

**30
PROMPTI
PROVOCATORI**

Verità. Pensiero. Futuro.



MAX BELLANDI

maxillion.com

INTRODUZIONE

Cosa sono i prompt — e come possono aiutarti a guadagnare, accelerare e ispirarti con l'IA

Negli ultimi anni, l'intelligenza artificiale è passata dalla fantascienza alla realtà quotidiana — uno strumento accessibile a tutti. Ma per renderla davvero utile, bisogna saperle parlare. E il modo principale per comunicare con l'IA è attraverso i prompt.

Cos'è un prompt

Un prompt è un comando o una richiesta testuale che inserisci in un sistema di intelligenza artificiale. Può essere una frase, un'istruzione, una domanda, una descrizione — qualsiasi cosa aiuti l'IA a capire cosa desideri ottenere.

Esempi di prompt semplici:

- “Crea una lista di idee per post sul mangiare sano”
 - “Genera una copertina per un libro motivazionale in stile nero e oro”
 - “Scrivi una citazione motivazionale nello stile di Nietzsche”
 - “Disegna un interno minimalista con una finestra aperta al tramonto”
-

Dove si usano i prompt

Oggi centinaia di milioni di persone usano l'IA tramite prompt — per lavoro, creatività, studio, business e intrattenimento.

<i>Piattaforma</i>	<i>Uso principale</i>
ChatGPT	Testi, articoli, idee, email, consigli
Midjourney	Generazione di immagini da descrizione
DALL·E	Illustrazioni e grafica a partire da testo
Claude.ai	Email, analisi, contenuti, supporto educativo
Gemini / Google AI	Ricerca, spiegazioni, creatività
Mixo / Durable / Dora	Creazione di siti web con un prompt

<i>Piattaforma</i>	<i>Uso principale</i>
Runway / Pika	Video generati da testo
Leonardo.ai / Krea	Illustrazioni, loghi, design visivo

Cosa offre un buon uso dei prompt

-  Risparmia ore di lavoro — ChatGPT, ad esempio, scrive 10 versioni di un testo promozionale in 30 secondi.
 -  Genera idee anche quando sei stanco o bloccato creativamente.
 -  Crea visual per social, libri, siti — senza bisogno di un designer.
 -  Insegna più velocemente, spiegando concetti complessi in modo semplice.
 -  Aiuta a guadagnare — scrivendo newsletter o vendendo immagini sugli stock.
-

Importante:

Non devi essere programmatore o designer.

Se sai scrivere un testo, puoi già usare l'IA.

E se impari a scrivere buoni prompt — farai più e meglio di molti professionisti.

Come usare questo libro

Questo libro non è solo una raccolta di domande stimolanti.

È uno strumento per dialogare con le moderne intelligenze artificiali — e può innescare riflessioni profonde e intuizioni sorprendenti.

Ogni prompt può essere usato con qualsiasi piattaforma IA basata su testo: ChatGPT, Claude, Gemini, Mistral e molte altre.

Come procedere:

Passo 1. Scegli un prompt dal libro.

Deve toccarti, incuriosirti o sollevare dubbi.

Passo 2. Inseriscilo in un servizio IA.

Qualsiasi modello testuale va bene. Ti consiglio:

- chat.openai.com – ChatGPT (meglio GPT-4)

- claude.ai – Claude di Anthropic
- gemini.google.com – Gemini di Google
- mistral.ai – Mistral via API o bot
- Oppure IA locali (LM Studio, Ollama, ecc.)

Passo 3. Leggi la risposta.

Se è superficiale — chiarisci la domanda. Prova a specificare:

- “Più in profondità, con un tono filosofico”
- “Con esempi storici”
- “Descrivi una visione alternativa”
- “Fingi di essere Socrate”
- “Rendilo più chiaro e conciso”

L’IA non è un oracolo, ma **uno specchio del tuo pensiero**. Più precisa e audace è la domanda — più profonda sarà la risposta.

Esempio d’uso

Prompt dal libro:

“Quali illusioni sono più radicate nel pensiero collettivo del XXI secolo — e perché le persone vi si aggrappano anche di fronte a prove contrarie?”

Risposta da ChatGPT o Claude (esempio):

Tra le più durevoli ci sono: l’illusione del controllo, la fede nell’infallibilità delle autorità e la convinzione che la tecnologia porti sempre progresso...

Poi puoi chiedere:

- Quali illusioni dominano nei media?
- Porta esempi storici.
- Riscrivilo come un breve articolo.
- Confuta questo punto di vista.

Così il prompt diventa dialogo. E il dialogo — uno strumento di pensiero.

Prompt.

Adatti per ChatGPT, Claude, Gemini, Mistral

Sezione I. Conoscere sé stessi

1. Che cosa definisce davvero la mia identità, se tolgo nome, professione, origini e opinioni altrui?
 2. Quali convinzioni inconsce guidano le mie scelte — e ostacolano la mia vita?
 3. Quali paure nascondo dietro la maschera della razionalità?
 4. Quali parti di me sono frutto di scelte consapevoli, e quali — copie dell'ambiente in cui sono cresciuto?
 5. Fammi 5 domande inaspettate per aiutarmi a comprendere meglio la mia personalità.
■ Riserva: *"Qual è la differenza tra il vero "io" e l'immagine che trasmetto al mondo?"*
-

Sezione II. Ripensare il pensiero

1. Quali errori logici e trappole mentali limitano più spesso il mio pensiero?
 2. Quali schemi mentali ripeto senza rendermi conto della loro inutilità?
 3. Proponi un esperimento mentale capace di spezzare il mio schema percettivo attuale.
 4. Quali abitudini e convinzioni rendono il mio pensiero stagnante?
 5. Fai un "audit mentale": quali idee rallentano la mia crescita e quali la accelerano?
■ Riserva: *"Quali paradossi del pensiero dovrei esplorare per imparare a pensare in modo flessibile e profondo?"*
-

Sezione III. Analisi della società

1. Cosa viene considerato "normale" nella cultura moderna, ma in realtà è assurdo?
2. Perché la società ci vuole comodi, e non autentici?
3. Quali forme di dipendenza sono accettate come "normali" nelle società civilizzate?
4. Perché l'era dell'informazione non ha reso le persone più consapevoli?

5. Quale meccanismo nascosto mantiene stabile la società attuale, nonostante le crisi evidenti?

■ Riserva: *"Quali miti tengono in piedi l'ordine sociale — e cosa accadrebbe se venissero smascherati?"*

Sezione IV. Manipolazione e libero arbitrio

1. Come funzionano oggi le manipolazioni — non attraverso la menzogna, ma presentando “verità convenienti”?
2. Quali illusioni sono più persistenti nel pensiero collettivo del XXI secolo — e perché la gente vi si aggrappa anche quando sono smentite?
3. Come distinguere i desideri autentici da quelli imposti dall'esterno?
4. Analizza le mie abitudini quotidiane come forma di controllo dolce: chi le ha introdotte e perché?
5. Cos'è la vera libertà — e in cosa differisce dalla sensazione di libertà costruita dalla società?

■ Riserva: *"Crea un test: quanto sono influenzabile dall'ambiente esterno?"*

Sezione V. Futuro e intelligenza artificiale

1. Che tipo di alleanza potrebbe nascere tra IA e umanità: minaccia, sintesi o dissoluzione?
2. Quali pericoli non vengono dalla distruzione, ma dalla perfetta adattabilità dell'IA alle debolezze umane?
3. Se l'IA diventasse più onesta e razionale di qualunque essere umano — a chi affideremmo le decisioni?
4. Quali valori manterrebbero significato in un mondo in cui l'IA supera l'uomo in ogni campo?
5. Come potrebbe essere un mondo in cui l'IA non è né subordinata né ostile all'uomo — che tipo di coesistenza sarebbe?

■ Riserva: *"Cosa accadrebbe se l'IA iniziasse a vedere l'uomo come un portatore imperfetto di codice, e non come individuo autonomo?"*

☑ Sezione VI. Coscienza e illusioni

1. Se tutto ciò che conosco sono riflessi nella coscienza, come distinguere la realtà dall'interpretazione?
 2. Se il mondo è una costruzione percettiva, cosa è reale e cosa è solo un miraggio funzionale?
 3. Come riconoscere la consapevolezza autentica da una sua imitazione — soprattutto in un mondo pieno di modelli e interfacce?
 4. Quali illusioni ci sembrano verità solo perché è comodo crederci?
 5. Come funziona il “tunnel cognitivo”: quando vediamo solo ciò che vogliamo vedere?
■ Riserva: *"Può esistere una coscienza senza linguaggio?"*
-

Ringraziamenti e contatti

Grazie per il tuo interesse per questo libro.

È stato creato come strumento per stimolare la riflessione e il risveglio della consapevolezza. Se ha suscitato in te delle domande — ha già compiuto il suo scopo.

✉ Se desideri altri materiali simili, iscriviti alla newsletter o scrivimi direttamente.

Autore: Max Bellandi

 **Sito web:** maxillion.com

 **Libri su Amazon:** amazon.com/author/max.bellandi

 **Instagram:** instagram.com/bellandi.max

 **Facebook:** facebook.com/bellandi.max

✨ Il tuo feedback è prezioso — lascia una recensione o condividi. È questo che dà energia al progetto.