



AlpineLynx

GUIDA PRATICA · GRATIS

L'IA nella tua attività in 1 ora

**Senza programmare, senza
cedere i tuoi dati.**

In 1 ora metti in piedi un aiutante di IA gratuito
che ti fa risparmiare da 5 a 10 ore a settimana
— e i tuoi dati restano tuoi.

Prima di cominciare (leggi questo, è 1 minuto)

Non ti serve capire niente di tecnologia. Non programmerai. Non installerai niente di complicato. Non pagherai un centesimo per gli strumenti di questa guida.

Quello che farai: usare tre assistenti di intelligenza artificiale **gratuiti** — gli stessi che usano le grandi aziende — per sbrigare le parti noiose della tua giornata. Preventivi. Email ai clienti. Testi per i social. Traduzioni. Quel riassunto di messaggi che non fai mai.

La promessa è semplice e onesta:

In 1 ora metti in piedi un aiutante di IA gratuito che ti fa risparmiare da 5 a 10 ore a settimana. E i tuoi dati restano tuoi.

Un'ora. Non è per leggere tutto in una volta — è per *fare*. Tieni la guida accanto al computer o al telefono e vai provando man mano che leggi.

E c'è una regola d'oro che vedrai ripetuta più volte, perché è la più importante di tutte:

Non incollare mai i dati personali dei tuoi clienti in un'IA gratuita. Nomi con indirizzi, numero AVS, IBAN, contratti. Ti spiego subito perché — e cosa fare invece.

Non hai mai usato ChatGPT o cose simili? Allora comincia dalla guida introduttiva, ***La tua prima conversazione con l'IA*** — gratuita, 20 minuti, pensata per chi parte davvero da zero. Scaricala su alpinelynx.ch/it/ebook. Poi torna qui: questa guida riprende da dove quella finisce.

Andiamo.

Perché questo ti riguarda

Pensa alla tua ultima settimana. Quanto tempo hai passato a fare cose che non sono il tuo vero lavoro?

Non a dipingere la parete, pulire l'ufficio, montare l'impianto elettrico o cucinare. Quello è ciò che sai fare ed è ciò per cui ti pagano. Sto parlando del resto:

- Scrivere il **preventivo** per il signore che ha chiamato ieri.
- Rispondere all'email del cliente che vuole sapere se si può anticipare il lavoro.
- Fare quel **post** per l'Instagram dell'azienda (che alla fine non esce mai).
- Mettere in bella la fattura.
- Tradurre un messaggio in tedesco perché il cliente è di Berna.
- Leggere 40 messaggi WhatsApp della squadra e capire chi fa cosa domani.

Ognuna di queste cose sembra piccola. Cinque minuti qui, dieci là. Ma sommate, a fine settimana, sono **ore**. Ore in cui non stai fatturando, non stai

riposando, non sei con la famiglia. È il costo invisibile del lavorare in proprio: nessuno ti paga la serata che passi a scrivere email.

Un imbianchino che conosco, a Lugano, ha calcolato che perdeva **un intero pomeriggio a settimana** solo in preventivi e messaggi. Un pomeriggio. Quattro pomeriggi al mese. Quasi un mese di lavoro all'anno, buttato in compiti che detesta.

La buona notizia: quasi tutto questo è esattamente ciò che l'IA fa bene. Scrivere, riformulare, riassumere, tradurre, darti una prima bozza per non partire dal foglio bianco. Non fa il tuo lavoro — fa il lavoro *attorno* al tuo lavoro.

E non è roba per grandi aziende. È proprio per te: una persona, o una squadra piccola, senza ufficio marketing, senza segretaria, senza tempo. Funziona ugualmente bene per:

- **Edilizia e mestieri** (imbianchini, elettricisti, idraulici, muratori): preventivi, messaggi ai clienti, descrizioni dei lavori.
- **Pulizie e servizi**: proposte, orari, risposte veloci.
- **Associazioni e club**: convocazioni, comunicati, richieste di sponsorizzazione.

- **Ristorazione e piccolo commercio:** menu, post, risposte alle recensioni.

In questa guida imparerai a farlo con tre strumenti gratuiti, in modo sicuro, in circa un'ora. Non diventerai un genio della tecnologia. Ti ritroverai con **un aiutante che lavora per te a qualsiasi ora**, e con del tempo di nuovo in tasca.

Cosa ti porti da questo capitolo: il tempo che perdi in compiti ripetitivi è denaro invisibile. L'IA gratuita è fatta esattamente per quei compiti. Vale la pena l'ora che stai per investire adesso.

I tre strumenti gratuiti (e a cosa serve ciascuno)

Ci sono decine di strumenti di IA. Per non perderti, ne useremo solo **tre**. Sono i migliori, sono gratuiti e bastano e avanzano per tutto ciò che ti serve.

Pensali come tre colleghi con caratteri diversi.

1. Claude — quello che scrive bene e ragiona con calma

Dove: `claude.ai` È il migliore a scrivere in modo naturale, a ragionare passo dopo passo e a mantenere un tono. Quando ti serve un testo che suoni come te — un preventivo ben strutturato, un'email delicata, un testo che non sembri fatto da un robot — comincia da qui. Ha anche molto buon senso: se gli chiedi di controllare i numeri o di non inventare, segue bene la richiesta — ma i numeri li controlli comunque tu.

2. ChatGPT — quello veloce e versatile

Dove: `chatgpt.com` È il coltellino svizzero. Veloce, pratico, buono per idee al volo, elenchi, varianti. Quando vuoi «dammi cinque versioni di questo» o «accorcia per farlo stare in un SMS», è ottimo.

È il più conosciuto — probabilmente ne hai già sentito parlare.

3. Gemini — quello collegato a Google

Dove: `gemini.google.com` È di Google, quindi va d'accordo con la ricerca, con Google (Gmail, Docs) e con le **immagini**: puoi mostrargli una foto e lui la descrive o ci lavora sopra. Buono anche per la traduzione. Se ti serve «guarda questa foto del lavoro e dimmi cosa vedi», è quello giusto. (Se ti propone di collegarsi al tuo Gmail o al tuo Drive, rispondi di no: il Capitolo 4 spiega perché.)

Ti serve un account su tutti? Sì, ma è gratis e ci vogliono 2 minuti per ognuno. Basta un'email. Consiglio: creali tutti e tre oggi, per averli a portata di mano. (Conserva le password in un posto sicuro. Se usi un gestore di password, ottimo; altrimenti, un quaderno tenuto in casa è meglio di un foglietto attaccato allo schermo.)



FIGURA 2.1 Schermata di creazione dell'account (esempio di Claude): campo dell'email e pulsante per continuare. · schermata illustrativa

I limiti degli account gratuiti (e come conviverci)

Le versioni gratuite hanno dei limiti — è normale, è così che queste aziende guadagnano. In pratica:

- **C'è un limite d'uso per periodo.** Se usi molto di fila, lo strumento dice «aspetta un po'» o passa a una versione più semplice per un po' di tempo. Non pagare per questo: **è qui che avere tutti e tre aiuta** — se uno è al limite, passi a un altro.
- **Ogni cliente nella sua conversazione.** Perché? Quando una conversazione è già lunga, l'IA

comincia a mescolare le cose: le misure della casa di Sion finiscono nel preventivo della casa di Sierre. E, in alcuni strumenti, una conversazione lunga consuma più in fretta il tuo limite. Hai cambiato cliente? Apri un'altra conversazione. Ti serve qualcosa di quella precedente? Prima chiedi all'IA *«Fai un breve elenco di ciò che abbiamo concordato»* e usa quell'elenco come primo messaggio della conversazione nuova.

- **La versione a pagamento è più potente**, ma per ciò che insegna questa guida quella gratuita basta perfettamente. Valuta se pagare solo più avanti, se senti che ti serve.
- **I limiti e i nomi cambiano di continuo**. Non imparare a memoria versioni né numeri. Ciò che conta è l'abitudine: bozza in uno, migliorala in un altro, verifica nel terzo. È di questo che parla il prossimo capitolo.

Cosa ti porti da questo capitolo: tre colleghi gratuiti — Claude (scrive bene), ChatGPT (veloce e versatile), Gemini (Google e immagini). Crea gli account oggi. Quando uno arriva al limite, ne usi un altro.

L'orchestrazione (il cuore di questa guida)

Ecco il trucco che la maggior parte delle persone non conosce — e che fa tutta la differenza.

Quasi tutti usano l'IA nel modo sbagliato: fanno una domanda, ricevono una risposta, e la usano così com'è. Tu farai diversamente. **Passerai la palla** tra gli strumenti, come una squadra.

Il metodo ha tre tempi:

1. **Bozza** — chiedi a un assistente di fare la prima stesura.
2. **Migliorare** — porti quella stesura a un altro (o allo stesso) e chiedi di rifinirla: accorciare, cambiare il tono, correggere. Quando rifinisce, l'IA di solito riscrive tutto — e può cambiare un prezzo o una data senza avvisare. Per questo, dille cosa non deve cambiare («*Mantieni i prezzi e le date*») o l'unica parte da toccare («*Cambia solo il 2° paragrafo*»).
3. **Verificare** — leggi con i tuoi occhi. L'IA è veloce, ma **tu** conosci la tua attività, i tuoi prezzi e i tuoi

clienti. Controlla sempre numeri, nomi e date prima di inviare.

Quest'ultimo passo è sacro. L'IA a volte inventa con tutta sicurezza. Non inviare mai niente senza leggere. Pensala come uno stagista molto rapido e disponibile — che ogni tanto si sbaglia.

Tre accortezze al momento di verificare:

- **Rifai tu i conti.** L'IA scrive bene, ma può sbagliare una somma semplice — e il preventivo esce con il tuo nome. Somma le righe con la calcolatrice. Poi confronta l'indirizzo e il giorno concordato con il messaggio del cliente o con i tuoi appunti.
- **Le regole svizzere si controllano alla fonte ufficiale.** Siccome scrivi all'IA in italiano, può risponderti con le regole dell'Italia. Per l'IVA, i contributi AVS, i permessi o le scadenze, comincia la richiesta con «*Sono in Svizzera, nel cantone di [nome del cantone]*». Poi cerca quell'informazione su [ch.ch](https://www.ch.ch) (il portale ufficiale delle autorità svizzere) o sul sito del tuo cantone. Se non la trovi lì, non usarla.
- **L'IA tende a darti ragione.** Se chiedi «*Va bene?*», è probabile che dica di sì. Scrivi invece: «*Leggi*

*questo come un cliente diffidente. Cosa non va?
Se va tutto bene, dimmelo.»*

Ora, le ricette. Sono da copiare, incollare e adattare.
Dove vedi [...], sostituisci con le tue informazioni.

Ricetta 1 — Un preventivo da 3 righe

Quando: il cliente ha descritto il lavoro e tu devi mandare un preventivo con un bell'aspetto.

Strumento: Claude (struttura) → ChatGPT
(accorciare, se diventa lungo).

Incolla questo in Claude:

Sei il mio assistente d'ufficio. Scrivi un preventivo professionale e semplice, in italiano, a partire da questa descrizione:

[scrivi qui in 2-3 righe qual è il lavoro, es.: "Dipingere due stanze di un appartamento, circa 45 m², pareti e soffitti, pittura bianca. Cliente a Bellinzona."]

La mia attività: [nome, es.: "Pitture Martini"].

Presenta in una tabella: descrizione del lavoro, quantità, prezzo unitario, totale. Lascia i prezzi con [xxx] perché li compili a mano.

Aggiungi una riga di validità (30 giorni) e una frase cordiale alla fine.

Tono: professionale ma vicino. Non inventare prezzi, tempi né garanzie.

Il trucco: chiedi la **tabella** e lasci i prezzi in [xxx] . I numeri li metti tu — non lasciare mai che l'IA inventi importi. Se il testo viene lungo, portalo a ChatGPT: *«Accorcia questo preventivo perché stia in una pagina, mantieni la tabella.»*

C Claude

Sei il mio assistente d'ufficio.
Preventivo professionale:
pitturare due stanze, 45 m², a
Sion. In tabella, prezzi in [xxx].
Non inventare prezzi.

Preventivo — Pitture Martins

Descrizione	Qtà	Prezzo
Pittura pareti e soffitti	45 m ²	[xxx]
Preparazione e protezione	1	[xxx]
Pittura bianca, 2 mani	45 m ²	[xxx]
Totale		[xxx]

Validità: 30 giorni. Grazie per la fiducia!



i prezzi [xxx] li metti tu — mai l'IA

FIGURA 3.1 Prima e dopo: il prompt incollato in Claude (a sinistra) e il preventivo in tabella che restituisce (a destra). · schermata illustrativa

Ricetta 2 — Email di sollecito educata ma ferma

Quando: un cliente non ha pagato e devi insistere senza sembrare maleducato. **Strumento:** Claude.

Scrivi un'email breve per ricordare a un cliente una fattura da pagare. Educata, ma chiara. Italiano.

Dettagli: fattura di [importo] CHF, scaduta da [n.] giorni, riferimento [xxx].
La mia attività: [nome].

Dammi TRE versioni, dalla più morbida alla più ferma:

1. Promemoria cordiale (prima volta).
2. Secondo avviso (più diretto).
3. Avviso finale (fermo, ma ancora professionale).

Il trucco: chiedere **tre livelli di fermezza** in una volta. Conservi tutte e tre e usi quella giusta a seconda della situazione. Non devi riscrivere ogni volta.

C Claude

Fattura di 850 CHF scaduta da 15 giorni — dammi 3 versioni, dalla più gentile alla più ferma.

1 · Promemoria gentile

«Ciao! Un promemoria cordiale della fattura n. 2026-14...»

2 · Secondo avviso

«La fattura è ancora da saldare. Grazie per la regolarizzazione...»

3 · Avviso finale

«Senza pagamento entro il 20/07, dovremo sospendere...»



tienile tutte e tre — usa quella giusta al momento giusto

FIGURA 3.2 La risposta di Claude con le tre versioni numerate, dal promemoria cordiale all'avviso finale. · schermata illustrativa

Ricetta 3 — Una foto di un lavoro diventa 3 post

Quando: hai finito un lavoro, hai una foto e vorresti mostrarla sui social — ma non sai mai cosa scrivere.

Strumento: Gemini (guarda la foto) → Claude (scrive bene).

Prima di caricare la foto, guardala bene. Finisce da Google e, dopo, sui social, sotto gli occhi di tutti. Si vede il numero civico, il nome sulla cassetta delle lettere, una targa, il viso di qualcuno, dei fogli sul tavolo? Ritaglia la foto per togliere quella parte, oppure scegline un'altra. E prima di mostrare la casa di un cliente sui social, chiedigli il permesso, meglio per messaggio, così resta per iscritto.

Prima, in Gemini, carica la foto e scrivi:

PROMPT

Guarda questa foto di un lavoro che ho appena finito. Descrivi in dettaglio ciò che vedi: il prima e il dopo, i materiali, la cura nella finitura. Sii concreto.

Copia la descrizione che ti dà. Poi, in Claude:

Sulla base di questa descrizione di una foto di un lavoro:

[incolla qui la descrizione di Gemini]

Scrivi 3 pubblicazioni brevi per i social, in italiano, per l'attività

[nome]. Ognuna con un angolo diverso:

1. Orgoglio per il lavoro ben fatto.
 2. Un consiglio utile per il cliente (es.: manutenzione).
 3. Un invito a chiedere un preventivo.
- Tono vicino e onesto, senza esagerazioni.
Includi 3-4 hashtag semplici in ognuna.

Il trucco: 1 foto → 3 post. Una settimana di contenuti a partire da un lavoro che hai già fatto.

Gemini



foto-cantiere.jpg

Guarda questa foto e descrivi
in dettaglio cosa vedi.

Vedo due pareti appena
pitturate di bianco, bordi puliti,
battiscopa protetti, una finitura
uniforme e curata...



copia e incolla in Claude

Claude

3 post pronti all'uso:

- 1 · Orgoglio — «Un'altra stanza
consegnata impeccabile...»
- 2 · Consiglio — «Per mantenere la
pittura come nuova, evita...»
- 3 · Invito — «Chiedi subito il tuo
preventivo senza impegno»



1 foto → 3 post — una settimana di contenuti

FIGURA 3.3 Sequenza: la foto caricata in Gemini e la descrizione che dà; poi, i 3 post che Claude scrive a partire da essa. · schermata illustrativa

Ricetta 4 — Tradurre mantenendo il tuo tono (IT ↔ DE ↔ FR)

Quando: il cliente è di un'altra parte della Svizzera e vuoi scrivere nella sua lingua senza suonare come una traduzione automatica. **Strumento:** Claude (tono) → Gemini (secondo parere).

PROMPT

Traduci questo messaggio in [tedesco / francese]. È da una piccola attività a un cliente. Mantieni un tono vicino e professionale, naturale per la Svizzera. Non tradurre alla lettera – adatta perché suoni bene.

Testo: [incolla il tuo testo in italiano]

Il trucco: per i testi importanti, incolla la traduzione in Gemini e chiedi: *«Segnala ciò che non suona naturale per uno svizzero-tedesco e correggilo. Se va tutto bene, dimmelo.»* E tieni un elenco delle parole della tua attività (materiali, servizi) sempre tradotte allo stesso modo — il tuo **glossario**. Così resti sempre coerente.

Traduzione nel tuo tono

IT → DE, per un cliente di Berna

IT

Ciao! In allegato il preventivo. Per qualsiasi dubbio, sono qui.

DE

Grüezi! Anbei erhalten Sie die Offerte. Bei Fragen melden Sie sich gerne.

✓ Gemini: «naturale per la Svizzera tedesca»



seconda opinione: uno traduce, l'altro conferma

FIGURA 3.4 Il testo in italiano e la traduzione accanto, con la nota di Gemini che conferma che suona naturale. · schermata illustrativa

Ricetta 5 — Una conversazione WhatsApp diventa una lista di cose da fare

Quando: il gruppo della squadra ha 40 messaggi e tu vuoi solo sapere cosa c'è da fare domani. **Strumento:** ChatGPT o Claude.

Attenzione alla regola d'oro: prima di incollare, **cancella nomi e dati personali**. Sostituisci «il sig. Rossi di Via Nassa» con «Cliente A». Ti spiego meglio nel prossimo capitolo.

Ecco una conversazione di squadra. Fammi una lista di cose da fare chiara: cosa c'è da fare, chi lo fa (se lo dicono), e quando.

Ignora le chiacchiere fuori tema. Se qualcosa è rimasto in sospeso, segnalo con "DA DECIDERE".

Conversazione:

[incolla qui, già senza nomi reali né dati personali]

Il trucco: il «DA DECIDERE» alla fine ti mostra subito cosa è ancora in aria. E nota: qui hai già dovuto ripulire i dati personali prima di incollare. Questo è noioso e facile da dimenticare — ed è per questo che, per il tuo orario e la tua squadra, è più sicuro usare un'app che lo fa **sul tuo telefono**, senza incollare niente da nessuna parte (Capitolo 7).

Cliente A vuole la stanza per ven.

senza nomi ✓

Chi prende la scala grande?

Posso andarci di mattina — R.

(nomi sostituiti con «Cliente A» prima di incollare)



incolla nell'IA, chiedi la lista

Compiti di domani

☐ Finire la stanza — Cliente A (venerdì)

☐ Portare la scala grande — R., mattina

☐ Ordinare la pittura, prossimo cantiere

DA DECIDERE



il «DA DECIDERE» mostra subito cosa resta in sospeso

FIGURA 3.5 La conversazione incollata (con i nomi già sostituiti da «Cliente A») e la lista di cose da fare che l'IA restituisce, con una voce segnata «DA DECIDERE». · schermata illustrativa

Ricetta 6 — La lettera che non capisci

Quando: arriva una lettera delle imposte, del comune, della cassa AVS o dell'assicurazione, in tedesco o in francese, e non capisci bene cosa vogliono da te. **Strumento:** Claude o ChatGPT.

Prima di incollare: toglì ciò che identifica le persone — il tuo nome e il tuo indirizzo, i numeri di cliente, di contratto, di polizza o AVS/AHV, il nome di chi firma e di qualsiasi altra persona, e tutto ciò che parla di salute. Se c'è la sezione pagamento (la parte con il codice QR, da staccare), lasciala fuori: ha dei numeri di conto. Il nome del comune o dell'azienda può restare — è da lì che l'IA capisce chi manda la lettera. Mandi una foto? Copri quelle parti prima di fotografare.

Ho ricevuto questa lettera in [tedesco / francese] e non la capisco bene.

Rispondimi in un italiano di tutti i giorni, per punti:

- chi la manda;
- cosa vogliono che io faccia;
- entro quando;
- se c'è da pagare, quanto;
- cosa mi succede se non rispondo.

Accanto a ogni data e a ogni importo, copia parola per parola la frase della lettera dove compare. Se qualche parte è illeggibile o poco chiara, avvisami invece di tirare a indovinare.

Lettera: [incolla il testo o allega la foto, già senza nomi, indirizzi né numeri personali]

Il trucco: chiedere la **frase originale** accanto a ogni data e a ogni importo. Quella frase è la tua prova: cercala nella lettera di carta. Se c'è, controlla il numero con i tuoi occhi. Se non la trovi, non fidarti — l'IA può aver letto male o essersi inventata qualcosa.

Prima di pagare o di rispondere, vale ciò che c'è scritto nella lettera, non ciò che ha detto l'IA.

Una cosa seria — una multa, un precetto esecutivo dell'Ufficio di esecuzione (Betreibungsamt / Office des poursuites), un controllo alla tua attività? Non rimandare: alcune di queste lettere danno solo 10

giorni per reagire. L'IA ti aiuta a capire; la decisione la prendi dopo aver parlato con chi se ne intende — l'ufficio che ha mandato la lettera, il tuo contabile o un avvocato.

Ricetta 7 — Imparare una cosa nuova, al tuo ritmo

Quando: vuoi imparare una cosa che ti manca per l'attività — fare i conti del mese in un foglio di calcolo, le parole del tuo mestiere in tedesco, la nuova app del terminale di pagamento — e non hai né il tempo né la pazienza per un corso. **Strumento:** ChatGPT o Claude. Se ti è più comodo, parla invece di scrivere (il microfono accanto al campo in cui scrivi).

Voglio imparare a [cosa vuoi saper fare] per [a cosa ti serve].

Sono [il tuo mestiere] e parto da zero. Fammi da insegnante:

- un passo alla volta, con frasi brevi; alla fine di ogni passo, fermati e aspetta che io scriva "avanti";
- usa paragoni presi dal mio mestiere;
- se una spiegazione diventa lunga, fai una tabella o uno schema;
- quando scrivo "mettimi alla prova", fammi 3 domande, una alla volta, e solo dopo la mia risposta dimmi se era giusta.

Il trucco: alla fine, **spiega tu**, con parole tue, e chiedi:

«Correggi ciò che è sbagliato e dimmi cosa mi è sfuggito.» È lì che la cosa ti resta in testa — ascoltare non basta, devi dirla tu.

Altri cinque consigli:

- **Comincia da una cosa che userai questa settimana.** Imparare «Excel» in generale stanca; preparare la tabella dei conti di questo mese ti fa venire voglia di continuare.
- **Segui la tua curiosità.** Una parola che non hai capito? Chiedi. Un dubbio che ti sembra stupido? Chiedi lo stesso — nessuno ride.

- **Chiedi le due campane.** Su un tema in cui le persone non sono d'accordo — aprire il sabato, assumere qualcuno o subappaltare — chiedi gli argomenti migliori di ciascuna parte. L'IA mette in ordine le idee; chi decide sei tu.
- **Ti sei bloccato?** Fai una foto dello schermo o copia il messaggio d'errore e chiedi cosa fare. Prima, copri ciò che mostra dati dei clienti (Capitolo 4).
- **Fidati in base a ciò che è in gioco.** Per imparare, un piccolo errore dell'IA non fa danni — prima o poi te ne accorgi. Per soldi, contratti e regole svizzere (IVA, AVS, permessi), controlla su [ch.ch](https://www.ch.ch) o con chi se ne intende.

E quando smette di essere divertente, fermati.
Domani si continua — dieci minuti fatti con voglia valgono più di un'ora fatta controvoglia.

La tabella tascabile (tienila da parte)

Il tuo compito	Strumento	Il trucco dell'orchestrazione
Preventivo veloce	Claude → ChatGPT	Chiedi una tabella; prezzi in [xxx] ; rivedi a mano
Sollecito di pagamento	Claude	3 livelli di fermezza in una volta
Post da una foto	Gemini → Claude	1 foto → 3 post
Traduzione IT/DE/FR	Claude → Gemini	Tieni un glossario della tua attività
Riassumere WhatsApp	ChatGPT o Claude	Togli i dati personali prima di incollare
Capire una lettera difficile	Claude o ChatGPT	Togli i tuoi dati ; chiedi la frase di ogni data e importo
Imparare una cosa nuova	ChatGPT o Claude	Un passo alla volta; alla fine spiega tu e chiedi di correggerti

Tre mosse per andare oltre

Se stai iniziando, salta questa parte senza sensi di colpa — torni qui quando le ricette qui sopra saranno già un'abitudine. Queste tre mosse spremono molto di più dagli stessi strumenti gratuiti.

1. Insegna all'IA chi sei (una volta sola). In ChatGPT e in Claude c'è un posto nelle impostazioni —

«istruzioni personalizzate» in ChatGPT, le preferenze o i «Progetti» in Claude — dove salvi il contesto della tua attività: *«Sono il titolare di Pitture Martini, a Lugano, squadra di 3. Rispondi sempre in italiano, tono vicino e onesto, senza esagerazioni.»* Da lì in poi non lo ripeti in ogni conversazione — lei lo sa già. (Non metterci dati dei clienti: quelli restano salvati sui loro server.)

FIGURA 3.6 Il posto nelle impostazioni (esempio di ChatGPT): scrivi una volta chi sei e come vuoi le risposte — tutte le conversazioni cominciano a saperlo. · schermata illustrativa

2. Fai un «prompt-base» della tua attività. Scrivi una volta un blocco con l'essenziale — nome, servizi,

modo di presentare i prezzi ([xxx]), il tuo tono, e il glossario IT/DE/FR della Ricetta 4 — e salvalo nelle note del telefono. Incolli quel blocco all'inizio di qualsiasi conversazione e l'IA parte già sapendo tutto. È il tuo stampo, sempre uguale.

3. Concatena i compiti in una sola richiesta. Invece di tre conversazioni, chiedi la sequenza: *«1) leggi questa descrizione di lavoro; 2) fai il preventivo in tabella con i prezzi in [xxx]; 3) scrivi l'email breve per accompagnarlo. Fai tutti e tre, in quest'ordine.»* Meno andirivieni, stesso risultato.

Vale ancora la regola di questo capitolo: per quanto affinata sia, l'IA si sbaglia con sicurezza. Verifica sempre numeri, nomi e date con i tuoi occhi prima di inviare.

Cosa ti porti da questo capitolo: bozza in uno, migliora in un altro, **verifica sempre con i tuoi occhi**. Sette ricette pronte all'uso — e, per chi vuole di più, tre mosse avanzate. Questa è l'abitudine che ti restituisce ore.

Privacy: cosa non devi mai incollare in questi strumenti

Questo è il capitolo più importante. Leggi con attenzione.

Quando scrivi qualcosa in un'IA gratuita, quel testo **esce dal tuo computer** e va sui server dell'azienda (che si trovano, per lo più, fuori dalla Svizzera). Nelle versioni gratuite, devi dare per scontato che **ciò che scrivi possa essere conservato e usato per migliorare lo strumento** — a volte perfino riletto da persone. Non è cattiveria; è così che funzionano questi servizi gratuiti. Ma ha una conseguenza seria per te.

La regola d'oro

Non incollare mai dati personali di terzi in un'IA gratuita.

In concreto, **mai** incollare:

- **Nomi di clienti insieme a indirizzi, telefoni o email.**

- **Numero AVS/AHV** (il numero di previdenza sociale svizzero).
- **IBAN, dati bancari, numeri di carta.**
- **Contratti, fatture con dati personali, documenti d'identità.**
- **Dati sanitari o qualsiasi cosa sensibile su qualcuno.**
- **Curriculum di chi si candida e i dati della tua squadra** (stipendi, assenze, valutazioni).
- **Foto, schermate o PDF con questi dati.** L'IA legge tutto ciò che ci compare: se carichi la foto di una fattura, il nome e l'indirizzo del cliente partono insieme. E anche ciò che dici al microfono conta: diventa testo ed entra nella conversazione, come se l'avessi scritto.

Perché? Due ragioni:

1. **Non è tuo da dare.** I dati dei tuoi clienti ti sono stati affidati. Consegnarli a un servizio straniero, a loro insaputa, non è giusto — e può metterti nei guai.
2. **La legge svizzera si aspetta attenzione.** La **revDSG** (la legge svizzera sulla protezione dei dati, riveduta) ti obbliga a trattare i dati personali con responsabilità. Incollare dati dei clienti in uno

strumento straniero e gratuito è, come minimo, rischioso.

Attenzione anche a questo

La regola d'oro riguarda ciò che incolli. Ma ci sono dati che escono senza che tu incolli niente, e ci sono dati che sono solo tuoi. Tre accortezze:

- **Lasciare entrare l'IA nella tua email o nelle tue cartelle.** Alcuni strumenti si offrono di collegarsi alla tua posta o ai documenti che tieni su internet — Gemini, per esempio, con Gmail e Google Drive. Sembra pratico. Ma da lì in poi l'IA può aprire tutto ciò che c'è dentro: il preventivo con l'indirizzo del sig. Fernandes, la fattura con l'IBAN del condominio. E ciò che va a prendere lì entra nella conversazione, che può restare salvata come tutto ciò che scrivi. Se è lì che ricevi le richieste dei clienti o tieni le fatture, non collegare l'IA. Se è già collegata, scollegala.
- **Condividere una conversazione con un link.** Questi strumenti ti permettono di creare un link (un indirizzo internet) che mostra la conversazione a un'altra persona. Se lo metti nel gruppo WhatsApp della squadra, tutti nel gruppo leggono la conversazione intera — e anche chi la riceve inoltrata. Il link continua a funzionare finché non

lo cancelli, e cancellare solo la conversazione può non bastare. Prima di condividere, rileggi la conversazione da cima a fondo.

- **I tuoi codici e i tuoi documenti.** Il PIN della carta o di TWINT, il codice che la banca ti manda per SMS, la password dell'email, una foto del passaporto o del permesso di soggiorno. È questo che i truffatori cercano di strapparti al telefono. Né la banca né TWINT ti chiedono questi codici per telefono o per messaggio. Se non lo dici a uno sconosciuto, non lo scrivi nemmeno in una conversazione che resta salvata.

Cosa puoi incollare tranquillamente

- Descrizioni di lavoro **senza** nomi («dipingere 45 m², due stanze»).
- Testi tuoi, idee, bozze di marketing.
- Domande generali («come scrivo un'email di sollecito ferma?»).
- Qualsiasi cosa con i nomi sostituiti da «Cliente A», «Lavoro 1» — sostituiti **da te, prima** di incollare. Chiedere all'IA di togliere i nomi non serve: a quel punto, li hai già inviati.

Hai incollato ciò che non dovevi?

Succede. Hai incollato una fattura intera di fretta e solo dopo ti sei accorto che c'erano l'indirizzo e l'IBAN del cliente. Oppure la tua password è finita dentro un testo copiato. Non c'è un pulsante per annullare, ma ci sono tre cose da fare, in quest'ordine:

- 1. C'era una tua password** (dell'email, della banca)?
Cambiala oggi stesso. Erano i numeri della tua carta o del tuo conto? Telefona alla banca e spiega cos'è successo.
- 2. Cancella quella conversazione.** L'azienda non la toglie dai server all'istante, ma è da qui che si comincia. Se ne hai condiviso il link con qualcuno, cancella anche il link: in alcuni strumenti, non sparisce insieme alla conversazione.
- 3. Apri la memoria dello strumento** (ti spiego subito qui sotto cos'è) e togli il nome del cliente, se ci è rimasto.

La prossima volta, sostituisci prima i nomi con «Cliente A» o «Lavoro 1», come hai visto sopra.

Per la prossima volta: cinque minuti nelle impostazioni

I nomi dei menu cambiano di tanto in tanto. Cerca l'idea, non la parola esatta, e fallo in ogni strumento

che usi.

1. **Disattiva l'addestramento.** *Addestrare* vuol dire che l'azienda usa le tue conversazioni per insegnare all'IA, un po' come un apprendista che si porta a casa copie dei tuoi preventivi per studiarle. Nelle impostazioni, entra nella parte della privacy o dei dati e disattiva l'opzione che parla di «migliorare». In Gemini, cerca invece la parola «attività»: se la disattivi, in più le nuove conversazioni non restano salvate nella tua cronologia. E se un giorno l'app ti chiede di accettare regole nuove, torna lì e controlla che sia ancora disattivata.
2. **Guarda cosa sa già di te lo strumento.** Alcuni prendono appunti da soli per le conversazioni successive, come il cameriere del bar che ti porta già il solito senza chiedere. Questo lo chiamano *memoria* (non è la memoria del computer di cui parlo nel Capitolo 5). Se le impostazioni hanno una parte dedicata alla memoria, aprila e toglì tutto ciò che contiene nomi di clienti o di colleghi.

Questo aiuta, ma la regola d'oro non cambia. Anche con tutto disattivato, ciò che scrivi continua a uscire dal tuo dispositivo verso i server dell'azienda. Se dai un voto a una risposta (il pollice in su o in giù), quella

conversazione può servire comunque per l'addestramento. La «conversazione temporanea» (in alcuni si chiama «incognito») semplicemente non compare nel tuo elenco di conversazioni: l'azienda può comunque tenerla per un certo tempo. E nemmeno la versione a pagamento risolve: i dati dei tuoi clienti continuano a non essere tuoi da dare.

Il trucco semplice

Prima di incollare qualsiasi cosa, fatti questa domanda: **«Se questo comparisse su un giornale, qualcuno ci farebbe brutta figura?»** Se la risposta è sì, togli prima i dati personali — oppure non incollare.

Ed ecco il ponte verso l'ultima parte di questa guida. Ci sono compiti — il tuo **orario della squadra**, le **quote del condominio o del club**, le tue **fatture**, i tuoi **clienti** — che sono pieni di dati personali e che fai tutte le settimane. Per quelli, ripulire i dati a mano ogni volta è noioso e pericoloso (un nome sfugge sempre). La soluzione giusta non è l'IA online. È usare strumenti che tengono i dati **sul tuo telefono**, senza incollare niente in un'IA esterna — e sapere, app per app, cosa resta sul dispositivo e cosa ne esce. È di questo che parla il Capitolo 7.

Cosa ti porti da questo capitolo: l'IA gratuita va bene per testi e idee, non per i dati dei clienti. La regola d'oro: non incollare mai dati personali di terzi. Disattiva oggi, in Claude, in ChatGPT e in Gemini, l'opzione che permette all'azienda di insegnare all'IA con le tue conversazioni. Aiuta, ma non cambia la regola d'oro. Per ciò che ha dati sensibili → strumenti sul tuo telefono.

L'IA sul tuo computer (avanzato, per privacy totale)

Avviso: questo è il capitolo più tecnico della guida. La maggior parte delle persone non va di qui — e non c'è nessun problema, salti al Capitolo 6 senza perdere l'essenziale. Ma se sei curioso e vuoi il **massimo livello di privacy**, ne vale davvero la pena. È qui che i tuoi dati cominciano a vivere **sul tuo computer e solo sul tuo computer**.

Ti ricordi la regola d'oro del Capitolo 4? *Non incollare mai dati dei clienti in un'IA gratuita*. Nomi con indirizzo, AVS, IBAN, contratti — tutto ciò che era rischioso mandare online.

Qui, quella regola **si rovescia**. Perché? Perché adesso l'IA gira **dentro** il tuo computer. Niente esce da lì — non c'è nessun server straniero, non c'è internet di mezzo. Quel riassunto della conversazione della squadra *con i nomi veri*, quel preventivo *con l'indirizzo del cliente*, quel documento con dati veri — cose che i capitoli precedenti ti obbligavano a ripulire prima di incollare — qui puoi usarli così come sono. Il computer è tuo; i dati restano tuoi.

Il prezzo da pagare: dà più lavoro da mettere in piedi, e i modelli che fai girare a casa sono **meno potenti** di Claude o ChatGPT. Vediamo se ti conviene — e, se conviene, come fare senza errori.

Prima: cosa vuol dire la «B» (e perché è la tua memoria a comandare)

Vedrai i modelli descritti con un numero seguito da «B»: Gemma 4B, Qwen 7B, Llama 70B. Quella «B» viene dall'inglese (*billion*) e vuol dire **miliardi di parametri** — pensala come la «dimensione del cervello» del modello. Più parametri = in genere più capace, ma anche **più pesante**: serve più memoria per funzionare.

Ed ecco la regola che decide tutto: **un modello deve stare nella memoria di lavoro del tuo computer**. Non nel disco (dove resta salvato, e dove c'è sempre spazio), ma nella **memoria viva** — la **RAM**; oppure, se hai una scheda grafica dedicata, la memoria di quella (la **VRAM**).

Regola pratica (per il formato «compresso» che i programmi usano in modo predefinito):

Per ogni miliardo di parametri, conta più o meno 0,7 GB di memoria. Un modello da 7B chiede ~5 GB. Uno da 14B, ~9 GB. Uno da 70B, ~40 GB. E devi comunque lasciare margine per il resto del sistema.

RAM o scheda grafica — quale conta?

- **Mac recente (Apple Silicon — M1, M2, M3...):** la memoria è condivisa. La RAM che vedi è quella che conta. Semplice.
- **PC Windows/Linux con scheda grafica dedicata (Nvidia/AMD):** ciò che comanda per la **velocità** è la memoria della scheda (VRAM). Se il modello non ci sta nella scheda, gira nella RAM e nel processore — funziona lo stesso, ma **molto più lentamente**.
- **PC normale, senza scheda grafica dedicata:** gira nella RAM e nel processore. Si può fare, ma è lento — fermati ai modelli piccoli.

Buona notizia: **non devi fare questi conti**. Il programma che useremo ti dice subito se un modello ci sta nella tua macchina. Ma è utile capire il perché.

La tabella: cosa fai girare con la memoria che hai

Memoria (RAM / VRAM)	Cosa fai girare bene (formato compresso)	Cosa senti nella pratica
4 GB	1-3B — Gemma 3 (1B/4B), Llama 3.2 (1-3B), Qwen (1.5- 3B)	Base e lento. Va bene per riformulare e riassumere testi brevi.
8 GB	3-7B — Llama 3.1 8B o Qwen 7B (giusto giusto, ~5 GB)	Ogni giorno: email, riassunti, traduzioni semplici.
12 GB	7-8B con margine	Scrittura e riassunti in tutta comodità.
16 GB	8-14B — Qwen 14B (~9 GB)	Buon equilibrio. Si avvicina a un assistente "decente" online.
24 GB	14B senza problemi, 32B giusto giusto	I testi più impegnativi cominciano a girare bene.
32 GB	32B — Qwen 32B (~20 GB)	Buona qualità, utile per il lavoro serio.
48 GB	32B facile, 70B giusto giusto (~40 GB)	Quasi il massimo di ciò che si fa girare a casa.
64 GB	70B — Llama 3.3 70B (~40 GB)	Il migliore casalingo. Se la gioca con un buon modello <i>intermedio</i> online — ancora

Memoria (RAM / VRAM)	Cosa fai girare bene (formato compresso)	Cosa senti nella pratica
		sotto il top (Claude, ChatGPT o Gemini nelle versioni migliori).

I nomi e le versioni cambiano in fretta (Qwen, Gemma, Llama, Mistral, Phi, DeepSeek...). **Non imparare a memoria** — il catalogo di LM Studio mostra sempre i più recenti e ti dice quali ci stanno. E leggi bene l'ultima colonna: perfino il modello casalingo più grande resta, in genere, **sotto il meglio dei servizi online**. Lo scambio è chiaro e onesto: **perdi un po' di potenza, guadagni privacy totale**.

Il programma che consiglio: LM Studio

Ci sono due strade note per far girare l'IA in locale — **LM Studio** e **Ollama**. Per chi non è del mestiere, consiglio senza dubbio **LM Studio** (lmstudio.ai):

- È **tutto a finestre e pulsanti** — non scrivi un solo comando.
- Ha un **catalogo di modelli** con ricerca e, accanto a ciascuno, ti dice **se ci sta nel tuo computer** (ti risolve subito il dubbio della tabella qui sopra).
- Scarichi con **un clic** e converti in una finestra simile a quella di ChatGPT.

Ollama (ollama.com) è l'altra strada. Anche lui ha ormai un'app **con finestra di conversazione** (non è più solo per la riga di comando), è più leggero e semplice — solo che non ti dice altrettanto bene, come fa LM Studio, quali modelli ci stanno nella tua macchina. Per cominciare senza dubbi, resta su LM Studio; più avanti, se vuoi qualcosa di più leggero, prova Ollama.

«Ma il programma resta chiuso in una cartella o mette le mani su tutto il computer?»

È un buon dubbio, e la risposta cambia il modo in cui pensi a tutto questo. Né LM Studio né Ollama «vanno a mettere le mani» sul tuo computer. Loro **vedono solo ciò che gli dai tu**: il testo che scrivi nella finestra, o un file che sei tu stesso a trascinarci dentro. Non leggono le tue email, non aprono le tue cartelle, non frugano niente. I modelli scaricati restano salvati in una cartella (che puoi anche scegliere, nelle impostazioni di LM Studio), ma questa è solo **una questione di ordine** — non di sicurezza.

Cioè: la privacy dell'IA locale **non viene dall'essere chiusa in una cartella**. Viene da qualcosa di molto più forte — **niente di ciò che scrivi esce dal tuo computer**. Senza internet di mezzo, senza server. Questa è la vera garanzia. E, al contrario dell'online, questa la puoi **dimostrare** — subito qui sotto.

Passo dopo passo (LM Studio)

1. Vai su `lmstudio.ai`, scarica e installa (Mac o Windows). È come installare un qualsiasi programma.



FIGURA 5.1 Pagina di LM Studio con il pulsante per scaricare in evidenza. · schermata illustrativa

2. Apri il programma e vai alla **ricerca dei modelli**.
Scrivi, per esempio, `Qwen` o `Gemma`. Nota l'etichetta accanto a ogni modello che dice se **ci sta** nella tua macchina — scegline uno che ci stia con margine.



FIGURA 5.2 Catalogo dei modelli di LM Studio, con l'etichetta «ci sta nella tua RAM» segnalata su un modello. · schermata illustrativa

3. Clicca su scarica e aspetta (sono diversi GB — approfittane per un caffè).
4. Vai alla scheda della **conversazione**, scegli il modello in alto, e scrivi. Fatto: stai parlando con un'IA che vive nel tuo computer.



FIGURA 5.3 Finestra di conversazione di LM Studio, con il modello locale che risponde. · schermata illustrativa

Vede anche le immagini: estrarre il testo da una foto

Alcuni modelli locali non sono solo di testo — **«vedono» anche le immagini**. Nel catalogo di LM Studio, cerca quelli che hanno «*vision*» o «*VL*» nel nome (per esempio Qwen-VL, Gemma o Llama Vision). Con uno di questi, trascini una foto nella conversazione e chiedi, per esempio:

- «*Estraimi tutto il testo da questa immagine.*» — una fattura, una ricevuta, un foglio scritto a mano.

- «*Riassumi questa fattura in una riga: fornitore, importo e data.*»

Questo è **riconoscimento del testo (OCR) e lettura di documenti, 100% offline**. È prezioso: quella ricevuta o fattura con i dati del cliente — che non dovresti mai mandare online — qui puoi trattarla senza che esca dal tuo computer. I modelli con visione pesano un po' di più, quindi metti in conto un gradino di memoria in più rispetto alla tabella qui sopra.



FIGURA 5.4 Una foto di una fattura trascinata nella conversazione e il testo che il modello ne estrae. · schermata illustrativa

La prova che è davvero privato (fai questa prova)

Vuoi la certezza che niente esca dalla tua macchina?

Spegni il wifi. Taglia tutta la connessione. Adesso scrivi una domanda al modello. Se risponde lo stesso — e risponde — è dimostrato: quella cosa gira **100% nel tuo computer**, senza parlare con il mondo là fuori.



FIGURA 5.5 Il modello che risponde con il wifi spento — la prova che è locale. · schermata illustrativa

È qui che la regola d'oro si rovescia. Con internet spento e un modello locale, quel riassunto della conversazione della squadra **con i nomi veri**, o il preventivo **con l'indirizzo del cliente**, puoi finalmente

incollarli senza rischio. È questo il superpotere di questo capitolo.

E sul telefono? (è probabilmente lì che lo farai)

La maggior parte di noi vive sul telefono — e sì, anche lì si può far girare l'IA in locale, offline. C'è solo una differenza: i telefoni hanno **meno memoria** (un iPhone recente si aggira sui 6–8 GB) e si scaldano più in fretta, quindi ti fermi ai **modelli piccoli** (da 1 a 4B). Bastano bene per riformulare, riassumere e tradurre testi brevi, e alcuni «vedono» perfino le foto. È più lento e consuma batteria — ma è 100% privato.

Come fare, gratis:

- **iPhone:** installa un'app come **PocketPal AI** (gratuita; ha dentro un catalogo di modelli da scaricare). La apri, scegli un modello piccolo, scarichi e ci chiacchieri — simile a ChatGPT, ma offline. Alternative: *LLM Farm*, *Private LLM*.
L'iPhone recente porta anche **Apple Intelligence**, integrata nel sistema. Una parte lavora solo sul dispositivo. Ma non tutto resta sul telefono: alcune richieste più pesanti possono essere inviate ai server di Apple. E ci sono assistenti esterni, come ChatGPT, che entrano in gioco solo se li attivi nelle impostazioni.

- **Android: PocketPal AI** esiste anche qui; e Google ha un'app ufficiale, **AI Edge Gallery**, per far girare il modello *Gemma* in locale sul telefono.

La prova del wifi vale anche qui: spegni i dati e il wifi e vedi che continua a rispondere. (I nomi delle app cambiano — controlla sull'App Store / Play Store cercando «IA locale» o «offline AI».)



FIGURA 5.6 L'app PocketPal AI sul telefono: il catalogo dei modelli da scaricare e una conversazione offline. · schermata illustrativa

Le accortezze (poche, ma importanti)

- **Scarica i modelli solo da dentro LM Studio o Ollama.** Loro li prendono da un catalogo affidabile (Hugging Face). **Non scaricare mai** un file di modello (`.gguf`) da un sito qualsiasi che salta fuori su Google — potrebbe nascondere

sorprese. La porta sicura è il catalogo del programma stesso.

- **Anche l'IA locale si sbaglia.** Vale ancora la regola di verificare con i tuoi occhi (Capitolo 3). Essere privata non la rende più corretta.
- **Non conosce le novità.** Un modello locale «sa» solo fino alla data in cui è stato addestrato e **non ha internet** — non chiedergli la quotazione di oggi né le notizie recenti.
- **Consuma batteria e scalda.** Far girare l'IA in locale mette sotto sforzo il processore. Su un portatile, la batteria si sente — per le sessioni lunghe, collegalo alla corrente.

Hai davvero bisogno di montare tutto questo?

Sii onesto con te stesso: per 9 compiti su 10 della vita di tutti i giorni, i tre strumenti gratuiti + la regola d'oro bastano perfettamente. L'IA locale conviene se hai spesso a che fare con dati sensibili e vuoi usarli **senza ripulirli**, oppure se, per principio, non vuoi che **niente di tuo** passi online.

Ma guarda cosa ti ha chiesto questo capitolo: installare programmi, capire di memoria, scegliere modelli, configurare. Dà lavoro. Per i compiti che ripeti ogni settimana — l'orario della squadra, le quote del club, le fatture — c'è una strada più corta:

app fatte solo per quel compito, che tengono i dati sul tuo telefono. Il trucco è saperle riconoscere. È di questo che parla il prossimo capitolo.

Cosa ti porti da questo capitolo: si può far girare l'IA 100% sul tuo computer (LM Studio o Ollama) **e perfino sul telefono** (es.: PocketPal AI) — offline, e alcuni modelli leggono anche il testo dalle foto (OCR privato). Il modello deve **stare nella tua memoria** (~0,7 GB per ogni miliardo di parametri; il programma ti avvisa). Qui la regola d'oro **si rovescia**: niente esce dal dispositivo. E se non hai voglia di montare niente: per compiti concreti ci sono app che tengono i dati sul telefono — il Capitolo 7 ti insegna a riconoscerle.

Metti tutto insieme: la tua settimana con l'IA

Troppi strumenti senza un'abitudine non servono a niente. Trasformiamo tutto questo in una routine leggera, di **15 minuti al giorno**. Niente rivoluzioni — solo piccoli gesti che sommano.

La routine dei 15 minuti

Lunedì — pianificare (15 min). Apri il riassunto dei messaggi della squadra (Ricetta 5, senza dati personali) e trasforma la settimana in una lista di cose da fare. Sai subito cosa ti aspetta.

Durante la settimana — rispondere (5 min per volta). Ogni volta che arriva una richiesta di preventivo o una domanda di un cliente, usa la Ricetta 1 o 2. Bozza con l'IA, verifichi, invii. Smette di essere «devo sedermi la sera per questo».

Giovedì o venerdì — marketing (15 min). Prendi una foto di un lavoro della settimana e fai i 3 post (Ricetta 3). Programmi o pubblici. Presenza sui social senza soffrire.

Quando serve — tradurre e capire (2 min). Cliente di un'altra lingua? Ricetta 4. Lettera che non capisci?

Ricetta 6. Senza stress.

Una volta a settimana — imparare (10 min). Scegli una piccola cosa che ti farebbe comodo sapere e chiedi all'IA di insegnartela, passo dopo passo (Ricetta 7). In un mese, sono quattro cose nuove.

Una nuova accortezza: anche le truffe usano l'IA

La stessa IA che ti fa risparmiare tempo aiuta anche chi ti vuole ingannare. Prendi queste tre abitudini:

- **Riconoscere la voce non basta più.** L'IA riesce a imitare una voce partendo da una breve registrazione. Un tuo video sulla pagina dell'attività può bastare. Immagina: chi ti gestisce i pagamenti riceve una chiamata «tua» che chiede di pagare subito un fornitore nuovo. Mettiti d'accordo con la famiglia e con la squadra: richiesta di soldi fuori dal solito? Riattacca e richiama il numero che hai già di quella persona. Come rinforzo, una **parola in codice** solo vostra. Senza la parola, non si paga.
- **IBAN nuovo, fattura rispedita o QR-fattura che non ti aspettavi?** L'email può perfino arrivare dall'account vero del fornitore, se qualcuno l'ha piratato. Prima di pagare, chiama tu il numero che avevi già. Mai quello del messaggio, e mai rispondendo al messaggio.

- **Un messaggio senza errori non prova più niente.**
L'IA scrive bene in italiano, tedesco o francese.
Ciò che continua a tradire molti truffatori sono la fretta e la segretezza: «dev'essere oggi», «non dirlo a nessuno».

La lista di controllo da stampare e appendere al muro

PROMPT

LA MIA SETTIMANA CON L'IA

- [] Account: Claude · ChatGPT · Gemini
- [] Glossario dell'attività iniziato
- [] Lun: messaggi → lista di cose da fare
- [] Preventivi: l'IA fa la bozza, io metto i numeri
- [] 1 foto della settimana → 3 post
- [] Traduzioni quando serve
- [] 10 min a settimana: imparare
- [] Ogni mese: rivedere i link condivisi e la memoria dell'IA
- [] Addestramento disattivato in tutti e tre
- [] Parola in codice concordata

REGOLA D'ORO

Non incollare mai dati dei clienti
(nomi+indirizzo, AVS, IBAN, contratti).

Richiesta di soldi o IBAN nuovo:
chiamo io il numero che avevo già.

Verificare SEMPRE con i miei occhi
prima di inviare.

Fallo per due settimane e smetterà di essere fatica — diventerà il modo normale di lavorare. E noterai una cosa: ti avanza tempo.

Cosa ti porti da questo capitolo: 15 minuti al giorno, con una routine semplice, bastano per guadagnare ore a settimana. Stampa la lista di controllo. E davanti alla fretta o a un IBAN nuovo, chiama tu il numero che avevi già.

E i compiti con dati veri?

Sei arrivato alla fine della parte sull'IA gratuita. Hai notato lo schema: è ottima per **testi e idee**, ma c'è un muro ogni volta che compaiono **dati veri** — i nomi della tua squadra, gli indirizzi dei clienti, gli importi delle fatture. Lì, incollare online è noioso e rischioso.

Nel Capitolo 5 hai visto una via d'uscita: l'IA sul tuo dispositivo. Dà privacy totale, ma metterla in piedi dà lavoro. Per i compiti che fai ogni settimana c'è un'altra via, più semplice: **app fatte per un compito solo, che tengono i dati sul tuo telefono**. Il difficile è distinguerle dalle altre — da fuori, sembrano tutte uguali.

Come riconoscere un'app che rispetta i tuoi dati

Cinque verifiche, prima di metterci dentro i dati di qualcuno:

1. **Leggi l'etichetta nell'App Store.** Nella pagina di ogni app, scorri fino alla sezione «**Privacy dell'app**». La risposta migliore è «**Dati non raccolti**». Se compaiono dati collegati a te o usati per seguirti da un'app all'altra, leggi l'elenco con calma. Attenzione: l'etichetta la compila chi fa

l'app. È una sua dichiarazione, non un'ispezione di Apple — serve come primo filtro, non come garanzia.

2. **Guarda se ti obbliga a creare un account.** Se l'app funziona senza email né password, non c'è un tuo account sul server di nessuno. Anche un account facoltativo, solo per chi lo vuole (per usare l'app su due dispositivi, per esempio), va bene.
3. **Fai la prova in modalità aereo.** Attiva «Uso in aereo» e usa l'app. Se continua a funzionare, il lavoro si fa sul telefono. Deve fermarsi solo ciò che ha davvero bisogno di internet: inviare un messaggio, andare a prendere una quotazione.
4. **Chiediti dove vanno le copie di sicurezza.** L'ideale è che finiscano sul **tuo** account iCloud o in un file che conservi tu. Se vanno sui server di chi fa l'app, è bene che tu sappia perché.
5. **Se l'app ha l'IA, guarda dove lavora.** Cerca nella descrizione parole come «sul dispositivo» o «on-device». Apple Intelligence, per esempio, ha una parte che lavora solo dentro il telefono (Capitolo 5).

Nessuna verifica, da sola, prova tutto. Tutte e cinque insieme ti dicono molto — e ti prendono due minuti.

Le mie app

Anch'io faccio app così: piccole, ognuna per un problema concreto. Non devi credermi sulla parola — falle passare per le cinque verifiche.

- **Send Planning** — gli orari di una squadra piccola; manda a ogni persona il suo, via WhatsApp, SMS o email.
- **QR Quota** — QR-fatture svizzere per incassare quote e spese condivise: associazione, condominio, club.
- **Volta** — un diario di bordo per chi investe con la strategia «wheel» sulle opzioni. Registra e organizza; non dà consigli — le decisioni sono tue.

Se una di queste ti serve, cerca il nome nell'App Store e guarda se c'è già.

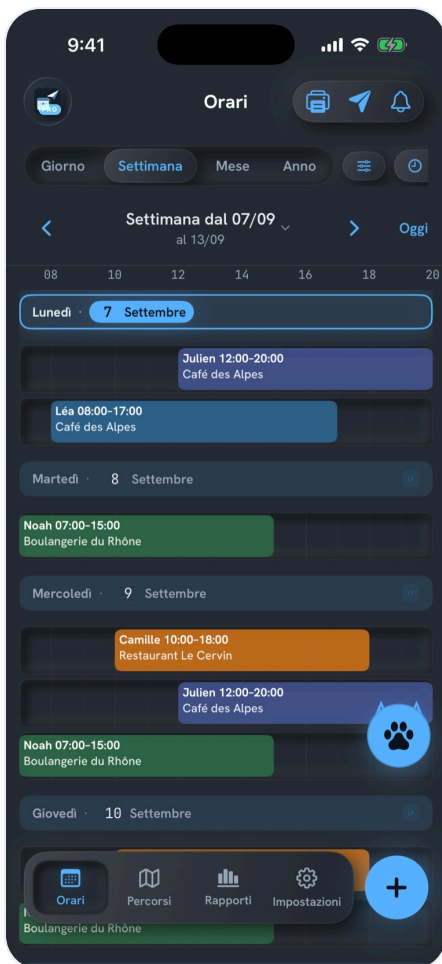


FIGURA 7.1 Send Planning: la settimana della squadra pronta, da inviare a ogni persona. · schermata reale, dati di esempio

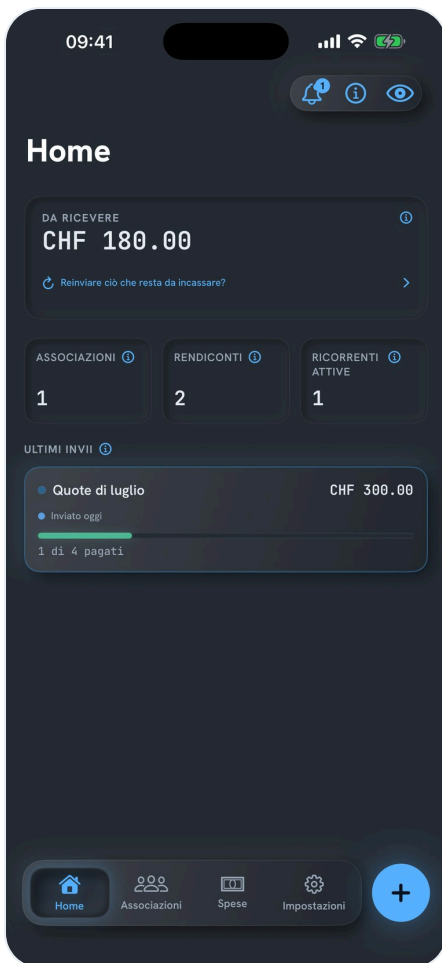


FIGURA 7.2 QR Quota: il pannello del tesoriere — quanto manca da incassare e chi ha già pagato. · schermata reale, dati di esempio

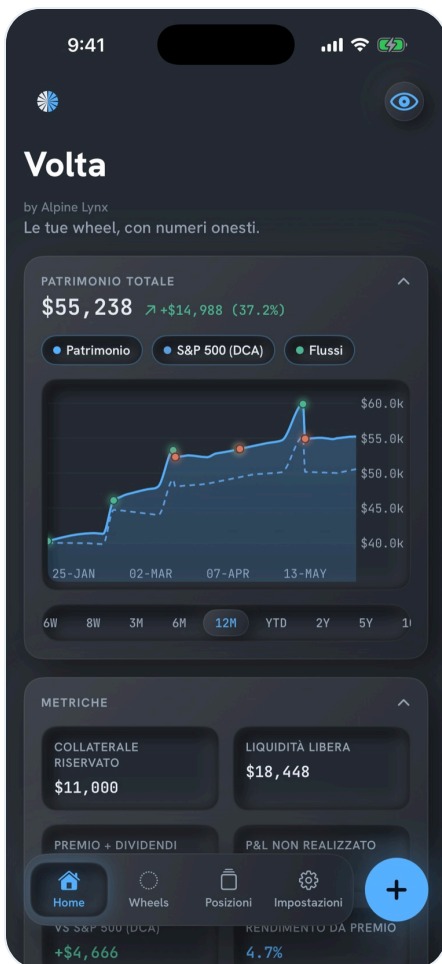


FIGURA 7.3 Volta: il quadro del portafoglio, sul tuo dispositivo. ·
schermata reale, dati di esempio

Grazie

Grazie per aver letto fin qui. Una domanda, un'idea o un errore che hai trovato? Scrivimi a

info@alpinelynx.ch.

Se vuoi ricevere le novità di Alpine Lynx (nuove app, guide e strumenti, consigli), lascia la tua email su alpinelynx.ch/it/ebook. È facoltativo, e annulli l'iscrizione con un clic.

Cosa ti porti da questo capitolo: per i compiti con dati sensibili, usa app che tengono tutto sul telefono. Prima di metterci dentro i dati di qualcuno, fai le cinque verifiche: la «Privacy dell'app» nell'App Store, l'account, l'«Uso in aereo», le copie di sicurezza e dove lavora l'IA. Vale anche per le mie — cercale per nome nell'App Store.

Un'ultima parola

Se da questa guida porti via una cosa sola, che sia questa: **non devi fare tutto da solo**. Ora hai tre aiutanti gratuiti per i testi e le idee, e app che si occupano del resto senza toglierti la privacy. Il tempo che guadagni è tuo — per l'attività, per riposare, per la famiglia.

Comincia in piccolo. Scegli **una** ricetta di questa guida e usala questa settimana. Una sola. Quando vedrai che funziona, il resto verrà da sé.

In bocca al lupo — e conta su di me.

— *Alpine Lynx* info@alpinelynx.ch · alpinelynx.ch

Appendice A — Biblioteca di prompt (copia e adatta)

Tutti pronti da incollare. Dove vedi [...], sostituisci con le tue informazioni. Ricordati della regola d'oro: **niente dati personali di terzi**.

Preventivi e proposte

PROMPT

Scrivi un preventivo professionale e semplice in italiano, in tabella (descrizione, quantità, prezzo unitario, totale), con i prezzi in [xxx] perché li compili io. Lavoro: [descrizione senza nomi]. Attività: [nome]. Validità 30 giorni. Non inventare prezzi, tempi né garanzie.

PROMPT

Trasforma questo preventivo in una proposta con 3 opzioni (base, consigliata, completa), perché il cliente scelga. Mantieni i prezzi in [xxx]. Preventivo: [incolla qui].

Email e messaggi ai clienti

PROMPT

Scrivi un'email breve e educata in italiano per [confermare un appuntamento / rinviare un lavoro / scusarti per un ritardo]. Contesto: [...]. Tono vicino e professionale. Dammi due versioni: una più formale e una più informale.

PROMPT

Promemoria di fattura da pagare, in italiano. Dammi 3 versioni, dalla più morbida alla più ferma. Fattura di [importo] CHF, scaduta da [n.] giorni, rif. [xxx].

Social

PROMPT

Sulla base di questa descrizione di una foto di lavoro: [descrizione].
Scrivi 3 post brevi in italiano per l'attività [nome]: (1) orgoglio per il lavoro, (2) consiglio utile al cliente, (3) invito a chiedere un preventivo.
Tono onesto, 3-4 hashtag semplici ciascuno.

PROMPT

Dammi 10 idee di pubblicazioni per un'attività di [settore] in Svizzera, che io possa fare con foto di tutti i giorni. Brevi e realistiche.

Traduzioni

PROMPT

Traduci in [tedesco/francese], adattando perché suoni naturale in Svizzera (non alla lettera). È da un'attività a un cliente, tono vicino e professionale.
Testo: [in italiano].

PROMPT

Segnala ciò che non suona naturale per uno svizzero-[tedesco / francese], correggilo e spiega perché in 1 riga. Se va tutto bene, dimmelo.
Testo: [...].

Lettere difficili

PROMPT

Ho ricevuto questa lettera in [tedesco / francese]. Dimmi, in un italiano di tutti i giorni e per punti: chi la manda, cosa vogliono che io faccia, entro quando, quanto devo pagare (se c'è da pagare) e cosa succede se non rispondo. Accanto a ogni data e importo, copia la frase della lettera. Se qualcosa non è chiaro, avvisami invece di tirare a indovinare.
Lettera: [SENZA nomi di persone, indirizzi né numeri personali]

Organizzazione

PROMPT

Riassumi questa conversazione in una lista di cose da fare (cosa, chi, quando). Segna ciò che è rimasto in sospeso con "DA DECIDERE". [Incolla SENZA nomi né dati personali.]

PROMPT

Aiutami a preparare la settimana: organizza questi compiti per priorità e suggerisci in che giorno fare ciascuno. Compiti: [elenco].

Imparare

PROMPT

Voglio imparare a [cosa vuoi saper fare] per [a cosa ti serve]. Sono [il tuo mestiere] e parto da zero. Spiegami un passo alla volta, con paragoni presi dal mio mestiere, e aspetta che io scriva "avanti".

Ti spiego con parole mie cosa ho imparato su [argomento].

Correggi ciò che è sbagliato e dimmi cosa mi è sfuggito. Poi fammi

3 domande, una alla volta, per vedere se l'ho capito davvero.

Spiegazione: [la tua spiegazione]

Appendice B — Glossario (1 riga ciascuno)

- **IA (Intelligenza Artificiale):** programmi che scrivono, riassumono e traducono a partire dalle tue istruzioni.
- **Prompt:** l'istruzione che scrivi all'IA. Più è chiara, migliore è la risposta.
- **Account gratuito:** versione senza costi, con limiti d'uso.
- **Orchestrazione:** usare più strumenti insieme — bozza in uno, migliorare in un altro, verificare.
- **revDSG:** la legge svizzera sulla protezione dei dati. Ti obbliga a trattare i dati personali con attenzione.
- **On-device / sul telefono:** dati che restano sul tuo dispositivo e non vanno sui server.
- **Glossario dell'attività:** il tuo elenco di termini sempre tradotti allo stesso modo.
- **Parametri (la «B»):** la «dimensione del cervello» di un modello, contata in miliardi. Più = più capace, ma più pesante.
- **RAM / VRAM:** la memoria di lavoro del computer (RAM) o della scheda grafica (VRAM). È dove il modello deve stare.

- **IA locale:** un modello che gira sul tuo computer o telefono, senza internet — niente di ciò che scrivi esce dal dispositivo.
- **Modello con visione (multimodale):** un modello che «vede» anche le immagini — mostri una foto e lui ne legge il testo o la descrive.
- **OCR:** estrarre il testo da un'immagine (foto di una fattura, ricevuta, foglio scritto a mano).
- **Istruzioni personalizzate:** un posto nelle impostazioni dell'IA dove salvi chi sei e come vuoi le risposte, per non ripetere il contesto in ogni conversazione.
- **Prompt-base:** un blocco pronto con il contesto della tua attività che incolli all'inizio delle conversazioni, sempre uguale.
- **Addestramento:** quando l'azienda proprietaria dello strumento usa le conversazioni per insegnare all'IA. Anche le tue possono servire, se quell'opzione è attiva nelle impostazioni (da verificare in ogni strumento).
- **Memoria (dell'IA):** ciò che alcuni strumenti vanno salvando da soli su di te, da una conversazione all'altra. Niente a che vedere con la RAM del Capitolo 5.

Appendice C — Link utili

- Claude — claude.ai
 - ChatGPT — chatgpt.com
 - Gemini — gemini.google.com
 - LM Studio (IA sul computer — il più facile; ti dice se il modello ci sta) — lmstudio.ai
 - Ollama (IA sul computer — alternativa più leggera, anch'essa con app) — ollama.com
 - PocketPal AI (IA locale sul telefono — iPhone e Android) — App Store / Play Store
 - Google AI Edge Gallery (IA locale su Android — modello Gemma) — Play Store
 - Regole svizzere (IVA, AVS, permessi, scadenze) — il portale ufficiale ch.ch e il sito del tuo cantone
 - Truffe via internet o per telefono: avvisi e dove segnalarle — bacs.admin.ch (l'Ufficio federale della cbersicurezza)
 - Le mie app — **Send Planning** · **QR Quota** · **Volta** — cerca il nome nell'App Store
 - Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch
-

Guida gratuita di Alpine Lynx. Puoi condividerla con chi vuoi — chi gestisce una piccola attività ringrazia. I tuoi dati sono tuoi; che così rimanga.