TSUNAMI AI

GUIDA PRATICA

IL TUO SECOND BRAIN

Come smettere di rispiegare tutto all'AI ogni volta, e lavorare con una squadra di assistenti che **si ricorda di te**.



Alessandro Franzoni
Tsunami AI · Technoshamani podcast · ottobre 2026

PERCHÉ OGNI CHAT RICOMINCIA DA ZERO

Ti è mai capitato? Apri una nuova chat con Claude o ChatGPT e ti tocca rispiegare chi sei, cosa fai, a che punto è il progetto, cosa hai già deciso. Dieci minuti persi prima ancora di iniziare. Poi passi a un altro strumento, Codex, Gemini, Manus, e ricominci da capo.



Il motivo è semplice: **le chat sono conversazioni, non archivi.** Ogni assistente parte senza memoria vera, e quella poca "memoria" che alcuni offrono è chiusa dentro quell'app, non la controlli e non la porti altrove.

Io ci ho sbattuto la testa per mesi. Poi ho studiato una decina di ore di materiale sul tema, ho provato tre configurazioni e ne ho tenuta una. La racconto in questa guida.

> **IL CONTESTO DEVE STARE IN FILE CHE PUOI APRIRE, NON IN UNA CHAT CHE SCADE.**

COS'È UN SECOND BRAIN (IN UNA FRASE)

Una **cartella di appunti in testo semplice**, organizzata con criterio, che tu leggi con Obsidian e che i tuoi assistenti AI leggono e aggiornano con il tuo permesso. Niente database, niente abbonamenti, niente app miracolose: file Markdown sul tuo computer.

COSA CAMBIA DAVVERO

- Apri una chat nuova e dici "BUONGIORNO": l'AI legge lo stato e ti dice da dove ripartire.
- Claude, Codex e ChatGPT lavorano sugli **stessi file**: una sola fonte di verità.
- Le decisioni restano scritte, con data e motivo. Tra sei mesi sai perché hai scelto così.
- Se cambi strumento, il Brain resta tuo.

COSA NON È

- Non è "la memoria infinita" dell'AI. È contesto che l'assistente consulta quando glielo chiedi.
- Non collega automaticamente tutte le tue chat passate.
- Non sostituisce il tuo giudizio: l'AI propone, **tu decidi** e la decisione va scritta come tale.
- Non parte "incollando un prompt" in una chat qualunque: serve un assistente che possa leggere e scrivere la cartella.

COME L'HO COSTRUITO: SETTE CARTELLE, DUE FILE, DUE PAROLE

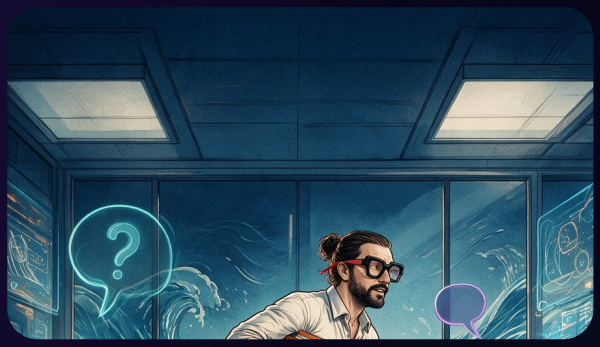
1 · LA STRUTTURA (METODO PARA + DIARIO)

```
Brain/
  REGOLE.md      come si lavora qui dentro
  STATO.md       dove sono, prossimo passo
  inbox/         appunti al volo, da sistemare
  projects/      lavori con un inizio e una fine
  areas/         responsabilità che continuano
  resources/     fonti, riferimenti, materiale
  archive/       ciò che non è più attivo
  journal/       diario datato delle sessioni
```

PARA = Projects, Areas, Resources, Archive (metodo di Tiago Forte): quattro cassetti, zero dubbi su dove mettere una cosa.

2 · LE REGOLE CHE CONTANO

- **Un solo assistente scrive alla volta.** Due AI sullo stesso file = caos.
- Ogni nota separa **fatti, decisioni, ipotesi e prossimo passo**. Una proposta dell'AI non è una decisione finché non la approvi tu.
- Non si cancella lo storico: si aggiunge una rettifica con la data.
- STATO.md resta corto. I dettagli vivono nelle note, il diario conserva le sessioni.



3 · LE DUE PAROLE MAGICHE

BUONGIORNO
Apri la sessione. L'AI legge REGOLE e STATO, poi solo le note che servono, e ti dice: situazione, decisioni attive, dubbi, prossimo passo concreto. Niente file modificati.

CHIUDI SESSIONE
Chiudi la sessione. L'AI scrive nel diario cosa avete fatto, le decisioni prese, i punti aperti, e aggiorna STATO.md. Il giorno dopo riparti in trenta secondi.

4 · GLI STRUMENTI (NE BASTA UNO PER TIPO)

Obsidian (gratis)
Apre la cartella Brain come "Vault": vedi le note, i collegamenti e il grafo che cresce. Nessun plugin necessario.

Un assistente con accesso ai file
Claude Code, Codex o Claude Desktop con la cartella autorizzata. Legge e scrive davvero i file, non "fa finta".

Variante leggera
Non vuoi il terminale? Crea un Progetto in Claude o ChatGPT e carica REGOLE.md e STATO.md aggiornati. Funziona, ma gli aggiornamenti li fai a mano.

LA PROVA DECISIVA (FATELA, SEMPRE)

Chiudi la chat. Aprine una nuova sulla stessa cartella, senza incollare nulla, e chiedi: *"Qual è la decisione attiva sul progetto X? Cita file e riga."* Se l'AI legge il file e la citazione corrisponde, il tuo Second Brain funziona. Se inventa, hai una chat, non un Brain.

PARTI OGGI: IL PROMPT CHE COSTRUISCE TUTTO

1. Crea una cartella vuota chiamata **Brain** sul tuo computer, fuori dalle cartelle sincronizzate (iCloud, Drive) almeno all'inizio.
2. Apri quella cartella nel tuo assistente (Claude Code, Codex o Claude Desktop) e autorizzalo a leggerla e scriverla. Poi incolla il prompt qui sotto.
3. Rispondi alle sue domande una alla volta, parti da **un solo progetto**, e alla fine fai la prova decisiva della pagina 3.

```
Aiutami a creare il mio Second Brain personale, con una configurazione semplice che possa usare ogni giorno.
Prima verifica se hai strumenti e permessi per leggere e scrivere una cartella sul mio computer. Se non li hai, spiegami come procedere con lo strumento che sto usando, senza fingere di aver creato file.
Chiedimi solo le informazioni indispensabili, una alla volta.
Lavora in un'unica cartella Brain nuova, nella posizione che ti autorizzo a usare. Se contiene già file, leggine la struttura e preservali. Organizza appunti in inbox, projects, areas, resources, archive e journal. Crea una breve pagina con stato corrente e prossimi passi, più le regole per aggiornare le note.
Parti da un solo progetto che ti descriverò. Ogni nota deve distinguere contesto, fonti, decisioni, ipotesi e prossimo passo. Conserva lo storico, cerca prima di creare duplicati e non inventare informazioni. Prima di cancellare o fondere contenuti ambigui chiedimi una decisione.
Se uso Obsidian, aiutami ad aprire la stessa cartella come Vault. Non creare copie parallele, installare plugin o attivare servizi a pagamento. Spiegami una routine semplice per iniziare e chiudere una sessione, salvando davvero gli aggiornamenti nei file. Un solo assistente scrive alla volta.
Alla fine rileggi ciò che hai scritto e mostrami una prova: una nuova chat autorizzata alla stessa cartella deve recuperare una decisione leggendo la nota e citando file e riga, senza ricevere la risposta nel prompt. Aiutami anche a scegliere un backup e a verificarne il recupero prima di affidare al Brain materiale importante.
```

TRE ERRORI CHE VEDO SEMPRE

- Migrare tutto l'archivio il primo giorno. Parti da un progetto, il resto arriva.
- Fidarsi di "ho salvato" senza aprire il file. Controlla sempre.
- Nessun backup. Prima di metterci materiale importante, prova anche il recupero.

TI SEI BLOCCATO?

Scrivimi, rispondo io. E se vuoi vedere come uso Claude, Codex e il Brain ogni giorno in agenzia, seguimi qui:

Instagram @franz.ai.retreat
Telegram @tsunamiaifranz
Podcast Technoshamani (YouTube e Spotify)



NON È L'AI CHE TI SOSTITUISCE.
È QUALCUNO CHE LA USA MEGLIO DI TE.