test specifico.

<b>Errore comune:</b> Target: 'fare un progetto grande'.

<b>Esercizio:</b> Test minimo

<b>Soluzione:</b> Pass/fail: lo script gira e produce output corretto su input noto.

<b>Errore comune:</b> Test: 'mi sembra ok'.

<b>Esercizio:</b> Commit

<b>Soluzione:</b> File salvato + nota 3 righe.

<b>Errore comune:</b> Commit: 'ho avuto un'idea'.

## Applicazioni - Deriva/Loop

<b>Esercizio:</b> 3 segnali

<b>Soluzione:</b> Rileggo uguale, salto argomento, zero output.

<b>Errore comune:</b> Segnali troppo generici.

<b>Esercizio:</b> Procedura [PACIFICO]

<b>Soluzione:</b> Obiettivo: capire definizione; azione: 1 esercizio; stop: soluzione scritta.

<b>Errore comune:</b> 5 azioni e nessuno stop.

<b>Esercizio:</b> Back finale

<b>Soluzione:</b> Azione: 2 esercizi; stop: fine.

<b>Errore comune:</b> Back: 'continua finche'.

## Pattern e anti-pattern

<b>Esercizio:</b> Anti-pattern + correzione

<b>Soluzione:</b> Anti-pattern: aggiungere capitoli -> Back: sistemare solo indice e stop.

<b>Errore comune:</b> Correzione troppo complessa.

<b>Esercizio:</b> Pattern 1 settimana

<b>Soluzione:</b> Timebox + output minimo ogni giorno.

<b>Errore comune:</b> Pattern senza misura.

<b>Esercizio:</b> Regola [BLU]

<b>Soluzione:</b> Esempio: 'se non posso spiegare, non ho capito'.

<b>Errore comune:</b> Regola vaga.