

AI FACILE DOPO I 40

IL KIT BONUS

Il tuo laboratorio personale per continuare a usare
l'intelligenza artificiale

★ 60 STRUMENTI PRATICI

50 Prompt Extra + 10 Prompt Salvavita + schede operative
per trasformare il Metodo 3P™ in una pratica personale.

Mike Mirelli Mirelli Editore · Collana AI Facile

Come usare questo bonus

Questo kit è pensato per essere usato insieme a AI FACILE DOPO I 40. Non devi leggerlo tutto in ordine: puoi aprirlo quando hai un problema concreto e scegliere lo strumento più vicino alla situazione.

CONSIGLIO DELL'AUTORE

Non copiare un prompt senza leggerlo. Sostituisci i campi tra parentesi quadre, elimina i dati che non vuoi condividere e decidi in anticipo che cosa controllerai nella risposta.

◆ IL METODO 3P™

① Pensa → chiarisci il risultato. ② Prompt → dai contesto, obiettivo e vincoli. ③ Perfeziona → controlla, correggi e verifica.

I 50 prompt sono numerati Bonus 01-50 per distinguerli dai 200 prompt presenti nel libro. I 10 Prompt Salvavita sono pensati per il momento in cui non sai proprio da dove cominciare.

Indice

50 Prompt Extra

10 Prompt Salvavita

Il Metodo 3P™ in una pagina

Il mio Prompt Perfetto

Il mio Sistema AI

Registro dei prompt che funzionano

Mini sfida bonus — 7 giorni

A. ▢ Organizzazione intelligente della vita quotidiana

BONUS 01 — La mia giornata realistica PROMPT Aiutami a costruire una giornata realistica partendo da queste attività: [ATTIVITÀ]. Prima chiedimi quali sono gli impegni non modificabili, i tempi disponibili e le attività che possono essere rimandate. Poi crea un ordine pratico evitando di riempire ogni minuto e lasciando almeno [TEMPO] di margine. ? Prima di usarlo: Indica eventuali scadenze e tempi non modificabili.

BONUS 02 — La lista “se ho solo 30 minuti” PROMPT Trasforma queste attività in tre liste: da fare in 10 minuti, da fare in 30 minuti e da fare in più tempo: [ATTIVITÀ]. Dai priorità alle attività che producono un risultato concreto e non inserire compiti che richiedono informazioni mancanti. ? Prima di usarlo: Specifica eventuali scadenze.

BONUS 03 — La mia settimana con imprevisti PROMPT Aiutami a organizzare questa settimana: [IMPEGNI]. Prima individua gli appuntamenti fissi. Poi distribuisce le attività flessibili lasciando almeno [X] blocchi liberi per gli imprevisti. Mostrami anche quali attività posso spostare senza conseguenze importanti. ? Prima di usarlo: Indica gli impegni realmente fissi.

BONUS 04 — Trasformare una decisione in piccoli passi PROMPT Devo ottenere questo risultato: [RISULTATO]. Trasformalo in una sequenza di piccoli passi, ciascuno abbastanza semplice da poter essere completato in massimo [TEMPO] minuti. Per ogni passo indica come capire se è stato completato correttamente. ? Prima di usarlo: Definisci il risultato finale.

BONUS 05 — La lista “da non dimenticare” PROMPT
Analizza questa situazione: [SITUAZIONE]. Crea una checklist delle cose che una persona potrebbe dimenticare. Dividila in “prima”, “durante” e “dopo”. Non aggiungere elementi non pertinenti solo per rendere la lista più lunga. ? Prima di usarlo: Descrivi bene la situazione.

B. ● Famiglia e comunicazione

BONUS 06 — Spiegare una cosa difficile a un familiare PROMPT Devo spiegare [ARGOMENTO] a [PERSONA]. Crea una spiegazione semplice, adulta e rispettosa, senza tono infantile. Usa un esempio concreto e chiudi con tre domande che posso fare per verificare se sono stato chiaro. ? Prima di usarlo: Indica età o livello di conoscenza solo se utile.

BONUS 07 — Preparare una conversazione delicata PROMPT Devo parlare con [PERSONA] di [ARGOMENTO]. Aiutami a preparare la conversazione senza manipolare l'altra persona. Proponi: apertura, ciò che voglio comunicare, una domanda da fare, possibili reazioni e una risposta calma per ciascuna. ? Prima di usarlo: Mantieni separati fatti e interpretazioni.

BONUS 08 — Dire no senza creare tensione PROMPT Devo rifiutare questa richiesta: [RICHIESTA]. Scrivimi tre modi per farlo: diretto, cordiale e particolarmente diplomatico. Non inventare motivazioni che non ti ho fornito. ? Prima di usarlo: Scegli il tono che rappresenta davvero la situazione.

BONUS 09 — Trasformare una lamentela in una richiesta PROMPT Trasforma questa lamentela: “[LAMENTELA]” in una richiesta concreta e rispettosa. Mantieni il significato originale, elimina accuse personali e proponi una frase finale che permetta all'altra persona di rispondere. ? Prima di usarlo: Controlla che il significato non sia cambiato.

BONUS 10 — Riunire informazioni familiari PROMPT
Trasforma queste informazioni familiari in una scheda organizzata per argomento: [INFORMAZIONI]. Separa fatti, attività da fare, decisioni prese e informazioni da verificare. Non inserire dati personali non necessari. ? Prima di usarlo: Anonimizza i dati che non servono.

C. ■ Lavoro — livello intermedio

BONUS 11 — Trovare i punti deboli di un progetto PROMPT
Analizza questo progetto: [PROGETTO]. Non riscriverlo. Individua invece fino a dieci possibili punti deboli organizzativi. Per ciascuno indica: perché potrebbe creare problemi, quale informazione manca e quale domanda dovrei fare prima di procedere. ? Prima di usarlo: Non trattare ipotesi come fatti.

BONUS 12 — Prepararmi a una riunione importante PROMPT
Devo partecipare a una riunione su [ARGOMENTO]. Preparami una scheda di una pagina con: obiettivo, informazioni da conoscere, cinque domande intelligenti, possibili obiezioni e spazio per annotare decisioni e attività. Non inventare dati. ? Prima di usarlo: Inserisci solo dati che conosci.

BONUS 13 — Capire dove perdo tempo PROMPT
Queste sono le attività che svolgo durante una normale settimana: [ELENCO]. Classificale secondo tre criteri: valore, tempo richiesto e possibilità di semplificazione con l'AI. Non assumere che automatizzare sia sempre la soluzione migliore. ? Prima di usarlo: Usa una settimana rappresentativa.

BONUS 14 — Trasformare una procedura confusa PROMPT
Questa è la procedura che utilizzo: [PROCEDURA]. Individua i passaggi poco chiari, quelli ripetuti e quelli che potrebbero causare errori. Poi proponi una versione più semplice mantenendo tutte le informazioni importanti. ? Prima di usarlo: Verifica la procedura originale prima di adottare modifiche.

BONUS 15 — Preparare il passaggio di consegne PROMPT
Devo consegnare questo lavoro a un'altra persona: [LAVORO]. Crea un documento di passaggio di consegne con: stato attuale, attività completate, attività aperte, prossime scadenze, informazioni necessarie, problemi conosciuti e punti da verificare. ? Prima di usarlo: Non includere credenziali o dati riservati.

D. Comunicazione digitale

BONUS 16 — Rendere un messaggio meno freddo PROMPT
Riscrivi questo messaggio mantenendo esattamente il significato: [MESSAGGIO]. Rendilo più umano e naturale, senza renderlo eccessivamente affettuoso né aggiungere informazioni che non ho scritto. ? Prima di usarlo: Rileggi la versione finale ad alta voce.

BONUS 17 — Rendere un testo meno “da AI” PROMPT
Analizza questo testo: [TESTO]. Individua espressioni generiche, ripetitive o eccessivamente formali che potrebbero renderlo poco naturale. Poi proponi una versione più personale mantenendo contenuto e intenzione. ? Prima di usarlo: Mantieni il tuo modo abituale di esprimerti.

BONUS 18 — Tre modi per dire la stessa cosa PROMPT
Devo comunicare questo concetto: [CONCETTO]. Scrivilo in tre modi: molto semplice, professionale e caldo/personale. Non cambiare il significato. ? Prima di usarlo: Scegli la versione che useresti davvero.

BONUS 19 — Capire il tono di un messaggio PROMPT
Analizza questo messaggio: [MESSAGGIO]. Dimmi come potrebbe essere percepito da chi lo riceve. Se esistono possibili interpretazioni diverse, indicamele. Non presumere le intenzioni dell'autore. ? Prima di usarlo: Considera il contesto prima di trarre conclusioni.

BONUS 20 — Risposta prima di inviare PROMPT Prima di rispondere a questo messaggio: [MESSAGGIO], aiutami a controllare se la mia risposta comunica chiaramente ciò che voglio ottenere. Fammi prima cinque domande, poi aiutami a scrivere la risposta. ? Prima di usarlo: Chiarisci il risultato che vuoi ottenere.

E. 📖 Imparare meglio

BONUS 21 — Imparare partendo da ciò che so PROMPT
Voglio imparare [ARGOMENTO]. Fammi dieci domande, una alla volta, per capire cosa so già. Alla fine costruisci un percorso che parta dal mio livello reale, non da quello di un principiante assoluto. ? Prima di usarlo: Rispondi senza cercare di impressionare l'AI.

BONUS 22 — Spiegazione con esempio personale PROMPT
Spiegami [ARGOMENTO] usando come punto di partenza questa situazione che conosco: [SITUAZIONE]. Prima dammi una spiegazione semplice, poi mostra il collegamento e infine verifica con tre domande se ho capito. ? Prima di usarlo: Indica quale parte conosci già.

BONUS 23 — Scoprire cosa non ho capito PROMPT
Dopo aver studiato questo argomento: [ARGOMENTO/TESTO], fammi otto domande. Non darmi subito le risposte. Analizza i miei errori e individua quali concetti devo ripassare. ? Prima di usarlo: Non guardare la soluzione prima di rispondere.

BONUS 24 — Ripasso intelligente PROMPT Devo ripassare [ARGOMENTO] in [TEMPO] minuti. Crea un ripasso attivo con concetti essenziali, tre domande, un piccolo esercizio e un controllo finale. Dai priorità alla comprensione, non alla quantità. ? Prima di usarlo: Indica il tempo realmente disponibile.

BONUS 25 — Imparare attraverso un progetto PROMPT Voglio imparare [COMPETENZA] realizzando un piccolo progetto concreto. Proponimi un progetto adatto al mio livello, diviso in [NUMERO] sessioni. Ogni sessione deve produrre qualcosa di osservabile. ? Prima di usarlo: Scegli un progetto che puoi davvero completare.

F. ✦ Creatività e tempo libero

BONUS 26 — Sbloccare un'idea PROMPT Ho questa idea incompleta: [IDEA]. Non trasformarla subito in un progetto definitivo. Fammi prima dieci domande per capire cosa voglio davvero realizzare. Poi proponimi tre direzioni molto diverse. ? Prima di usarlo: Non avere fretta di scegliere.

BONUS 27 — Varianti creative PROMPT Partendo da questa idea: [IDEA], proponi cinque varianti molto diverse tra loro. Mantieni fermo l'obiettivo principale ma modifica pubblico, formato, stile o approccio. ? Prima di usarlo: Confronta le varianti prima di sceglierne una.

BONUS 28 — Critico costruttivo PROMPT Valuta questa mia idea: [IDEA]. Non limitarti a dire se ti piace. Indica tre punti forti, tre punti deboli, tre rischi e tre miglioramenti concreti. Concludi con la modifica che ritieni più importante. ? Prima di usarlo: Usa la critica per migliorare, non per decidere al posto tuo.

BONUS 29 — Dal ricordo alla storia PROMPT Voglio trasformare questo ricordo in una breve storia: [RICORDO]. Fammi prima domande su luogo, persone, emozioni e momento centrale. Poi crea una struttura narrativa senza inventare fatti che non ti ho fornito. ? Prima di usarlo: Separa ricordo e ricostruzione narrativa.

BONUS 30 — Un progetto personale di 14 giorni PROMPT Voglio dedicare 14 giorni a [HOBBY/INTERESSE]. Crea un percorso quotidiano di massimo [TEMPO] minuti. Ogni giorno deve avere un obiettivo piccolo, un'attività concreta e una domanda finale di riflessione. ? Prima di usarlo: Mantieni il piano sostenibile.

G. → Viaggi — oltre il semplice itinerario

BONUS 31 — Il viaggio senza corse PROMPT Sto organizzando un viaggio a [DESTINAZIONE] di [NUMERO] giorni. Voglio evitare di passare la vacanza correndo. Proponi una struttura con una priorità principale al giorno, tempo libero e attività facoltative. Segnala quali informazioni devono essere verificate prima della partenza. ? Prima di usarlo: Verifica orari, prezzi e condizioni sui siti ufficiali.

BONUS 32 — Piano A, B e C PROMPT Per questo viaggio: [VIAGGIO], crea tre piani: A per condizioni normali, B in caso di maltempo e C in caso di un ritardo o cambiamento importante. Mantieni le attività realistiche e indica ciò che devo verificare. ? Prima di usarlo: Non considerare garantiti servizi o orari non verificati.

BONUS 33 — Preparare le domande prima di prenotare
PROMPT Sto valutando questa prenotazione: [SERVIZIO].
Non dirmi semplicemente se conviene. Preparami una
checklist di domande da controllare prima dell'acquisto,
comprese condizioni, costi aggiuntivi, cancellazione e
vincoli. ? Prima di usarlo: Controlla sempre le condizioni
aggiornate.

BONUS 34 — Viaggio adatto al mio ritmo **PROMPT** Il mio
modo ideale di viaggiare è questo: [PREFERENZE].
Trasforma queste preferenze in criteri concreti che posso
utilizzare per valutare destinazioni, alloggi e attività. ?
Prima di usarlo: Indica anche ciò che per te è irrinunciabile.

BONUS 35 — Diario di viaggio intelligente **PROMPT**
Trasforma questi appunti di viaggio: [APPUNTI] in un diario
ordinato per giorno. Mantieni le mie parole e i miei fatti
principali, ma rendi il testo più leggibile. Evidenzia
separatamente i ricordi che vorrei approfondire. ? Prima di
usarlo: Non aggiungere fatti non presenti negli appunti.

H. € Decisioni e acquisti

BONUS 36 — Cosa devo sapere prima di comprare?
PROMPT Sto pensando di acquistare
[PRODOTTO/SERVIZIO]. Non consigliarmi ancora cosa
comprare. Fammi prima una lista dei criteri che dovrei
valutare in base al mio utilizzo: [UTILIZZO]. ? Prima di
usarlo: Definisci prima il tuo uso reale.

BONUS 37 — La matrice dei compromessi **PROMPT** Devo
scegliere tra queste opzioni: [OPZIONI]. Crea una matrice
con criteri, vantaggi, svantaggi, costi conosciuti,
informazioni mancanti e compromessi. Non dichiarare un
vincitore finché non hai identificato le mie priorità. ? Prima
di usarlo: Indica quanto pesa ogni criterio.

BONUS 38 — Decisione reversibile o difficile da cambiare
PROMPT Sto valutando questa decisione: [DECISIONE].
Aiutami a capire quali parti sono facilmente reversibili e
quali invece potrebbero essere difficili da modificare. Poi
suggerisci quali informazioni raccogliere prima di decidere.
? Prima di usarlo: Considera anche i costi di cambiare idea.

BONUS 39 — La domanda che sto dimenticando PROMPT
Sto per decidere su [DECISIONE]. Fammi dieci domande
che potrebbero far emergere aspetti che non sto
considerando. Non darmi ancora una soluzione. ? Prima di
usarlo: Rispondi senza cercare la scelta perfetta.

BONUS 40 — Separare desideri e necessità PROMPT Sto
valutando [ACQUISTO/DECISIONE]. Aiutami a separare ciò
che è necessario, ciò che sarebbe utile e ciò che è
semplicemente desiderabile. Usa soltanto le informazioni
che ti fornisco: [DATI]. ? Prima di usarlo: Controlla che la
distinzione rifletta davvero le tue priorità.

I. ♦ Sicurezza digitale e senso critico

BONUS 41 — Prima di incollare PROMPT Sto pensando di
inserire questo contenuto in un sistema di AI:
[CONTENUTO]. Analizzalo dal punto di vista della privacy.
Individua quali informazioni personali, identificative,
finanziarie, sanitarie o riservate sarebbe meglio rimuovere
o sostituire con segnaposto. ? Prima di usarlo: Anonimizza
prima di condividere.

BONUS 42 — Trova le informazioni da verificare PROMPT
Analizza questa risposta dell'AI: [RISPOSTA]. Dividi le
affermazioni in tre gruppi: probabilmente verificabili
facilmente, da verificare con una fonte affidabile, e
potenzialmente ad alto rischio. Non dichiarare vera
un'informazione soltanto perché appare plausibile. ? Prima
di usarlo: Segna le informazioni che userai per decisioni
importanti.

BONUS 43 — Controllo anti-invenzioni PROMPT Esamina questo testo: [TESTO]. Evidenzia separatamente fatti esplicitamente presenti, conclusioni ragionevoli e informazioni che sembrano aggiunte senza una base evidente. Non correggere il testo: fammi vedere prima dove devo controllare. ? Prima di usarlo: Verifica le parti dubbie con fonti appropriate.

BONUS 44 — Fonte adatta al problema PROMPT Devo verificare questa informazione: [INFORMAZIONE]. Indicami quale tipo di fonte sarebbe più appropriato consultare: fonte ufficiale, documentazione tecnica, professionista, produttore, pubblicazione specializzata o altra fonte. Spiegami perché. ? Prima di usarlo: Per questioni importanti privilegia fonti primarie e competenti.

BONUS 45 — Decisione ad alto impatto PROMPT Sto valutando questa decisione: [DECISIONE]. Non darmi una risposta definitiva. Aiutami a costruire una checklist di informazioni da raccogliere, fonti da verificare e domande da rivolgere a un professionista qualificato se necessario. ? Prima di usarlo: Non delegare all'AI la decisione finale.

J. ◇ Diventare più bravi con l'AI

BONUS 46 — Analizza il mio modo di chiedere PROMPT Analizza questi miei ultimi [NUMERO] prompt: [PROMPT]. Individua i miei tre errori più frequenti e le tre abitudini che invece funzionano bene. Poi proponimi un'unica regola semplice da applicare alle prossime richieste. ? Prima di usarlo: Rimuovi dati personali dai prompt prima di analizzarli.

BONUS 47 — Costruisci il mio prompt personale PROMPT Queste sono le attività per cui uso più spesso l'AI: [ATTIVITÀ]. Individua quali hanno una struttura simile e proponimi un modello di prompt riutilizzabile con campi tra parentesi quadre. Non creare un modello se le attività sono troppo diverse. ? Prima di usarlo: Conserva solo modelli che userai davvero.

BONUS 48 — Migliora senza complicare PROMPT Questo è il mio prompt: [PROMPT]. Miglioralo mantenendo però la semplicità. Mostrami prima la versione originale, poi quella migliorata e infine spiegami in massimo cinque punti cosa hai cambiato. ? Prima di usarlo: Preferisci un prompt semplice che userai a uno perfetto che abbandonerai.

BONUS 49 — Costruisci la mia libreria PROMPT Questi sono i prompt che utilizzo più spesso: [PROMPT]. Raggruppalvi per obiettivo, elimina solo le vere duplicazioni, assegna un titolo chiaro a ciascun gruppo e suggerisci quali informazioni dovrei registrare per poterli migliorare nel tempo. ? Prima di usarlo: Salva solo i prompt realmente utili.

BONUS 50 — Il mio assistente personale PROMPT Voglio utilizzare l'AI come supporto ricorrente per queste attività: [ATTIVITÀ]. Aiutami a progettare un piccolo sistema personale. Definisci: cosa chiedere all'AI, quali informazioni preparare, cosa verificare, cosa salvare e quando rivedere il sistema. Mantieni tutto semplice e realistico. ? Prima di usarlo: Parti da una sola attività e prova il sistema prima di estenderlo.

10 Prompt Salvavita

Quando non sai da dove partire, non serve conoscere la formula perfetta. Parti da uno di questi prompt e lascia che sia la conversazione ad aiutarti a chiarire il problema.

! SALVAVITA 01 — NON SO DA DOVE PARTIRE Non so da dove partire con questo problema: [PROBLEMA]. Non darmi subito una soluzione. Fammi prima cinque domande semplici, una alla volta. Dopo aver ricevuto le risposte, proponimi un primo passo concreto e facilmente verificabile.

! SALVAVITA 02 — SPIEGAMELO COME A ME Spiegami [ARGOMENTO] usando parole semplici e un esempio quotidiano. Evita il gergo tecnico. Se usi un termine che potrebbe non conoscere un principiante, spiegalo immediatamente.

! SALVAVITA 03 — COSA MI MANCA? Sto cercando di ottenere questo risultato: [RISULTATO]. Questo è ciò che ho già: [DATI]. Dimmi quali informazioni ti mancano per aiutarmi bene. Fammi una domanda alla volta e non inventare ciò che non sai.

! SALVAVITA 04 — FAMMI LE DOMANDE GIUSTE Devo prendere questa decisione: [DECISIONE]. Non dirmi cosa scegliere. Fammi dieci domande che mi aiutino a capire meglio la situazione e a individuare ciò che conta davvero.

! SALVAVITA 05 — RENDILO PIÙ SEMPLICE Questa è la risposta che ho ricevuto: [RISPOSTA]. Riscrivila in un linguaggio molto più semplice, mantenendo tutte le informazioni importanti. Alla fine indicami in tre punti cosa devo ricordare.

! SALVAVITA 06 — CONTROLLA PRIMA DI CONVINCERMI
Analizza questa risposta: [RISPOSTA]. Non cercare di convincermi che sia corretta. Cerca invece errori, informazioni mancanti, affermazioni da verificare e possibili interpretazioni alternative.

! SALVAVITA 07 — FAMMI UN PIANO Voglio arrivare a questo risultato: [RISULTATO]. Ho a disposizione [TEMPO/RISORSE]. Crea un piano semplice in massimo sette passi. Per ogni passo indica cosa devo fare e come capire se posso passare al successivo.

! SALVAVITA 08 — NON FARE ASSUNZIONI Aiutami con questo problema: [PROBLEMA]. Prima separa ciò che sai da ciò che non sai. Fammi le domande necessarie e non inventare informazioni mancanti. Se esistono più interpretazioni del problema, indicamele.

! SALVAVITA 09 — MIGLIORA LA MIA RICHIESTA Questa è la richiesta che vorrei fare all'AI: [RICHIESTA]. Non rispondere ancora. Trasformala in un prompt più chiaro aggiungendo solo le informazioni realmente utili. Poi spiegami quali dettagli potrei aggiungere per ottenere un risultato migliore.

! SALVAVITA 10 — IL CONTROLLO FINALE Prima di utilizzare questa risposta: [RISPOSTA], crea una checklist di controllo. Dividi i controlli in: accuratezza, informazioni mancanti, privacy, utilità pratica e aspetti che richiedono una fonte o una persona qualificata. Non dichiarare verificata un'informazione che non puoi verificare.

Il Metodo 3P™ in una pagina

① PENSA

Che risultato voglio? Quali dati ho? Qual è il limite più importante?

② PROMPT

Scrivi contesto + obiettivo + vincoli + formato desiderato.

③ PERFEZIONA

Controlla fatti, nomi, date, cifre, tono e formato. Correggi una cosa alla volta.

Il mio Prompt Perfetto

Il mio obiettivo:

Il contesto:

Per chi è il risultato:

Che cosa deve fare l'AI:

Formato desiderato:

Tono:

Limiti:

Che cosa NON deve inventare:

Che cosa controllerò:

Il mio Sistema AI

Problema

Prompt

Risposta

Controllo

Miglioramento

Versione salvata

Data della prossima revisione

Registro dei prompt che funzionano

Prompt / titolo	Quando mi serve	Che cosa ho migliorato	Data

Mini sfida bonus — 7 giorni

* GIORNO 1

Usa un Prompt Salvavita

* GIORNO 2

Migliora un tuo vecchio prompt

* GIORNO 3

Usa l'AI per un'attività che fai ogni settimana

* GIORNO 4

Chiedi all'AI di farti delle domande prima di rispondere

* GIORNO 5

Controlla una risposta con la checklist

* GIORNO 6

Crea il tuo primo prompt riutilizzabile

* GIORNO 7

Salva il prompt che ti è stato più utile

★ LA REGOLA DEI 7 GIORNI

Non devi imparare tutto. Devi trovare una cosa che l'AI sa fare bene per te e trasformarla in un'abitudine.

Continua il tuo percorso.

Il libro ti insegna. Il bonus ti accompagna dopo il libro.

© 2026 Mike Mirelli · Mirelli Editore · Collana AI Facile