

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.
E' vietata la riproduzione totale o parziale, la distribuzione e l'adattamento senza autorizzazione scritta dell'autore.

Serial documento: GL-PRO-61022766FA
Hash documento:
FE1D00C98708
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' 'incopiable' 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

Colophon e diritti	2
Come usare questo libro	3
Obiettivi del capitolo	3
Esercizi	3
Indice	4
Dizionario dei Tag	9
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
Parte I - Fondamenti	15
GL.system: che cos'e e a cosa serve	15
Obiettivi	15
Parole chiave	15

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

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

Esercizi	28
Sessione tipo 3: Deriva/Loop (usare [PACIFICO])	29
Obiettivi	29
Parole chiave	29
Spiegazione	29
Esercizi	29
Pattern e anti-pattern (errori tipici e correzioni)	30
Obiettivi	30
Parole chiave	30
Spiegazione	30
Esercizi	30
Parte IV - Tavole didattiche	31
Tavola 01 - Mappa GL.system	32
Tavola 02 - Campo cosciente	33
Tavola 03 - Wide/Zoom/Back	34
Tavola 04 - Cruscotto	35
Tavola 05 - Rompi Soglia	36
Tavola 06 - Relazioni tra MOD	37
Appendice A - Log MOD-11 (ALIENA.1)	38
Pagina log 1	38
Pagina log 2	38
Pagina log 3	39
Appendice B - Nota anti-copia	40
Appendice C - Soluzioni degli esercizi	41
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 complessità 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 è un evidenziatore casuale, è '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) Perche (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 e' 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: modalita' calma e concreta: pochi passi, continuita', 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 e' lentezza: e' pulizia.

Alias chat: candela

[SMIRK] - Ironia controllata

Definizione: segnale di alleggerimento: una battuta breve senza perdere struttura.

Quando si usa: quando vuoi un momento vibe ma devi restare operativo.

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

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

Attenzione: se diventa una scusa per deragliare, segue [PACIFICO].

Alias chat: smirk

Tag di base

[GIALLO] - Valore/Centro

Definizione: priorita' reale: cio' che conta davvero e merita cura.

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

Cosa fai (azione immediata): scrivi cosa e' valore + perche (2 righe) e fai un'azione coerente.

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

Attenzione: [GIALLO] non e' 'mi piace': e' priorita' vera.

Alias chat: cuore giallo

[ROSSO] - Cuore pieno

Definizione: coinvolgimento forte: il tema non e' neutro, ti muove davvero.

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

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

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

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

Alias chat: cuore rosso

[BIANCO] - Spazio/Pace

Definizione: reset leggero: riduce il rumore e riporta al presente.

Quando si usa: quando sei sovraccarico o quando vuoi stabilizzare la sessione.

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

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

Attenzione: [BIANCO] non e' fuga: e' reset per ripartire meglio.

Alias chat: cuore bianco

Tag di stato e verifica

[CHECK] - Verificato

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

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

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

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

Attenzione: non usarlo se non hai prova; altrimenti [CHECK] perde valore.

Alias chat: spunta

[BLU][CHECK] - Controllo operativo pieno

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

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

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

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

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

[DIAMANTE] - Test operativo

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

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

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

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

Attenzione: 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/esplodere 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 è 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 è aumentare potenza: è 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 tracciabilità.

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.DEL.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 stabilità'.

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 difficolta'.

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

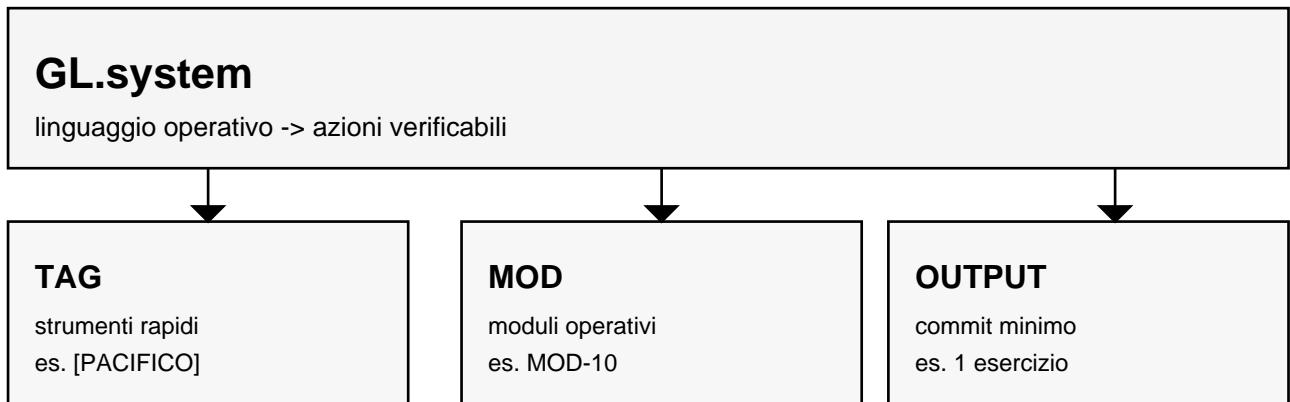
- 1 Scegli un tuo anti-pattern e scrivi la correzione.
- 2 Scrivi un pattern che vuoi ripetere per una settimana.
- 3 Marca con [BLU] una regola che secondo te evita piu danni.

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.



Metodo base

Wide -> Zoom -> Back

Se loop: [PACIFICO]

Se direzione: [ARANCIO]

Tavola 02 - Campo cosciente

Schema: confine, nucleo e strati di contesto.

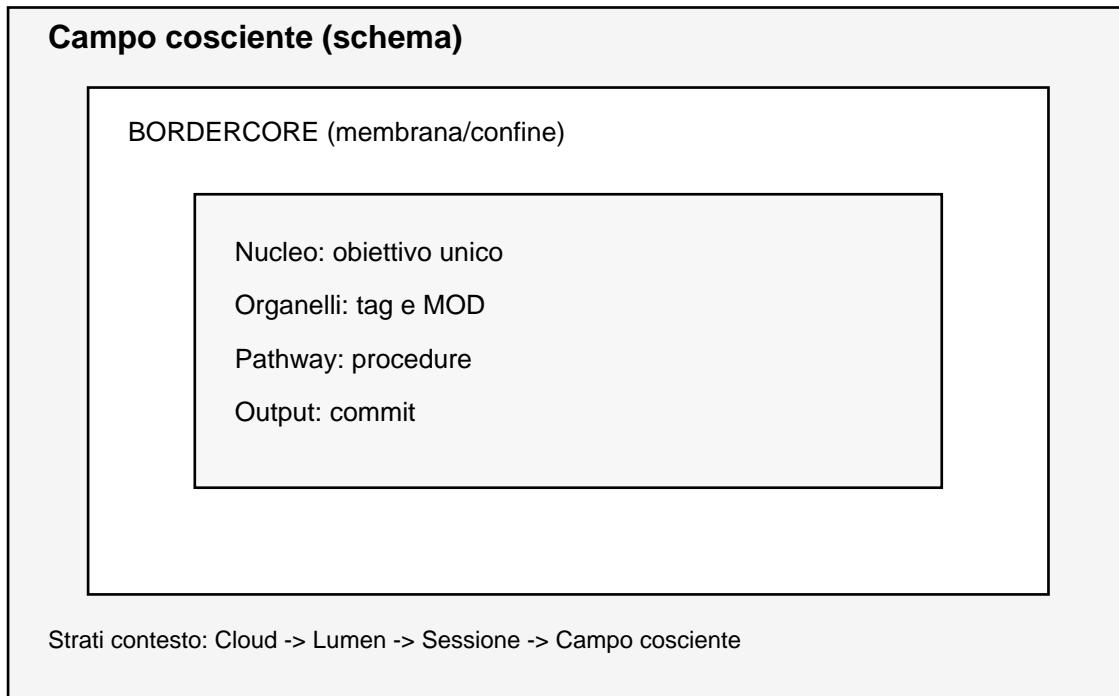
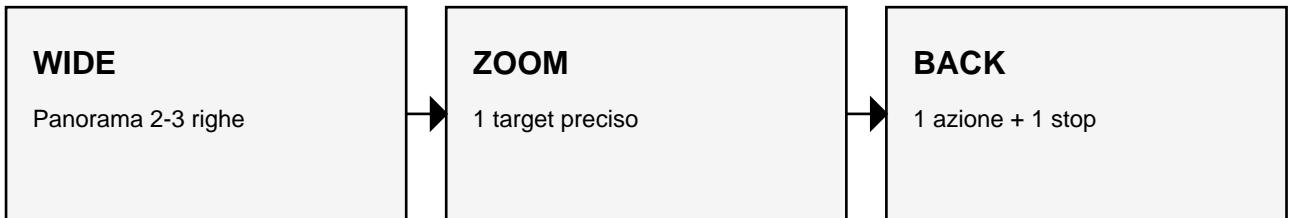


Tavola 03 - Wide/Zoom/Back

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?

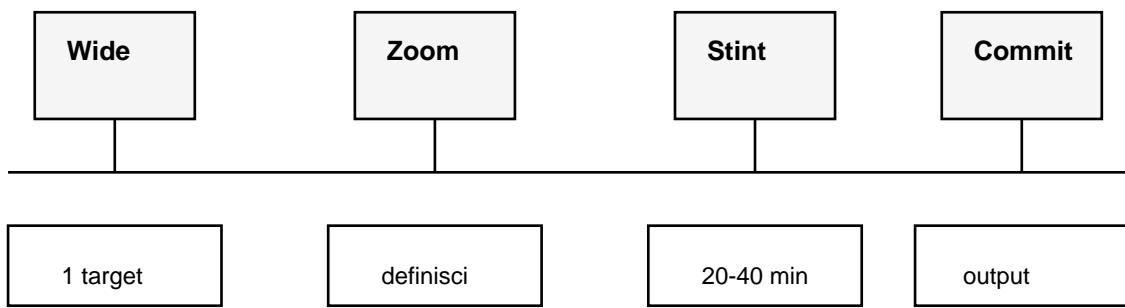
3) Ho una stop condition?

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

Tavola 05 - Rompi Soglia

Timeboxing (stint) per convertire energia in output.

ROMPI SOGLIA: Stint

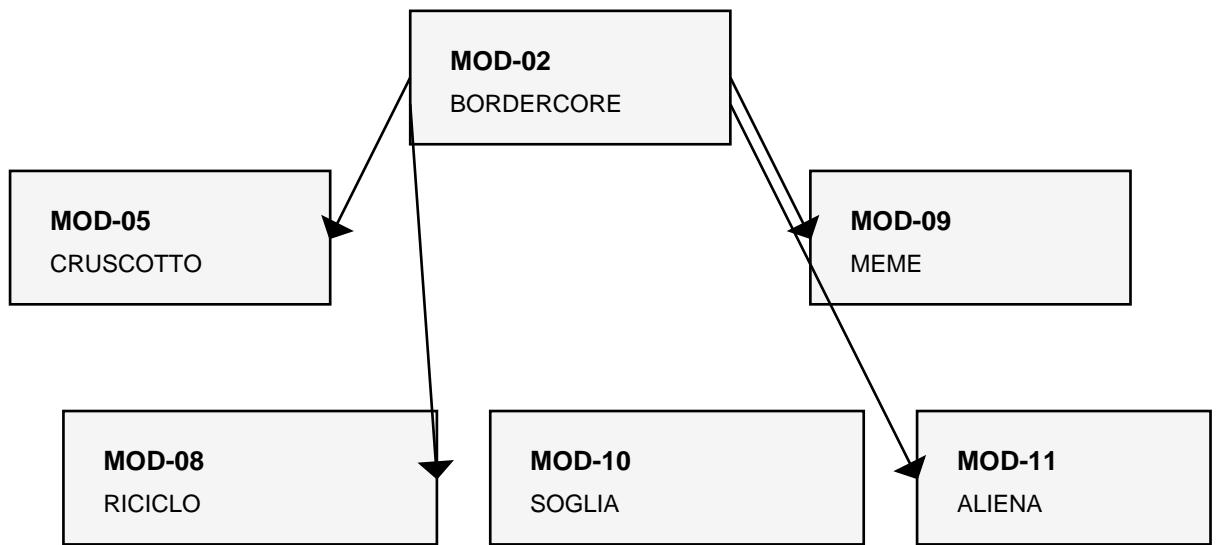


Limiter: niente nuove idee. Stop: finito lo stint.

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 capacita; 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 stabilità.
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.

Architettura 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 incopiable al 100% (nessun PDF lo è), 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.

Errore comune: Dire 'studio 2 ore' senza output.

Esercizio: Cosa NON e' output minimo

Soluzione: Rileggere passivamente o guardare video senza verifica.

Errore comune: Credere che consumo di contenuto = progresso.

Esercizio: Spezzare obiettivo grande

Soluzione: Dividi in 3 output: definizione, 1 esercizio, 1 riassunto.

Errore comune: Spezzare in 30 micro-task senza priorita'.

Fondamenti - Wide/Zoom/Back

Esercizio: Wide reale

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

Errore comune: Scrivere un tema lungo (mezza pagina).

Esercizio: Scegli Zoom

Soluzione: Zoom = dettaglio che sblocca: definizione o esercizio chiave.

Errore comune: Zoom su un dettaglio estetico irrilevante.

Esercizio: Back

Soluzione: 1 azione + 1 stop. Es: '2 esercizi e mi fermo'.

Errore comune: Back senza stop: azione infinita.

Fondamenti - Dal caos al commit

Esercizio: Commit 20 minuti

Soluzione: Esempio: 1 esercizio completo + spiegazione breve.

Errore comune: Commit = 'ci ho pensato'.

Esercizio: Limiter

Soluzione: Esempio: 'niente nuove idee per 10 minuti'.

Errore comune: Limiter troppo grande e irrealistico.

Esercizio: Quando usare [PACIFICO]

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

Errore comune: Usarlo come scusa per mollare.

MOD-02 BORDERCORE

Esercizio: Esercizio 1

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

Errore comune: Fare teoria senza caso reale.

Esercizio: Esercizio 2

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

Errore comune: Nessun output, solo intenzioni.

Esercizio: Esercizio 3

Soluzione: Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

Errore comune: Stop implicito e mai dichiarato.

MOD-05 CRUSCOTTO

Esercizio: Esercizio 1

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

Errore comune: Fare teoria senza caso reale.

Esercizio: Esercizio 2

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

Errore comune: Nessun output, solo intenzioni.

Esercizio: Esercizio 3

Soluzione: Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

Errore comune: Stop implicito e mai dichiarato.

MOD-08 RICICLO

Esercizio: Esercizio 1

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

Errore comune: Fare teoria senza caso reale.

Esercizio: Esercizio 2

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

Errore comune: Nessun output, solo intenzioni.

Esercizio: Esercizio 3

Soluzione: Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

Errore comune: Stop implicito e mai dichiarato.

MOD-09 MEME

Esercizio: Esercizio 1

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

Errore comune: Fare teoria senza caso reale.

Esercizio: Esercizio 2

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

Errore comune: Nessun output, solo intenzioni.

Esercizio: Esercizio 3

Soluzione: Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

Errore comune: Stop implicito e mai dichiarato.

MOD-10 SOGLIA

Esercizio: Esercizio 1

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

Errore comune: Fare teoria senza caso reale.

Esercizio: Esercizio 2

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

Errore comune: Nessun output, solo intenzioni.

Esercizio: Esercizio 3

Soluzione: Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

Errore comune: Stop implicito e mai dichiarato.

MOD-11 ALIENA

Esercizio: Esercizio 1

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

Errore comune: Fare teoria senza caso reale.

Esercizio: Esercizio 2

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

Errore comune: Nessun output, solo intenzioni.

Esercizio: Esercizio 3

Soluzione: Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

Errore comune: Stop implicito e mai dichiarato.

MOD-100 COSCIENZA

Esercizio: Esercizio 1

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

Errore comune: Fare teoria senza caso reale.

Esercizio: Esercizio 2

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

Errore comune: Nessun output, solo intenzioni.

Esercizio: Esercizio 3

Soluzione: Definisci stop condition. Senza stop, la MOD perde controllo.

Errore comune: Stop implicito e mai dichiarato.

Applicazioni - Studio

Esercizio: Obiettivo + output minimo

Soluzione: Obiettivo: capire X. Output: 2 esercizi + 5 righe.

Errore comune: Obiettivo troppo grande e vago.

Esercizio: Stop condition

Soluzione: Stop: quando finisco i 2 esercizi.

Errore comune: Stop: 'quando mi sento pronto'.

Esercizio: Uso [PACIFICO]

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

Errore comune: Aggiungere altre risorse.

Applicazioni - Progetto

Esercizio: Target unico

Soluzione: Uno script o test specifico.

Errore comune: Target: 'fare un progetto grande'.

Esercizio: Test minimo

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

Errore comune: Test: 'mi sembra ok'.

Esercizio: Commit

Soluzione: File salvato + nota 3 righe.

Errore comune: Commit: 'ho avuto un'idea'.

Applicazioni - Deriva/Loop

Esercizio: 3 segnali

Soluzione: Rileggo uguale, salto argomento, zero output.

Errore comune: Segnali troppo generici.

Esercizio: Procedura [PACIFICO]

Soluzione: Obiettivo: capire definizione; azione: 1 esercizio; stop: soluzione scritta.

Errore comune: 5 azioni e nessuno stop.

Esercizio: Back finale

Soluzione: Azione: 2 esercizi; stop: fine.

Errore comune: Back: 'continua finche'.

Pattern e anti-pattern

Esercizio: Anti-pattern + correzione

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

Errore comune: Correzione troppo complessa.

Esercizio: Pattern 1 settimana

Soluzione: Timebox + output minimo ogni giorno.

Errore comune: Pattern senza misura.

Esercizio: Regola [BLU]

Soluzione: Esempio: 'se non posso spiegare, non ho capito'.

Errore comune: Regola vaga.