

Second brain: cos'è e come funziona

Il tuo secondo cervello digitale, spiegato da zero

Gianluca Bonomo · www.gianlu.it · info@gianlu.it



Indice

Come usare questa dispensa.....	3
1. Il problema: ho tutto, ma non trovo niente	3
2. Che cos'è un second brain.....	4
2.1 Che cosa non è	4
3. Da dove viene l'idea.....	4
4. Come funziona: il metodo CODE	5
5. Dove metto le cose: il metodo PARA	6
6. Che cosa c'è dentro un second brain.....	7
7. L'intelligenza artificiale entra in scena.....	8
7.1 Come fa a leggere i tuoi file	8
7.2 Che cosa ti cambia nella pratica.....	8
8. A cosa serve, giorno per giorno	9
9. I limiti: cosa può andare storto.....	9
10. Come iniziare in venti minuti.....	10
Esercitazione pratica.....	11
Le domande che arrivano in aula.....	12
Glossario	12
Per approfondire	13

Come usare questa dispensa

Questa dispensa raccoglie, in forma scritta e ordinata, tutto quello che vediamo nella lezione. Non serve studiarla a memoria: serve a ritrovare le cose con calma, dopo, quando la lezione è finita e resta una domanda in sospeso.

OBIETTIVO

Capire che cos'è un second brain, da dove nasce, come è organizzato e che cosa cambia quando ci metti accanto l'intelligenza artificiale, così da saperlo usare davvero.

Che cosa saprai fare alla fine

- Spiegare con parole tue che cos'è un second brain e a che cosa serve.
- Riconoscere le quattro fasi del metodo CODE e le quattro cartelle del metodo PARA.
- Capire come l'intelligenza artificiale legge i tuoi appunti e perché a volte sbaglia.
- Distinguere un second brain utile da un cimitero di appunti.
- Scegliere un primo uso concreto da cui partire.

1. Il problema: ho tutto, ma non trovo niente

Il tuo cervello è bravissimo a pensare e pessimo a fare l'archivio.

Pensa a Marta, che ha un negozio di piante a Bergamo. Ha i fornitori nella rubrica del telefono, i prezzi in un foglio Excel, le idee per la vetrina nelle note dello smartphone, le foto dei clienti in WhatsApp e i preventivi in una cartella chiamata «Nuova cartella (3)». Quando serve una cosa, la cerca in cinque posti e a volte rinuncia.

Non è disorganizzazione, è normale. La nostra testa è fatta per **ragionare**, non per conservare. Se le chiedi di fare tutte e due le cose, ne fa bene una sola. Il resto va **fuori**, in un posto affidabile.

IN PAROLE SEMPLICI

Un second brain è il posto, uno solo, dove metti ciò che non vuoi dimenticare e da cui lo ritiri quando ti serve.

2. Che cos'è un second brain

Second brain vuol dire «secondo cervello». È un archivio digitale personale, fatto di appunti, documenti, idee, link e promemoria, organizzato in modo che tu possa ritrovare e **riusare** quello che c'è dentro.

Il paragone più facile è la cucina di un ristorante. Il cuoco non tiene a mente dove sta ogni ingrediente: ha una dispensa con gli scaffali etichettati. Così, mentre cucina, pensa al piatto e non al sale grosso. Il second brain è la **dispensa della tua testa**.

2.1 Che cosa non è

- **Non è un'app precisa.** Puoi farlo con Word, con una cartella sul computer, con Obsidian o con Google Drive.
- **Non è un diario.** Un diario si scrive e si rilegge ogni tanto. Un second brain si consulta e si usa.
- **Non è una collezione infinita.** Salvare tutto non serve: serve salvare ciò che ti sarà utile.

UN ESEMPIO CONCRETO

Marta scrive in un unico file la scheda di ogni fornitore: prezzi, tempi di consegna, cosa è andato storto l'ultima volta. A marzo, quando deve ordinare le ninfee, apre la scheda e in due minuti sa che il fornitore A è puntuale ma caro, e il B è economico ma spedisce a rilento.

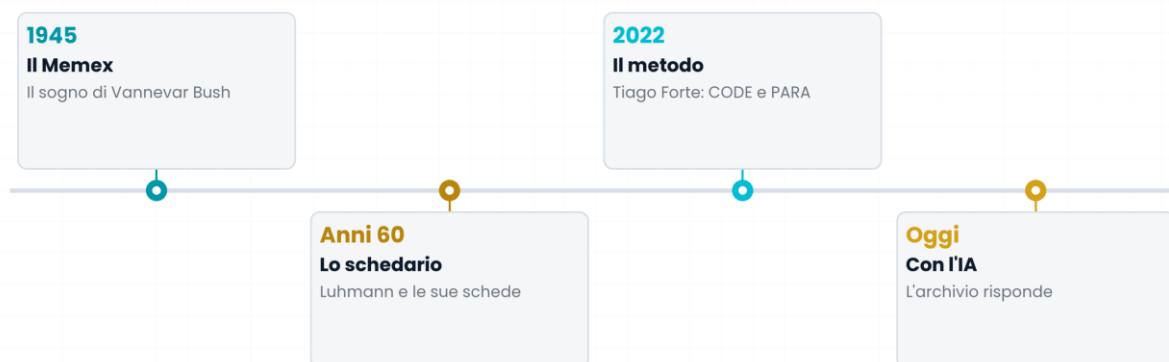
3. Da dove viene l'idea

L'idea è più vecchia dei computer. Nel 1945 lo scienziato americano Vannevar Bush immaginò il *Memex*, una scrivania meccanica in cui ogni persona avrebbe conservato libri, lettere e appunti, collegandoli fra loro. Era un sogno, ma somigliava già molto a quello che usiamo oggi.

Poi c'è il sociologo tedesco Niklas Luhmann, che per decenni annotò le sue idee su schede di carta, collegandole una all'altra con dei numeri. Il suo schedario (lo *Zettelkasten*, «scatola di schede») ne contava decine di migliaia ed è considerato il padre di molti metodi di oggi.

Il nome «second brain» è reso popolare da **Tiago Forte**, un formatore americano, con il libro *Building a Second Brain* del 2022. Forte non ha inventato l'archivio personale: ha messo ordine in un metodo semplice che chiunque può seguire. Lo vediamo adesso.

Una vecchia idea, strumenti nuovi



Dal Memex di Bush al second brain con l'IA

4. Come funziona: il metodo CODE

Il metodo di Forte si ricorda con una sigla in inglese, **CODE**. Sono quattro azioni, da fare sempre nello stesso ordine, come i passaggi di una ricetta.

Il metodo CODE



Il metodo CODE: quattro azioni da fare in ordine

Fase	Che cosa fai	Esempio per Marta
Capture (catturare)	Metti al sicuro ciò che ti colpisce, senza pensarci troppo	Fotografa un cartellino di prezzo visto in una fiera
Organize (organizzare)	Dai a ogni cosa una casa, in base a quanto ti serve	Il cartellino va nella cartella del progetto «Vetrina di primavera»
Distill (distillare)	Riduci all'essenziale: evidenza, riassumi in poche righe	Scrivi: «prezzo 20% sotto il mio, spedizione gratis oltre 100 euro»
Express (esprimere)	Usa ciò che hai raccolto per creare qualcosa	Prepara una nuova offerta e un post per i clienti

Le quattro fasi del metodo CODE, con un esempio.

L'IDEA IN UNA RIGA

Un second brain non serve a conservare: serve a **produrre**. Se non crei mai niente con quello che salvi, hai solo un magazzino.

5. Dove metto le cose: il metodo PARA

Per sapere dove mettere ciascuna cosa, Forte propone **PARA**, quattro cartelle che bastano per quasi tutta la vita. Il trucco è ordinare per **utilità**, non per argomento: conta a che cosa ti serve adesso, non di che cosa parla.

PARA: dove metto le cose

Progetti

Hanno una scadenza

Aree

Da curare sempre

Risorse

Potrebbero servire

Archivio

Finito o in pausa

Le quattro cartelle di PARA

Cartella	Cosa contiene	Domanda per capire
Progetti	Lavori con una scadenza e un risultato	Ho una data per finirlo?
Aree	Responsabilità che durano nel tempo (salute, clienti, casa)	Devo curarlo per sempre?
Risorse	Argomenti che ti interessano, materiale di consultazione	Mi potrebbe servire un giorno?
Archivio	Tutto ciò che è finito o è in pausa	Non mi serve più adesso?

PARA: Progetti, Aree, Risorse, Archivio.

UN CASO REALE

Il preventivo per il laghetto dei signori Rossi sta in **Progetti** finché dura il lavoro. Le schede dei fornitori stanno in **Aree** (il negozio non finisce mai). Un articolo sulle ninfee rustiche va in **Risorse**. A lavoro concluso, il preventivo passa in **Archivio**.

Vedi la comodità? Le cose si **spostano** da una cartella all'altra man mano che la vita cambia. Nulla si butta, ma ciò che non serve esce dalla scrivania.

6. Che cosa c'è dentro un second brain

Dentro ci va quello che ti serve per lavorare e per vivere. Non servono cose strane: bastano file normali.

- **Appunti:** idee, riassunti di libri o corsi, verbali di riunioni.
- **Documenti:** preventivi, contratti, schede tecniche, PDF.
- **Schede:** una pagina per cliente, fornitore, progetto o argomento.
- **Procedure:** «come faccio quando...» scritte una volta e riusate sempre.
- **Ispirazioni:** link, immagini, citazioni che ti hanno colpito.

UN CONSIGLIO SUL FORMATO

Per far leggere bene i tuoi file all'intelligenza artificiale, i migliori sono quelli di **solo testo**: file `.txt`, `.md` (Markdown, un testo semplice con qualche simbolo per i titoli) e documenti Word o PDF con testo vero. Le foto di un foglio scritto a mano sono più difficili da leggere.

7. L'intelligenza artificiale entra in scena

Fino a pochi anni fa il second brain era un archivio **passivo**: tu mettevi, tu cercavi, tu collegavi. Oggi puoi affiancargli un'intelligenza artificiale (IA) che **legge i tuoi appunti** e ti risponde usando quelli.

Immagina di avere un bibliotecario velocissimo che ha letto tutta la tua cartella. Gli chiedi: «Cosa avevo deciso con il fornitore B?». Lui non inventa: va sullo scaffale, prende le pagine giuste, te le legge e ti dice **da quale pagina** viene la risposta.

Come risponde l'IA



Come l'IA risponde usando i tuoi appunti

7.1 Come fa a leggere i tuoi file

I chatbot non tengono in testa tutta la tua cartella: sarebbe troppo grande. Funzionano in due modi. Il primo è semplice: **allegare** i file alla conversazione, e l'IA li legge lì per lì. Il secondo si chiama **RAG** (dall'inglese *Retrieval Augmented Generation*, «generazione aumentata dalla ricerca»): prima l'IA **cerca** nei tuoi file i pezzi che c'entrano con la domanda, poi li legge e risponde.

In pratica: la ricerca trova le pagine, la lettura le trasforma in una risposta. Per questo, più i tuoi file sono **chiari e ben intitolati**, più la risposta è giusta.

7.2 Che cosa ti cambia nella pratica

Senza IA	Con l'IA
Cerchi la parola giusta e speri	Fai una domanda in italiano normale
Rileggi dieci note per un riassunto	Chiedi il riassunto e controlla le fonti
Collegare due idee richiede memoria	L'IA propone collegamenti che non avevi visto

Senza IA	Con l'IA
Scrivere un documento parte da zero	Parti da una bozza fatta con le tue note

Che cosa cambia aggiungendo l'IA a un archivio personale.

8. A cosa serve, giorno per giorno

Ecco quattro usi veri, da cui puoi partire anche domani.

- 1. Rispondere a un cliente.** Chiedi: «Cosa gli avevamo promesso a giugno?», e l'IA te lo ritrova nei verbali.
- 2. Preparare una lezione o un articolo.** Metti insieme appunti sparsi e chiedi una scaletta basata su quelli.
- 3. Riassumere una riunione.** Incollì le note e ottieni decisioni e compiti per ciascuno.
- 4. Ritrovare un'idea.** «Qual era quella cosa sul packaging che avevo scritto in primavera?»

IL CASO DEL BARISTA INSONNE

Luca fa il barista a Bologna e studia la sera per un corso di sommelier. Mette i suoi appunti in una cartella, uno per lezione. Prima dell'esame chiede all'IA: «Fammi dieci domande sui vini del Piemonte usando solo i miei appunti». Si interroga da solo, mentre prepara i caffè.

9. I limiti: cosa può andare storto

Un second brain con l'IA è potente, ma non è una bacchetta magica. Ci sono quattro cose da sapere, e conviene saperle prima.

I QUATTRO RISCHI

- 1. L'IA può sbagliare.** Anche leggendo i tuoi file, a volte capisce male o aggiunge dettagli inventati. Chiedile sempre da quale file viene la risposta e controlla le cose importanti.
- 2. Se i file sono un caos, la risposta lo è.** Garbage in, garbage out: spazzatura dentro, spazzatura fuori. Pochi file chiari valgono più di mille confusi.
- 3. La riservatezza.** Quando carichi un file su un servizio online, lascia il tuo computer. Non mettere dentro password, dati bancari o dati delicati di clienti e colleghi, a meno che tu non sia autorizzato e abbia verificato come il servizio li tratta.
- 4. Il perfezionismo.** Chi passa tre settimane a scegliere l'app perfetta non scrive mai la prima nota. Meglio una cartella imperfetta, ma usata.

Voglio essere molto chiaro su un punto: **non esiste lo strumento perfetto**. Esiste lo strumento che usi davvero. Cambierà negli anni, e va bene: se i tuoi file sono semplici, li porti con te.

10. Come iniziare in venti minuti

Non serve comprare niente per cominciare. Serve una cartella e un'ora di buona volontà, anzi venti minuti.

- 1.** Crea sul computer una cartella chiamata **Second Brain**.
- 2.** Dentro, crea le quattro cartelle di PARA: Progetti, Aree, Risorse, Archivio.
- 3.** Scegli **un solo progetto vero** che hai adesso e metti i file che lo riguardano.
- 4.** Scrivi un file di mezza pagina: chi sei, che lavoro fai, cosa stai facendo adesso.
- 5.** Poi passa al secondo articolo: lì ti spiego come collegare l'IA e quali strumenti sono gratuiti e quali no.

SE PORTI A CASA UN SOLO CONCETTO

Un second brain è un posto solo, in ordine, che ti permette di ritrovare, collegare e usare ciò che sai. L'IA lo rende un collaboratore che lo legge per te.

Esercitazione pratica

Venti minuti, carta e penna o un file di testo. Non serve nessun programma.

1. Scrivi l'elenco dei posti dove oggi tieni le tue informazioni (telefono, mail, quaderni, cartelle, foto).
2. Scegli un progetto che hai in corso e scrivi in una riga qual è il risultato che vuoi ottenere e per quando.
3. Rispondi alle domande di PARA: quel progetto va in Progetti o in Aree? Perché?
4. Cerca cinque cose che ti servono per quel progetto e scrivi dove si trovano adesso.
5. Immagina di chiedere a un assistente: «Cosa so già su questo progetto?». Che cosa risponderebbe leggendo solo ciò che hai scritto?

ATTENZIONE

Il progetto ha una scadenza e un risultato?

Sai dove si trovano i file di cui hai bisogno?

Hai scelto un solo punto di partenza, non cinque?

Le domande che arrivano in aula

Devo usare un'app speciale, per esempio Notion o Obsidian?

No. Un second brain si può fare anche con semplici cartelle e file. Le app aiutano a collegare le note e a cercare, ma non sono necessarie: conta il metodo, non il programma.

È solo per chi studia o scrive?

No. Serve a chiunque abbia informazioni da ritrovare: un artigiano con i preventivi, un commerciante con i fornitori, un insegnante con le lezioni, un pensionato con le ricette di famiglia.

L'IA legge davvero tutti i miei file?

Dipende dallo strumento. Alcuni leggono solo ciò che alleggi, altri si collegano a una cartella o a un servizio come Google Drive. Nel secondo articolo vediamo caso per caso, compreso cosa richiede un abbonamento.

I miei dati sono al sicuro?

Dipende da dove li metti. In una cartella solo sul tuo computer restano tuoi. Se li carichi su un servizio online, valgono le regole di quel servizio: controllale e non caricare dati delicati se non sei sicuro.

Quanto tempo mi serve per mantenerlo?

Poco, se lo fai a piccoli passi: cinque minuti al giorno per catturare e un quarto d'ora a settimana per mettere in ordine. Se diventa un lavoro a tempo pieno, si è complicato troppo.

Un second brain sostituisce la memoria?

No, la affianca. Continui a ragionare tu. Il second brain ti toglie il peso di ricordare dove hai messo le cose.

Glossario

Termine	Che cosa significa
Allucinazione	Risposta che suona giusta ma contiene informazioni inventate.
Chatbot	Programma di intelligenza artificiale con cui si conversa scrivendo, come ChatGPT, Claude o Gemini.

Termine	Che cosa significa
CODE	Metodo di Tiago Forte in quattro fasi: catturare, organizzare, distillare, esprimere.
Markdown	Un modo semplice di scrivere testo con pochi simboli per titoli ed elenchi, in file con estensione .md.
PARA	Quattro cartelle per ordinare tutto: Progetti, Aree, Risorse, Archivio.
RAG	Tecnica in cui l'IA prima cerca nei tuoi documenti i pezzi pertinenti e poi risponde usandoli.
Second brain	Il secondo cervello: un archivio personale e ordinato di appunti, file e idee, da cui ritrovare e riusare ciò che sai.
Zettelkasten	Schedario di appunti collegati fra loro, reso famoso dal sociologo Niklas Luhmann.

Per approfondire

Tiago Forte, Building a Second Brain, 2022 – il metodo CODE e il metodo PARA

Vannevar Bush, As We May Think, The Atlantic, 1945 – l'idea del Memex

Documentazione ufficiale di Claude, ChatGPT, Gemini e NotebookLM – funzioni di progetti, file e connettori, consultata a ottobre 2026

Gianluca Bonomo, Niente paura, è solo IA – il libro di riferimento

ATTENZIONE

Contenuti verificati a ottobre 2026. Le funzioni degli strumenti di intelligenza artificiale cambiano in fretta: prima di sottoscrivere un abbonamento controlla sempre le condizioni sul sito del fornitore.