



QUADERNO DEGLI ESERCIZI

# Usa il cervello *prima* dell'AI

Cinque esercizi e una scheda: li compili qui, nel PDF, oppure li stampi

compila, salva, stampa

1 Chi sei

2 A chi parli

3 Cosa cambia

4 Come comunichi

5 Cosa mostri

PRIMA DI COMINCIARE

# Come si *usa*

Questo quaderno è la versione da scaricare degli esercizi di cervello.unlikeacademy.it

Puoi compilarlo qui, con un lettore PDF, e salvarlo sul tuo dispositivo, oppure stamparlo e scrivere a mano

- Un esercizio alla volta, circa 30 minuti: anche in cinque giorni diversi
- Clicca dentro un riquadro e scrivi: ricordati di salvare il file ogni volta
- Alla fine ricopia l'essenziale nella scheda

**Finché non hai la  
scheda, nessuna chat  
con l'AI**

ESERCIZIO 1 DI 5 · CIRCA 30 MINUTI

# Chi sei fuori dai social, *e perché te*

Online amplifichi quello che già fai fuori  
Se non sai cosa porti agli altri quando nessuno ti guarda,  
nessuno strumento lo inventa per te

- 1 Racconta l'ultima volta che una persona vera ti ha chiesto aiuto: cosa hai fatto?
- 2 Copia 3 frasi esatte che ti hanno detto dopo aver lavorato con te: messaggi, recensioni, vocali
- 3 Che energia lasci in una stanza? Scegli due o tre parole
- 4 Cosa ti fa arrabbiare nel tuo settore? Spesso la missione sta lì
- 5 Scrivi 5 frasi con cui ti presenti oggi (bio, sito, ultimo post) e barra quelle che direbbe anche una tua concorrente
- 6 Con quello che resta, scrivi una frase che inizia con «Aiuto chi...»

**Hai finito quando la tua frase finisce con un cambiamento per la persona, non con il nome del tuo servizio**

clicca e scrivi

L'ULTIMA VOLTA CHE UNA PERSONA VERA MI HA CHIESTO AIUTO

3 FRASI ESATTE CHE MI HANNO DETTO DOPO AVER LAVORATO CON ME

LA MIA ENERGIA, IN DUE O TRE PAROLE

COSA MI FA ARRABBIARE NEL MIO SETTORE

5 FRASI CON CUI MI PRESENTO (BARRA QUELLE CHE DIREBBE ANCHE UNA CONCORRENTE)

LA MIA FRASE: AIUTO CHI...

ESERCIZIO 2 DI 5 · CIRCA 30 MINUTI

# A chi *parli*

Le parole della tua cliente sono materiale che nessuna AI ha  
E sono i tuoi ganci migliori

- 1 Apri i tuoi DM, le recensioni, i messaggi delle clienti, gli appunti delle call
- 2 Copia 10 frasi esatte che le persone ti hanno detto sul loro problema, parola per parola  
Non correggerle: com'è detta è già un gancio
- 3 Scegli la persona vera che le dice meglio e scrivi di lei: cosa ha già provato, perché non ha funzionato, cosa teme di sbagliare scegliendo te
- 4 Se non trovi dieci frasi, non ti manca un prompt: ti manca la cliente  
Fai tre chiacchierate da 15 minuti con persone vere

**Hai finito quando** hai 10 frasi vere, e almeno 3 non le avresti scritte tu

clicca e scrivi

LE 10 FRASI, PAROLA PER PAROLA

LA PERSONA CHE LE DICE MEGLIO

COSA HA GIÀ PROVATO, E PERCHÉ NON HA FUNZIONATO

COSA TEME DI SBAGLIARE SCEGLIENDO ME

# Cosa vuoi *che cambi*

«Aumentare i follower» è un desiderio, non un obiettivo  
L'AI te lo scrive bellissimo lo stesso: quello vero lo trovi solo tu

- 1 Scrivi quello che vorresti, come ti viene: «più follower», «più visibilità»
- 2 Chiediti «e poi?» due volte: cosa succede nella tua attività quando l'hai ottenuto?
- 3 Quello che resta in fondo è l'obiettivo: dagli un numero e una data, ad esempio «tre richieste a settimana entro dicembre»
- 4 Scrivi due righe sul prima e sul dopo di chi sceglie di lavorare con te

**Hai finito quando il tuo obiettivo ha un numero e una data, e non è «più follower»**

clicca e scrivi

COSA VORREI

E POI?

E POI?

IL MIO OBIETTIVO, CON NUMERO E DATA

PRIMA E DOPO DI CHI SCEGLIE ME

# Come vuoi *comunicare*

L'AI scrive alla media: se non le dai il tuo modo di parlare e i tuoi limiti, ti riporta lì

- 1 Registra un vocale di 2 minuti: spiega a un'amica cosa fai e perché, senza rileggere niente
- 2 Riascoltalo o trascrivilo: segna le frasi che ripeti, come inizi e come chiudi
- 3 Scrivi 5 parole che non diresti mai (cruciale, rivoluzionario, scopri il segreto...)
- 4 Scrivi 3 cose che non faresti mai nei contenuti anche se funzionano, ad esempio urgenza finta, promesse di risultato, parlare male dei colleghi
- 5 Prendi tre tuoi contenuti recenti e copri il nome: cosa li rende tuoi?

**Hai finito quando** hai 5 frasi tue, 5 parole mai e 3 cose che non faresti mai

clicca e scrivi

## LE MIE FRASI RICORRENTI

## 5 PAROLE CHE NON DIREI MAI

## 3 COSE CHE NON FAREI MAI NEI CONTENUTI

## COSA RENDE MIEI I MIEI CONTENUTI

# Cosa mostri *e cosa no*

Esporsi non vuol dire raccontare tutto: il confine lo decidi tu  
Ma lo decidi tu, non un avatar

- 1 Scrivi la scena peggiore che temi se ti mostri (faccia, voce, storia): precisa, con i dettagli
- 2 Accanto, scrivi cosa è successo davvero le ultime volte che hai mostrato qualcosa di te, anche fuori dai social
- 3 Fai tre liste: cosa mostro volentieri, cosa mostro solo se serve a chi guarda, cosa mi tengo (e va benissimo)
- 4 Scegli il primo passo piccolo, con una data: un vocale, una storia a volto scoperto, una frase tua

**Hai finito quando hai le tre liste e un primo passo con una data**

clicca e scrivi

LA SCENA PEGGIORE CHE TEMO SE MI MOSTRO

COSA È SUCCESSO DAVVERO LE ULTIME VOLTE

COSA MOSTRO VOLENTIERI

COSA MOSTRO SOLO SE SERVE A CHI GUARDA

COSA MI TENGO (E VA BENISSIMO)

IL MIO PRIMO PASSO PICCOLO, CON UNA DATA

# La tua scheda *cervello*

Ricopia qui, in poche righe, quello che hai scritto negli esercizi  
È la pagina che dai a un'AI, a Stratego o a chi lavora con te

## Chi sono e perché scegliere me

Dall'esercizio 1: la frase «Aiuto chi...» e cosa non direbbe una concorrente

## La mia cliente ideale

Dall'esercizio 2: una persona vera, con le sue frasi esatte

## Cosa cambia per lei, cosa voglio io

Dall'esercizio 3: prima e dopo, e il mio obiettivo con numero e data

## Come parlo

Dall'esercizio 4: 5 frasi mie, 5 parole mai, 3 cose che non farei mai

## Cosa mostro e cosa no

Dall'esercizio 5: le tre liste e il primo passo

## Le mie prove

Risultati, parole di altre persone, cose che ho fatto: solo vere, con il permesso

DOPO LA SCHEDA

# Adesso, cosa ti *serve*?

- **Un piano costruito su di te:** Stratego, in lista d'attesa su [stratego.social](https://stratego.social)
- **Imparare con calma:** entra gratis nell'Unlike Academy, su [entra.unlikeacademy.it](https://entra.unlikeacademy.it)
- **Qualcuno accanto:** una consulenza gratuita con Katia, su [mentoring.unlikeacademy.it](https://mentoring.unlikeacademy.it)

Con la scheda in mano apri una chat con l'AI e incollala: il prompt giusto è nella pagina della scheda, sul sito



usa il cervello

**Unlike Academy**

[cervello.unlikeacademy.it](https://cervello.unlikeacademy.it)