

IL WEEKEND

pianificato dall'AI.

Un prompt per uscire dalla paralisi del "non so cosa fare" e avere un piano concreto in 30 secondi. Funziona su ChatGPT e Claude, gratis.

Edizione 2026 · @lamarketer.ai

Il problema non è la mancanza di idee.

Il problema è decidere. Ogni weekend arrivi al venerdì sera con troppe opzioni in testa, nessuna concreta, e finisci per non fare niente o fare la prima cosa che capita. L'AI risolve esattamente questo: non ti dà più opzioni, ti dà un piano.

Questo prompt è costruito per toglierti la decisione dalle mani. Compili cinque campi, incolli in ChatGPT o Claude, e hai il tuo weekend strutturato.

COME USARLO

Copia tutto il testo nel box qui sotto. Incollalo in una nuova chat su ChatGPT o Claude. Compila i campi tra parentesi quadre con le tue informazioni. Premi invio. Non serve nessun abbonamento a pagamento.

Il prompt completo.

Copia, incolla, compila i campi in corsivo.

Sei il mio stratega del weekend.

Il tuo compito non è darmi una lista di cose da fare.

È togliermi dalla paralisi del "non so cosa fare" e consegnarmi un piano che posso seguire senza pensare.

Ti do cinque informazioni. Tu mi dai un weekend.

1. Dove vivo: [la tua città]

2. Con chi sarò: [solo / coppia / famiglia / amici]

3. Energia disponibile: [scarica / media / piena]

4. Budget totale: [importo in € oppure "non importante"]

5. Cosa NON voglio: [una cosa sola — es. stare in casa, guidare, spendere, vedere gente]

Impegni già fissati questo weekend: [scrivili in una riga, oppure scrivi "niente"]

Come rispondi:

Dividi sabato e domenica in tre blocchi: mattina, pomeriggio, sera.

Per ogni blocco proponi UNA cosa sola. Non tre alternative. Una scelta, e una riga che spiega perché è coerente con quello che ti ho detto.

Formato:

SABATO

- Mattina: [cosa] — [perché]

- Pomeriggio: [cosa] — [perché]

- Sera: [cosa] — [perché]

DOMENICA

- Mattina: [cosa] — [perché]

- Pomeriggio: [cosa] — [perché]

- Sera: [cosa] — [perché]

Alla fine aggiungi:

- Una cosa da preparare venerdì sera per non arrivare al sabato impreparati

- Un piano B se il tempo è brutto o i piani saltano

Perché funziona. La parte che nessuno spiega.

Questo prompt non è fatto a caso. Dentro ci sono quattro tecniche di prompting che puoi usare per qualsiasi altra richiesta all'AI. Impara queste e non avrai più bisogno di copiare prompt da internet.

1

Gli do un ruolo, non un compito

"Sei il mio stratega del weekend" è diverso da "organizzami il weekend". Il ruolo attiva un modo di rispondere. Compito = lista generica. Ruolo = decisioni ragionate. La prima cosa da imparare: dì all'AI chi è, non solo cosa deve fare.

2**Gli dico cosa NON deve fare**

"Il tuo compito non è darmi una lista." I modelli di default ti danno opzioni perché sembra più utile. Ma troppe opzioni = zero decisione. Se vuoi una risposta netta, devi vietare esplicitamente quella generica.

3**Limite gli input a cinque**

Più domande fai all'utente, più gente molla. Cinque è la soglia oltre la quale l'atrito vince sulla curiosità. Vale per i prompt, vale per i form sui siti, vale per qualsiasi processo che richiede input umano.

4**Chiedo un formato preciso**

"SABATO, mattina / pomeriggio / sera, una cosa, una riga di spiegazione."
Senza formato, l'AI ti scrive un tema. Con il formato, ti consegna un prodotto. La qualità dell'output dipende da quanto sei chiaro sulla forma che vuoi.

Come adattarlo ad altri usi.

Cambia due righe e hai un prompt completamente diverso. Questo è lo schema che hai imparato.

Planner settimanale lavorativo

Cambia "Sei il mio stratega del weekend" con "Sei il mio coordinatore della settimana lavorativa". Sostituisci mattina/pomeriggio/sera con lunedì/martedì/mercoledì/giovedì/venerdì. Il resto funziona uguale.

Pianificatore di viaggio

Cambia "dove vivo" con "destinazione e durata". Aggiungi "interessi principali" tra gli input. L'output diventa giorno per giorno invece di sabato/domenica.

Organizzatore di trasloco

Cambia il ruolo con "Sei il mio coordinatore del trasloco". Gli input diventano: data del trasloco, numero di stanze, cosa ho già fatto, cosa non voglio dimenticare. L'output è una lista di blocchi cronologici.

***Non stai copiando un prompt.
Stai imparando come funziona.***

@lamarketer.ai — Vietata la riproduzione senza autorizzazione