GUIDA PRATICA | @LAMARKETER.AI

50 cose che puoi chiedere all'AI che non sapevi di poter chiedere.

Frasi pronte da copiare e incollare. Funzionano su ChatGPT, Claude e Gemini.

Edizione 2026 · @lamarketer.ai

@lamarketer.ai · Vietata la riproduzione senza autorizzazione

CATEGORIA

1

Lavoro

10 prompt per email, colloqui, CV, negoziazioni e comunicazione professionale.

01

Riscrivimi questa email, il tono è troppo aggressivo. [incolla email]

02

Ho un colloquio per [ruolo]. Fammi 10 domande probabili e aiutami a preparare le risposte.

03

Leggi questo contratto di lavoro e dimmi se ci sono clausole che mi fregano. [incolla contratto]

04

Scrivimi una risposta professionale a questa email senza sembrare un robot. [incolla email]

05

Il mio capo mi ha scritto questo. Cosa intende davvero? [incolla messaggio]

06

Riscrivi il mio CV per questo annuncio specifico. Il mio profilo: [incolla]. L'annuncio: [incolla].

07

Devo chiedere un aumento. Scrivimi lo script di cosa dire, parola per parola.

08

Ho ricevuto un'offerta di lavoro a [cifra]. È adeguata per [ruolo] a [città]?

09

Scrivi un messaggio LinkedIn per contattare [ruolo] senza sembrare spam.

10

Devo dire di no a un progetto senza rovinare il rapporto. Scrivimi il messaggio.

@lamarketer.ai · Vietata la riproduzione senza autorizzazione

CATEGORIA

2

Soldi

10 prompt per risparmiare, investire, confrontare e reclamare.

11

Ecco le mie spese del mese [incolla]. Dove sto buttando soldi senza rendermene conto?

12

Ho [cifra] da parte. Cosa conviene fare nel 2026: conto deposito, ETF, o altro?

13

Spiegami come funziona un mutuo a tasso variabile come se avessi 15 anni.

14

Confrontami questi due preventivi e dimmi quale conviene davvero. [incolla]

15

Scrivi un'email per rinegoziare il mio contratto telefonico. Pago [cifra], voglio pagare meno.

16

Ho una partita IVA forfettaria. Quanto pago di tasse su [cifra] di fatturato?

17

Dammi un piano per risparmiare [cifra] euro in 6 mesi con uno stipendio di [cifra].

18

Leggi questa bolletta e dimmi se c'è qualcosa che non torna. [incolla]

19

Confrontami [prodotto A] vs [prodotto B]. Prezzo, qualità, recensioni. Quale compro?

20

Scrivi un reclamo formale per [azienda] che non mi rimborsa [importo] da [tempo].

@lamarketer.ai · Vietata la riproduzione senza autorizzazione

CATEGORIA

3

Salute e vita quotidiana

10 prompt per alimentazione, allenamento, viaggi e benessere.

21

Dammi un piano alimentare per la settimana con quello che ho in frigo: [lista ingredienti].

22

Ho questi sintomi: [lista]. Non ti chiedo una diagnosi, dimmi a quale specialista rivolgermi.

23

Crea una routine di allenamento da 30 minuti a casa senza attrezzi, 3 volte a settimana.

24

Leggi gli ingredienti di questo prodotto e dimmi se c'è qualcosa da evitare. [incolla etichetta]

25

Dammi 5 ricette veloci (sotto 20 minuti) con [ingrediente] per tutta la settimana.

26

Spiegami la differenza tra questi due integratori: [nome A] e [nome B].

27

Ho dormito male per 2 settimane. Dammi una routine serale basata su evidenze scientifiche.

28

Crea una lista della spesa sana per una persona, budget [cifra] euro a settimana.

29

Organizzami un viaggio di [N] giorni a [destinazione]. Budget [cifra]. Itinerario giorno per giorno.

30

Traduci questo referto medico in italiano comprensibile. [incolla referto]

@lamarketer.ai · Vietata la riproduzione senza autorizzazione

CATEGORIA

4

Relazioni e comunicazione

10 prompt per messaggi difficili, discorsi, traduzioni e comunicazione personale.

31

Devo dire a un amico che mi ha deluso. Scrivimi il messaggio WhatsApp giusto.

32

Il mio partner ha detto [frase]. Non capisco se è arrabbiato o scherzava. Analizza il tono.

33

Scrivi un messaggio per cancellare un appuntamento senza sembrare maleducato.

34

Devo fare un discorso di 2 minuti al matrimonio di [nome]. Scrivimi qualcosa di personale basandoti su: [contesto].

35

Rispondi a questo messaggio al posto mio, io non so cosa dire. [incolla]

36

Scrivi un'email per lamentarmi con [attività] per [problema]. Ferma ma educata.

37

Traduci questo messaggio in inglese professionale senza sembrare Google Translate. [incolla]

38

Aiutami a scrivere la bio del mio profilo dating. Ecco chi sono: [descrizione].

39

Devo rifiutare un invito senza offendere. Scrivi 3 versioni: gentile, onesta, spiritosa.

40

Scrivi un messaggio di condoglianze per [persona]. Non so cosa dire senza sembrare banale.

@lamarketer.ai · Vietata la riproduzione senza autorizzazione

CATEGORIA

5

Creatività e progetti

10 prompt per nomi, idee, contenuti social, quiz e analisi competitor.

41

Dammi 10 nomi per la mia attività di [settore]. Per ognuno dimmi perché funziona.

42

Scrivi la descrizione del mio profilo Instagram in 150 caratteri. Faccio [cosa] per [chi].

43

Ho questa idea di business: [idea]. Smontala. Dimmi tutti i motivi per cui non funzionerebbe.

44

Scrivi 7 caption Instagram per la mia attività di [settore]. Tono [aggettivo].

45

Trasforma questi appunti caotici in un documento strutturato. [incolla appunti]

46

Crea un quiz di 10 domande su [argomento] per i miei follower.

47

Scrivi la descrizione per il mio annuncio Airbnb. Ecco le caratteristiche: [lista].

48

Ho scritto questo testo. Riscrivi tutto togliendo ogni traccia di AI. [incolla]

49

Dammi 5 idee di reel per la mia attività di [settore] con hook, script e CTA.

50

Analizza il profilo Instagram di [competitor] e dimmi cosa fa meglio di me e dove posso batterlo.

@lamarketer.ai · Vietata la riproduzione senza autorizzazione

FORMAZIONE INDIVIDUALE

23 professionisti

che ho seguito uno a uno: consulenti, liberi professionisti, titolari d'azienda e dipendenti stufi di fare tutto a mano.

5	1	30
sessioni in ogni percorso	ora per sessione, sul tuo lavoro	minuti per la prima chiamata, gratuita

Mi dici dove vuoi arrivare e ci arriviamo insieme, partendo dal tuo lavoro.

È PER TE SE

- Hai un'attività tua, sei consulente o libero professionista
- Hai un'azienda e vuoi togliere il lavoro ripetitivo
- Sei un dipendente e ti sei stufato di fare tutto a mano

NON È PER TE SE

- Cerchi qualcuno che faccia tutto al posto tuo
- Vuoi soltanto guardare: nelle sessioni lavori anche tu
- Cerchi una ricetta uguale per tutti

Quello che costruiamo insieme

	SE TI RITROVI IN QUESTO		COSTRUIAMO
01	Ogni mese rifaccio a mano il piano editoriale e il report	→	**Claude li prepara sui numeri del mese, tu controlli**
02	Ogni mattina controllo a mano scadenze, mail e messaggi	→	**Ogni mattina ti arriva il riepilogo della giornata, con le mail in bozza e i messaggi già scritti con il tuo tono, su WhatsApp o Telegram**
03	Registro i video e il montaggio mi porta via giornate intere	→	**In un'ora il video è pronto: tu dai solo l'ok, e intanto fai altro**
04	Ricopio a mano i dati da PDF e fogli di calcolo	→	**Claude li legge e ti tira fuori quello che ti serve, senza ricopiare niente a mano**
05	Per trovare un'informazione riapro decine di file e documenti	→	**La chiedi a Claude: risponde dai tuoi documenti e ti indica dove l'ha trovata**
06	Rispondo agli stessi messaggi tutti i giorni	→	**Alle domande di sempre risponde l'AI, con le tue parole e le tue informazioni**

Se ti riconosci in una di queste righe, nella chiamata partiamo da lì.

IL PASSO SUCCESSIVO

Il percorso individuale.

5 sessioni costruite intorno ai tuoi obiettivi professionali e personali.

30 minuti insieme: mi racconti dove vuoi arrivare e ti dico se posso aiutarti, anche quando la risposta è no. Se ha senso continuare, ti mando la proposta con il prezzo e decidi con calma.

Prenota la call gratuita →