

Il tuo second brain

15 minuti
per il setup completo

Un'AI che si ricorda tutto quello che le dici. Apri una chat nuova, nomini un cliente, un progetto o una cosa che stavi studiando, e lei sa già a che punto eri.

COSA C'È NELLA CARTELLA CHE SCARICHI

vault/

├ CLAUDE.md

├ raw/

├ wiki/

└ .claude/skills/

l'indice: la prima cosa che l'AI legge
dove arriva il materiale grezzo
una pagina per ogni argomento
i comandi /setup e /pulizia

Hai fatto la scelta giusta

Complimenti per aver deciso di costruire il tuo second brain. Lo uso da cinque mesi, e lavorando ogni giorno con l'AI ne ho viste cambiare tante: modelli nuovi, cose che prima non si potevano fare e adesso sì, cose che sembravano possibili e poi non lo erano. Una cosa però è rimasta sempre uguale, alla base di tutto: il second brain. Dei file con il contesto e le istruzioni che servono all'AI per lavorare con te.

Come mai il setup richiede solo 15 minuti?

Perché la parte difficile l'ha già pensata qualcun altro.

Il sistema che stai per installare si chiama **LLM Wiki** e l'ha ideato **Andrej Karpathy**. Karpathy è uno dei nomi più autorevoli al mondo nell'intelligenza artificiale: è tra i fondatori di OpenAI, l'azienda di ChatGPT, e per cinque anni ha diretto l'intelligenza artificiale di Tesla, quella che guida le auto da sola. Ad aprile 2026 ha pubblicato come organizza lui la sua conoscenza per farla usare all'AI: una cartella di materiale grezzo, e un'AI che lo trasforma in una wiki ordinata di file di testo, da sfogliare con Obsidian.

Quella struttura ti arriva già pronta nella cartella che scarichi. A te resta solo da riempirla con le tue informazioni, e quella parte la fa quasi tutta l'AI.

Come funziona

La cartella all'inizio è vuota di contenuti, ma non di struttura. Dentro ci sono dei file di testo che preparano l'AI a tre cose:

Ricevere

tutto quello che riguarda te:
chi sei, cosa fai, su cosa stai
lavorando.

Smistare

ogni argomento nella sua
pagina: un cliente, un
progetto, una cosa che studi.

Aggiornare

mentre la usi: a fine lavoro è
lei a scrivere a che punto sei
arrivato.

Poi funziona come l'indice di un libro. C'è un file principale con l'elenco dei tuoi argomenti, una riga per ciascuno, ed è la prima cosa che l'AI legge. Quando nomini un argomento, lei lo trova nell'indice e apre solo quella pagina, dove c'è tutto nel dettaglio.

Perché funziona così bene

- **Legge solo quello che serve.** Non le butti addosso tutto ogni volta: apre la pagina giusta. Per questo resta precisa anche quando gli appunti diventano tanti.
- **La memoria è tua.** Sono normali file di testo sul tuo computer. Li apri, li leggi, li correggi quando vuoi.
- **Cresce da sola.** Più ci lavori, più sa. Tu non scrivi niente.

Cosa ti serve

- Un computer (Windows o Mac)
- **Obsidian**, gratuito: serve a te, per vedere e sfogliare gli appunti
- **L'app Claude con l'abbonamento Pro** (circa 20 €/mese): serve all'AI, per leggerli e scriverli. Con il piano gratuito la scheda Code non funziona.

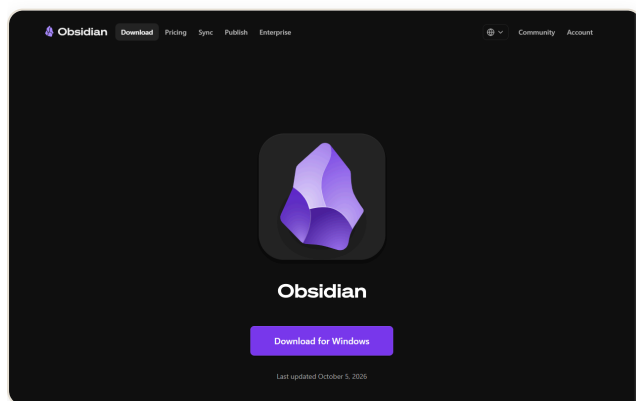
Se non hai mai pagato un abbonamento, provalo per un mese con questo sistema: è il modo migliore per capire quanto vale.



Ti blocchi durante il setup? Scrivimi su Instagram, [@lorenzogrossi_ai](#): rispondo a ogni domanda.

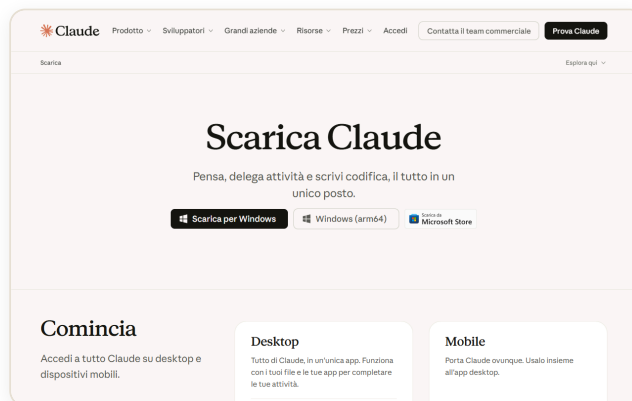
1 Scarica i due programmi 5 minuti

Obsidian: vai su obsidian.md/download, scaricalo e installalo.



Il pulsante viola scarica la versione per il tuo computer.

Claude: vai su claude.ai/download, scarica l'app, installala e accedi col tuo account Pro.



Il pulsante nero "Scarica" in mezzo alla pagina.

2

Scarica la cartella 1 minuto

1. Scarica la cartella `vault` cliccando qui:

[Scarica vault.zip](#)

github.com/lorenzogrossi1717-cloud/second-brain-vault

2. È un file zip: **estrai** (Windows: tasto destro → "Estrai tutto"; Mac: doppio clic).
3. Sposta la cartella estratta in **Documenti**.

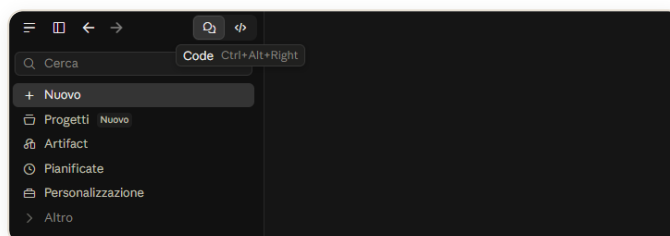
Due errori da evitare. Non lavorare dentro lo zip senza estrarlo, perché l'AI non potrebbe scriverci. E non lasciarla in Download, perché prima o poi la cancelli facendo pulizia.

3

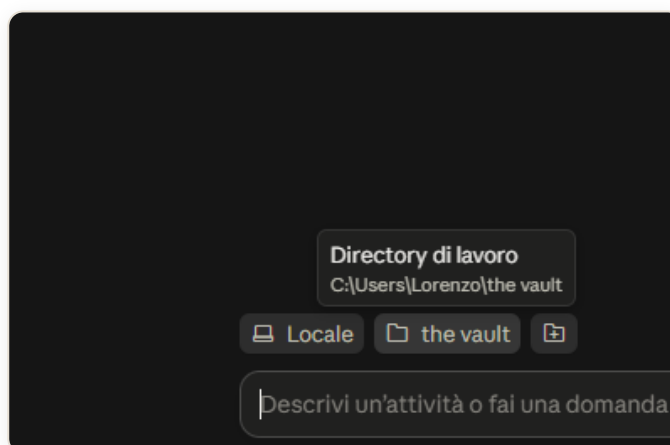
Apri la cartella in Claude 1 minuto

a.

Apri l'app Claude e clicca sull'icona **Code**, in alto a sinistra.

**b.**

Sotto la barra dei messaggi clicca sull'icona della cartella e scegli la cartella `vault` che hai messo in Documenti. Quando è selezionata, compare il suo nome.



4

Porta qui quello che la tua AI sa di te 5 minuti

Apri l'AI che hai sempre usato: ChatGPT, Claude, Gemini, qualunque sia. Incollale questo messaggio:

Esporta tutto quello che sai di me: le memorie che hai salvato e tutto il contesto che hai capito dalle nostre conversazioni passate. Dove puoi, riporta le mie parole esatte, soprattutto per istruzioni e preferenze.

Dividi in queste sezioni, in quest'ordine:

1. Istruzioni: le regole che ti ho chiesto di seguire (tono, formato, stile, "fai sempre X", "non fare mai Y") e le correzioni che ti ho dato.
2. Chi sono: nome, dove vivo, studi, lingue, interessi.
3. Lavoro: ruolo attuale e passato, aziende, competenze.
4. Progetti: ogni progetto di cui abbiamo parlato, uno per riga. Per ciascuno: cos'è, a che punto era l'ultima volta che ne abbiamo parlato, le decisioni prese.
5. Persone: clienti, colleghi e altre persone che ho nominato, con il loro ruolo nel mio lavoro.
6. Argomenti: cose che stavo studiando o approfondendo, e dove ero arrivato.
7. Preferenze: gusti, opinioni e modo di lavorare.

Formato: un titolo per sezione, una voce per riga, dalla più vecchia alla più recente, con la data davanti ([AAAA-MM-GG], oppure [sconosciuta]). Metti tutto in un unico blocco di codice facile da copiare. Alla fine dimmi se è tutto o se c'è ancora altro.

(Qui ti renderai conto di quanto l'AI in realtà sappia poco!)

Copia la risposta. Se dentro c'è qualcosa che non vuoi portarti dietro, cancellalo prima.

5

Fatti conoscere 10 minuti

Torna su Claude, nella scheda Code con la cartella `vault` aperta. Scrivi `/setup`, premi invio e incolla la risposta che hai copiato.

L'AI la smista nelle pagine giuste, poi ti fa qualche domanda su quello che manca.

Il trucco: rispondi a voce, col microfono, e parla a ruota libera. Non serve essere ordinati, riordina lei. Più dettagli dai adesso, meno dovrai ripetere dopo.

Quando chiede il permesso di creare o modificare file, rispondi **sì**: è così che scrive la tua memoria.

Alla fine apri Obsidian, scegli "**Apri cartella come vault**" e seleziona la stessa cartella. Vedrai le pagine che l'AI ha appena scritto su di te.

Da domani: come si usa

1. Apri Claude → Code, con la cartella `vault` selezionata.
2. Parla normalmente: "riprendiamo il progetto X", "a che punto ero con il cliente Y?".
3. Quando hai finito, scrivi: **aggiorna il cervello**.

Una volta a settimana scrivi `/pulizia`: l'AI ti mostra cosa è vecchio o doppio, tu dici ok, e lei sistema.

E adesso?

Questo è l'inizio. Quando l'AI può muoversi nel tuo contesto e ha delle istruzioni chiare, puoi farle fare molto di più che rispondere a delle domande. Per esempio:

- **Prima di una chiamata** le dici il nome del cliente, e ti prepara cosa dire partendo da tutto quello che vi siete detti finora.
- **La sera** le chiedi cosa fare domani, e te lo organizza in base ai progetti aperti.
- **Sui tuoi concorrenti** sa già in che settore sei, quindi va a vedere cosa fanno e come si muovono.

Continuo a pubblicare cosa puoi costruire con questo sistema su Instagram, e lì rispondo anche a ogni domanda sul setup:

@lorenzogrossi_ai