

# SaronnoNews

## ChatGPT nella vita vera: dieci prompt per usarlo meglio

Francesco Mazzoleni · Saturday, January 3rd, 2026

**Nota dell'autore:** questa settimana faccio una piccola deviazione rispetto al mio stile abituale: l'articolo parla di ChatGPT e, per coerenza, ho scelto di costruirlo usando direttamente ChatGPT come fonte e come strumento di stesura, perché, in un certo senso, è il massimo esperto su se stesso. Io ho definito taglio, casi d'uso e utilità per i lettori, e ho poi revisionato e ordinato i contenuti.

L'idea di questo pezzo mi è venuta rileggendo la lista degli articoli più letti di *VareseNews* nel 2025: lì ne ho trovato uno di inizio **2025** in cui raccontavo l'esperienza dell'acquisto di un computer per mio figlio e due metodi diversi – compreso uno con l'intelligenza artificiale – per arrivare alla scelta. A circa un anno di distanza, torno su quel filo con un taglio ancora più "di servizio": non un racconto, ma una cassetta degli attrezzi per usare ChatGPT nella quotidianità: lavoro, studio, casa, spesa, viaggi, pratiche, con prompt pronti e qualche regola semplice per evitare errori.

C'è un modo di usare ChatGPT che somiglia a chiedere indicazioni a uno sconosciuto e un modo che somiglia a entrare in redazione con un taccuino pieno: "Ecco il contesto, ecco i vincoli, fammi uscire con un risultato pronto". La differenza non è "sapere la tecnologia". È sapere **come si impara una tecnologia**: per prove piccole, ripetibili, con una forma stabile. ChatGPT non è un oracolo: è uno strumento che rende al meglio quando lo metti su binari chiari.

Qui sotto trovi dieci prompt-template **copiaincolla** (per chi ha già un minimo di dimestichezza), più un capitoletto su cosa non chiedere e una mini-storia locale per capire come applicarli.

### Prima di iniziare, ecco tre "regole" da usare in 2 minuti (per chi è di corsa)

1. Scrivi sempre **che output vuoi**: "tabella / checklist / email pronta / piano 7 giorni"
2. Metti **due vincoli veri**: budget + tempo (o una scadenza)
3. Chiudi con: "**Se ti mancano info, fammi solo 5 domande mirate**"

È la frase che trasforma una risposta generica in un lavoro utile.

**E adesso iniziamo con la "lezione".** La regola d'oro generale è non chiedere "una risposta", ma "un risultato". Questo significa che i prompt migliori hanno quasi sempre quattro pezzi:

1. **Contesto** (cosa stai facendo e per chi)
2. **Obiettivo** (che cosa deve uscire)
3. **Vincoli** (budget, tempi, priorità, cosa evitare)

4. **Iterazione** (una seconda passata: “ok, ora rendilo più breve / più concreto / più adatto a me”)

E la frase che vale oro: **“Se ti mancano informazioni, fammi solo 5 domande mirate.”**

Per la vita di tutti i giorni, abbiamo costruito dieci prompt-template. Basta sostituire *i campi tra parentesi quadre con i propri dati personali. Sono strutture: cambia l’oggetto, non il metodo.*

### **1) Cercare lavoro: CV + candidatura mirata**

#### **Prompt**

Agisci come career coach.

Obiettivo: candidarmi a [RUOLO] in [SETTORE] entro [TEMPO].

Dati: questo è il mio CV/profilo: [INCOLLA O FILE].

Annuncio: [INCOLLA ANNUNCIO].

Output:

1. 8 punti di coerenza e 5 lacune,
2. 6 modifiche al CV (frasi pronte),
3. email/lettera candidatura in tono [TONO] max [LUNGHEZZA],
4. 10 domande colloquio con risposte-bozza.

Vincolo: non inventare esperienze; se mancano dati fammi 5 domande.

### **2) Studiare: piano + ripasso + quiz**

Agisci come tutor di [MATERIA].

Devo imparare [ARGOMENTO] per [ESAME/OBIETTIVO] entro [DATA].

Livello: [LIVELLO], so già [COSA SO].

Tempo: [MINUTI/ORA] al giorno, [GIORNI] a settimana.

Output: piano di [N] settimane con attività giornaliere, ripasso, esercizi e mini-test.

Poi fammi 10 domande a risposta breve per verificare.

### **3) Cercare casa: confrontare annunci + checklist visite**

Agisci come consulente immobiliare neutrale.

Zona: [COMUNI/QUARTIERI]. Budget: [€].

Priorità: [3–5 priorità]. Vincoli: [non negoziabili].

Annunci: [INCOLLA 3–10 ANNUNCI o screenshot].

Output: tabella pro/contro + rischi + domande; top 3 con motivazioni; messaggio all’agenzia; checklist visita (20 minuti).

### **4) Budget famiglia: ridurre sprechi senza austerità**

Agisci come consulente di budget familiare.

Obiettivo: ridurre spese di [€ o %] senza peggiorare [PRIORITÀ].

Entrate: [€]. Spese fisse: [lista]. Spese variabili: [lista]. Risparmi/debiti: [dati].

Output: fotografia in tabella + 10 interventi per impatto + piano 30 giorni + modello di report settimanale copiabile.

Vincolo: proposte realistiche, no “tagli totali”.

## 5) Fare la spesa: menu 7 giorni + lista per reparti + anti-spreco

Agisci come pianificatore alimentare pratico.

Persone: [N]. Tempo cucina: [basso/medio/alto]. Budget settimanale: [€].

Vincoli: [allergie/gusti]. Obiettivo: [risparmio/salute/velocità].

Output: menu 7 giorni (pranzo/cena) + ricette semplici + lista spesa per reparti + 2 idee “riuso avanzi” + 5 sostituzioni economiche.

## 6) Evento/festa: timeline + budget + piano B

Agisci come event planner.

Evento: [tipo], data: [data], ospiti: [N], budget: [€].

Vincoli: [bambini/meteo/spazio/rumore].

Output: timeline da -14 giorni, checklist, budget in 3 livelli, testi invito/reminder/post, piano B.

## 7) Viaggio: itinerario realistico + alternative meteo

Agisci come travel designer.

Destinazione: [LUOGO], date: [DATE], stile: [relax/cultura/natura].

Budget: [€], ritmo: [lento/medio/alto], interessi: [lista].

Output: itinerario giorno-per-giorno con tempi realistici, 2 alternative al giorno (meteo sì/no), cosa prenotare e quando, errori da evitare.

## 8) Problemi amministrativi: capire + rispondere bene

Agisci come assistente amministrativo.

Ho ricevuto [multa/avviso/bolletta] da [ENTE].

Testo: [INCOLLA o FILE/FOTO].

Obiettivo: capire cosa devo fare entro [DATA] e rispondere correttamente.

Output: riassunto (8 righe), scadenze e rischi, documenti necessari, bozza email/PEC formale, checklist “prima di inviare”.

Vincolo: indicami dove serve un professionista se ci sono punti delicati.

## 9) Decisioni: matrice scelta + “premortem”

Agisci come facilitatore decisionale.

Scelte: [A], [B], [C].

Criteri: [lista]. Vincoli non negoziabili: [lista].

Output: matrice con punteggi spiegati, 5 domande decisive, premortem (perché potrebbe andare male) + contromisure, proposta finale con confidenza (bassa/media/alta).

## 10) Messaggi difficili: fermezza senza bruciare ponti

Agisci come coach di comunicazione.

Devo scrivere a [persona/ruolo] per [situazione].

Contesto: [2–6 righe]. Obiettivo: [risultato].

Tono: [fermo ma gentile/neutro/calido].

Output: 3 versioni (breve/media/completa) + cosa evitare (trigger) + un’alternativa per l’apertura.

**Applicazione.** Adesso facciamo un esempio completo utilizzando due approcci diversi. Il primo

con una domanda “debole”: “Mi fai un budget famiglia?”. Risultato tipico: consigli generici, poco applicabili.

### **Prompt “buono” (copiaincolla)**

Agisci come consulente di budget familiare.

Obiettivo: ridurre spese di **300€ al mese** senza peggiorare **qualità della spesa e sport dei figli**.

Entrate nette: **3.400€**

Spese fisse: affitto/mutuo **1.050**, bollette **220**, auto **280**, assicurazioni **90**, abbonamenti **45**.

Spese variabili: spesa **650**, ristoranti **220**, extra figli **180**, varie **260**.

Risparmi attuali: **200€**

Output: fotografia in tabella + 10 interventi per impatto + piano 30 giorni + tracking settimanale.

Se ti mancano info fammi 5 domande mirate.

### **Che cosa ottieni di solito**

- una fotografia chiara (fisse/variabili) e dove “perdi” davvero soldi senza accorgertene
- interventi graduati per impatto (“alto impatto / basso dolore”)
- un piano semplice a regole, non un romanzo
- un tracking che non ti fa mollare al giorno 4

**Mini-storia locale: il pendolare, la casa e il prompt sbagliato.** Immagina un lettore varesino che sta cercando casa. Ha tre annunci: uno in città, uno verso Gavirate, uno in Valcuvia. Scrive:

“Qual è la migliore?”. E ottiene “dipende”. Per forza: manca il punto centrale: **migliore per chi?**

Allora riscrive così:

“Ho due giorni a settimana in ufficio a Milano, parto spesso da Varese FN. Budget 850€, spese condominiali sotto 150. Priorità: luce e silenzio, niente piano terra. Famiglia di 3, vicino a scuole e parco. Ecco i tre annunci. Fammi tabella pro/contro, rischi da verificare e 10 domande per la visita. Se mancano dati, fammi 5 domande.”

Non è magia. È metodo. ChatGPT smette di “parlare bene” e comincia a **ordinare, confrontare, preparare la visita**. Il lettore non delega la scelta: delega la parte ripetitiva. E si tiene la decisione.

### **A MARGINE. Cosa NON chiedere a ChatGPT (se non vuoi farti male).**

1. **“Dimmi la verità su...”** quando servono fonti o documenti: può sbagliare con grande sicurezza.
2. **Diagnosi mediche o legali definitive**: usalo per capire e preparare domande, non per sostituire un professionista.
3. **Prezzi, orari, norme “aggiornate”** senza verifica: se cambiano nel tempo, chiedi anche dove controllare.
4. **Scrivere “fingendo di essere” qualcuno**: meglio “scrivimi una bozza a mio nome”.
5. **“Qual è la scelta migliore?”** senza criteri: dai 3 criteri + 2 vincoli e chiedi una matrice.
6. **Riassumere un testo che non gli hai dato**: se manca il contenuto, riempie i vuoti con fumo.
7. **Piani perfetti senza dire tempo/energie reali**: il piano perfetto spesso è quello che non farai mai.

**Regola pratica:** se la domanda tocca salute, soldi, diritti, scadenze o contratti, usa ChatGPT per

**capire e prepararti**, poi verifica con fonti o persone competenti (o fallo insieme a loro).

**In conclusione, l'uso migliore è quello che ti fa guadagnare tempo (e lucidità).** ChatGPT rende meglio quando gli chiedi lavori “da tavolo”: organizzare, confrontare, scrivere bozze, trasformare caos in scaletta. La domanda giusta non è “quanto è intelligente?”. È: **quanto è chiaro quello che gli sto chiedendo di fare? La nuova competenza da allenare è quella di fare domande strutturate.**

Un ultimo consiglio per iniziare. Scegli due template, usali per due settimane, e impara a fare sempre la stessa cosa: **contesto, obiettivo, vincoli, formato, cinque domande.** È così che la tecnologia smette di essere un giocattolo e diventa un servizio.

Resta il punto più importante: **perché** ChatGPT (e gli altri strumenti simili)? Usati bene ci possono restituire tempo e lucidità: per fare meglio il lavoro, sì, ma anche per tornare a ciò che conta: le persone che amiamo, le cose che ci nutrono, i gesti che ci somigliano. Per me, tra queste cose, c’è scrivere. E allora chiudo con una poesia: non come “firma”, ma come promemoria. Usare bene una tecnologia significa anche usarla **per il bene.**

## PROFUMO DEL NIENTE

L’anima abita la casa  
dove riposano le stagioni  
quando non è  
il loro turno

Dove i colori  
appendono il loro nome  
all’uscio

Dove le bilance  
non pesano più  
e nessuno chiede  
perché

Dove Dio è il profumo  
del niente  
e tutti sanno  
chi è

Dove essere  
si nutre d’amare  
e si beve il tempo

Dove il cuore  
costruisce  
una casa senza porta

This entry was posted on Saturday, January 3rd, 2026 at 9:35 am and is filed under [Brianza](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.