STUDIARE SMARTER

Il metodo per studiare con più focus, energia e meno stress, liberando tempo per ciò che ami.

FRANCO ZULLO

Nota importante

Le idee, i metodi, gli esercizi e le pratiche proposti in questo libro sono strumenti educativi pensati per favorire consapevolezza, autonomia e miglioramento del proprio modo di studiare, organizzarsi e apprendere.

Ogni studente, ogni percorso scolastico o universitario e ogni contesto di vita sono diversi. Ciò che funziona per una persona può richiedere adattamenti in base all'età, agli obiettivi, alle abitudini, alle caratteristiche individuali e alle specifiche esigenze formative.

La mia speranza è che **STUDIARE SMARTER®** ti aiuti a conoscere meglio il tuo modo di studiare, proteggere attenzione ed energia, gestire il tempo con maggiore intenzione e costruire un metodo personale, efficace e sostenibile.

I contenuti del libro non sostituiscono il supporto di insegnanti, docenti, tutor, professionisti della salute o altre figure qualificate, qualora siano presenti difficoltà specifiche di apprendimento, condizioni di forte stress, ansia persistente o particolari esigenze personali.

L'autore e l'editore non si assumono responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da un uso improprio dei contenuti, da interpretazioni non conformi alle finalità del libro o dall'applicazione degli strumenti senza gli adattamenti necessari al proprio contesto.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata, distribuita o trasmessa, integralmente o parzialmente, in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo — elettronico, meccanico, digitale, mediante fotocopia, registrazione o altro sistema — senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore.

Titolo del Libro: STUDIARE SMARTER
Sottotitolo: Il metodo per studiare con più focus, energia e meno stress, liberando tempo per ciò che ami.
Copertina di Luca Di Francescantonio
Iª edizione: novembre 2026

STUDIARE SMARTER Copyright © 2026 di Franco Zullo
Tutti i diritti riservati.
Codice ISBN: 9798163367306
Casa editrice: Independently published

FRANCO ZULLO È AUTORE ANCHE DI

SMARTER®: il metodo semplice per lavorare con più focus ed energia, trasformando lo stress in equilibrio e performance

Lean Decision Quality®: per Organizzazioni Future-Proof

Lean Decision Quality®: for Future-Proof Organization

a **Maria**.

Indice

Prefazione....1

Introduzione....12

1. Non sei tu il problema. È il metodo....**Error! Bookmark not defined.**

2. Studiare tanto non significa imparare....**Error! Bookmark not defined.**

3. Il costo invisibile delle distrazioni....**Error! Bookmark not defined.**

4. Consapevolezza: capire come studi oggi....**Error! Bookmark not defined.**

5. Chiarezza: decidere cosa conta davvero....**Error! Bookmark not defined.**

6. Costanza: trasformare il metodo in un'abitudine....**Error! Bookmark not defined.**

7. La tua routine quotidiana con STUDIARE SMARTER®....**Error! Bookmark not defined.**

8. Deep Study e Pomodoro SMARTER®: allenare il focus operativo....**Error! Bookmark not defined.**

9. Chiarezza in azione....**Error! Bookmark not defined.**

10. Riprendere il controllo della tua attenzione....**Error! Bookmark not defined.**

11 Il cervello ha bisogno di recupero....**Error! Bookmark not defined.**

12. Ansia da voto e confronto continuo....**Error! Bookmark not defined.**

13. Tempo liberato....**Error! Bookmark not defined.**

14 Relazioni autentiche nell'era della connessione continua....**Error! Bookmark not defined.**

15 Identità digitale e identità reale....**Error! Bookmark not defined.**

16 STUDIARE SMARTER® è anche Innovare....**Error! Bookmark not defined.**

17 STUDIARE SMARTER® nell'era dell'Intelligenza Artificiale....**Error! Bookmark not defined.**

18 Il tuo Programma di Allenamento STUDIARE SMARTER® - 30 giorni di evoluzione**Error! Bookmark not defined.**

19 Continua il tuo percorso SMARTER®....**Error! Bookmark not defined.**

20 Testimonianze....**Error! Bookmark not defined.**

Conclusioni....**Error! Bookmark not defined.**

Ringraziamenti....**Error! Bookmark not defined.**

L'Autore....**Error! Bookmark not defined.**

Bibliografia....**Error! Bookmark not defined.**

Prefazione

Prima di accompagnarti nel percorso **STUDIARE SMARTER®**, desidero introdurti alla lettura di persone straordinarie che incarnano, ciascuna a suo modo, la forza trasformativa di questo metodo.

Miriam Cresta
CEO di Junior Achievement Italia
JA è la più grande organizzazione no-profit dedicata all'educazione imprenditoriale e all'orientamento dei giovani.
Con oltre 20 anni di esperienza nella promozione della responsabilità sociale e dell'innovazione didattica, ha ricevuto importanti riconoscimenti nazionali e internazionali per il suo impegno nel mondo dell'Education e del sociale, tra cui il Leadership & Advocacy Award all'Elets World Education Summit 2026 e l'inserimento nella Top 50 Premio GammaDonna 2025.
https://www.linkedin.com/in/miriamcresta/

Licia Cianfriglia
Dirigente scolastico. Responsabile Partnership e Relazioni Istituzionali ANP.
Si occupa di formazione professionale di dirigenti e docenti -come progettista, coordinatrice e formatrice-, di politiche educative, d'innovazione tecnologica per la didattica e per l'organizzazione scolastica.
Ha ricoperto negli anni incarichi apicali in ambito associativo (è stata a lungo Vicepresidente ANP) in ambito Federale (FP-CIDA, di cui è attualmente membro del Consiglio Nazionale ed è stata Vicepresidente) e Confederale (CIDA, è Segretario CIDA Lazio ed è stata Vicepresidente nazionale).
È Membro della Comitato Provinciale di Valutazione del sistema educativo della Provincia di Trento, dell'Advisory Board dell'Osservatorio EdTech del Politecnico di Milano e MIP Graduate School of Business, del Gruppo di lavoro della DGEFID per il Supporto alle istituzioni scolastiche, del Comitato Direttivo Associazione "Per Scuola Democratica", Membro del Comitato Tecnico Scientifico del Centro di Ricerca DITES di Università LINK, del Comitato di Indirizzo di AIM Research Center, il Centro di Ricerca Multidisciplinare sull'Intelligenza Artificiale dell'Università di Urbino.
È stata Membro eletto del Consiglio Superiore della Pubblica Istruzione dal 2015 al 2024 per la categoria Dirigenti.
https://www.linkedin.com/in/licia-cianfriglia-4b069b1/

Prefazione di Miriam Cresta

La sfida più ambiziosa del nostro tempo ci vede impegnati a comprendere come passare dalla quantità di sforzo alla qualità dell'intenzione.

Guidare un'organizzazione come Junior Achievement Italia - https://www.jaitalia.org/ significa confrontarsi ogni giorno con i sogni, le aspirazioni, ma anche con le fragilità dei giovani che popolano le nostre scuole.
Viviamo in un'epoca d'innovazione straordinaria caratterizzata da un accesso all'informazione senza precedenti. Eppure, per la prima volta nella storia recente, ci troviamo di fronte a una sensazione diffusa e paradossale: i nostri ragazzi si sentono sopraffatti dallo studio, frammentati e perennemente in rincorsa.

La causa di questa sofferenza non risiede nella mancanza di impegno o nelle capacità individuali dei giovani. La verità è che il contesto circostante è profondamente mutato: la connessione continua e l'iper-stimolazione digitale contendono ai ragazzi la risorsa più preziosa di cui dispongono: la loro attenzione.

In questo contesto si inserisce con forza e nitidezza il lavoro di Franco Zullo e il metodo STUDIARE SMARTER®. Studiare meglio, con più intenzione, presenza e serenità rende trasformativa l'esperienza scolastica. È un cambio di paradigma necessario: spostare il baricentro dalla quantità di tempo trascorso sui libri alla qualità dell'attenzione e dell'energia investita nell'apprendere.

Allenare questa mentalità tra i più giovani vuol dire aumentare la loro percezione di autoefficacia, autonomia e la loro autostima, competenze indispensabili per affrontare la complessità della vita adulta e dei molti cambi professionali che si troveranno ad affrontare.

Come Junior Achievement Italia, da sempre impegnati nel promuovere l'educazione imprenditoriale, la consapevolezza finanziaria e l'orientamento al futuro, riconosciamo in questo metodo una risposta concreta e innovativa a una delle emergenze educative più urgenti: insegnare a "imparare a imparare".
STUDIARE SMARTER® promuove una cultura dell'errore e del risultato inteso come feedback, indispensabile per costruire resilienza ed equilibrio personale.
Questo metodo e l'educazione imprenditoriale si collegano profondamente. Entrambi allenano le competenze trasversali fondamentali per il mondo del lavoro tra cui la capacità di concentrazione definita Deep Study; l'organizzazione del tempo, la gestione dell'energia mentale; il lavoro di gruppo, la resilienza di fronte alle difficoltà e la capacità di trasformare le idee in progetti concreti.
STUDIARE SMARTER è un metodo rigoroso ma flessibile che trasforma lo studente da soggetto passivo a protagonista del proprio percorso formativo, capace di valutare realisticamente i propri tempi e le proprie risorse.

Nelle linee programmatiche per il 2030 di Junior Achievement Italia parliamo di una "scuola abilitante": un ecosistema formativo in grado di rimuovere gli ostacoli e di accendere il potenziale di ciascun ragazzo. STUDIARE SMARTER® contribuisce a questo obiettivo insegnando ai ragazzi a proteggere la propria attenzione e la propria salute mentale, affinché la scuola diventi un luogo in cui sperimentare il piacere di imparare e crescere come individui.

L’adozione di un metodo come STUDIARE SMARTER® diventa una leva fondamentale per accelerare la trasformazione del sistema educativo. La scuola non può più essere intesa come un luogo di mera trasmissione nozionistica, ma deve evolvere verso un modello integrato e inclusivo capace di offrire nuovi strumenti per la comunità educativa: a partire da studenti, insegnanti e genitori.
Un metodo educativo non diventa trasformativo se rimane confinato a un manuale ad uso e consumo del singolo. Diventa cultura condivisa quando coinvolge l'intero ecosistema educativo di un territorio.
La decisione dell’autore di destinare parte dei proventi del libro a sostegno delle nostre esperienze didattiche è un gesto che testimonia come la scuola debba essere concepita come un bene comune, capace di generare un impatto positivo a cascata.

Formare le nuove generazioni non significa soltanto preparare candidati pronti a superare un esame; significa formare cittadini consapevoli, capaci di orientarsi nella complessità, di decidere e di guidare il proprio percorso di vita con sicurezza e valore.

Auguro a tutti gli studenti, agli insegnanti e alle famiglie che entreranno in contatto con questo metodo di trovare in queste pagine molto più che un manuale di tecniche di studio: una vera e propria bussola per ritrovare equilibrio, energia e presenza. Perché, in ultima analisi, imparare a studiare meglio e con intenzione è la chiave più potente per imparare a vivere appieno.

Prefazione di Licia Cianfriglia

Occuparsi di scuola ogni giorno significa portare con sé una domanda che raramente trova risposte semplici: che cosa vuol dire, oggi, insegnare a studiare? Per lungo tempo abbiamo pensato che la risposta stesse nella quantità — più tempo dedicato, più fatica sostenuta. Il contesto in cui i nostri studenti crescono, però, è mutato al punto da rendere quella risposta insufficiente. Mai come oggi abbiamo avuto accesso a una simile quantità di conoscenza, e mai come oggi è stato tanto difficile concentrarsi. L'attenzione è diventata la risorsa più contesa, e imparare a proteggerla è forse la competenza più preziosa che la scuola possa trasmettere.

È in questo scenario che si colloca il lavoro di Franco Zullo. *STUDIARE SMARTER®* non è un manuale per studiare di più: è un invito a studiare meglio, con più presenza, metodo e intenzione. Questo spostamento di prospettiva — dalla quantità alla qualità, dallo sforzo alla consapevolezza — lo rende molto più di un libro sullo studio.

Ciò che apprezzo di questa proposta è che la presenza di cui parla l'autore non è un auspicio generico, ma una competenza: qualcosa che si può allenare, osservare e consolidare giorno dopo giorno. È forse il vero superpotere del nostro tempo — la capacità di scegliere con intenzione dove posare la nostra attenzione, in un'epoca che sembra volercela sottrarre di continuo. E non si tratta di semplici suggestioni: il metodo poggia su ciò che le neuroscienze, la psicologia cognitiva e le scienze del comportamento ci dicono sul modo in cui impariamo davvero. È una solidità che lo distingue dai tanti consigli improvvisati sul "come studiare". E c'è un elemento che rende il suo sguardo particolarmente interessante: nato in ambito manageriale e organizzativo, porta nel mondo della scuola un metodo fatto di scelte consapevoli, priorità e risultati — le stesse competenze che, in fondo, servono tanto a chi studia quanto a chi guida un'organizzazione.

ANP, l'associazione maggioritaria dei dirigenti scolastici, crede in una scuola che non si limiti a trasmettere contenuti, ma che formi persone autonome, consapevoli, capaci di orientarsi e di scegliere. "Imparare a imparare" è il cuore di una scuola che guarda al futuro e che prepara i giovani non a un singolo esame, ma alla vita che verrà. Le competenze di cui parla questo libro — dare priorità, gestire il tempo, prendersi cura della propria energia, ridurre lo stress, usare il digitale in modo intenzionale anziché subirlo — sono precisamente le competenze trasversali e per la vita che le indicazioni europee e la nostra idea di scuola riconoscono come essenziali. Sono competenze che accompagnano lo studente ben oltre l'aula: nel lavoro, nelle relazioni, nella cittadinanza.

C'è poi un tema che ci sta particolarmente a cuore: il benessere di chi apprende. L'ansia da prestazione, il sovraccarico, la fatica di stare concentrati non sono difficoltà marginali della vita scolastica: ne attraversano l'esperienza quotidiana. Un metodo che aiuta i ragazzi a lavorare con più lucidità e meno affanno, restituendo loro tempo per lo sport, le passioni, gli affetti, non migliora soltanto i risultati: migliora la qualità della loro vita. E una scuola che si prende cura di questo equilibrio è una scuola che educa nel senso più pieno del termine.

Trovo significativo, e coerente con la visione che come ANP portiamo avanti, che l'autore rivolga il suo lavoro non solo agli studenti, ma anche ai docenti, alle famiglie e ai dirigenti scolastici. Perché un

metodo diventa davvero trasformativo solo quando smette di essere una tecnica individuale e si fa cultura educativa condivisa, dentro quell'alleanza tra scuola e famiglia che resta la condizione di ogni apprendimento autentico. Apprezzo, in particolare, la scelta di affiancare al libro un PlayBook operativo: uno strumento che trasforma il principio in gesto quotidiano e l'idea in abitudine. Perché, come ricorda lo stesso autore, sono i piccoli cambiamenti ripetuti ogni giorno a produrre le trasformazioni più durature — un'idea che ogni dirigente e ogni insegnante riconosce come profondamente vera.

La scelta dell'autore di destinare metà dei proventi del libro a progetti di innovazione educativa e imprenditoriale — come quelli promossi da Junior Achievement Italia — racconta una precisa idea di conoscenza: non un possesso privato, ma un bene comune che cresce nel momento in cui viene condiviso. È lo stesso spirito che anima la nostra idea di scuola, chiamata a formare non soltanto studenti preparati, ma cittadini capaci di iniziativa, di responsabilità e di visione. Un libro che nasce da questa intenzione merita di essere letto e fatto conoscere con la stessa generosità con cui è stato concepito.

Sono preziosi, oggi, gli strumenti capaci di parlare tanto ai ragazzi quanto a chi ha il compito di accompagnarli. STUDIARE SMARTER® è uno di questi. Auguro a chi legge, studente o adulto, di ritrovare tra queste pagine non soltanto un metodo di studio, ma un modo più presente, equilibrato e umano di abitare il proprio tempo.
Perché, in fondo, studiare meglio significa vivere meglio: e questa è, da sempre, la promessa più bella che la scuola possa fare.

Licia Cianfriglia
[1]Responsabile Partnership e Relazioni Istituzionali — ANP

[1] ANP – associazione nazionale dirigenti pubblici e alte professionalità della scuola, www.anp.it

Introduzione

Perché oggi studiare è diventato più difficile

Negli ultimi anni ho incontrato centinaia di studenti.
Studenti intelligenti.
Curiosi.
Determinati.

Eppure, molto spesso, anche stanchi, sovraccarichi e con la sensazione di studiare tanto… ma ottenere meno risultati di quanto vorrebbero.
Le frasi che ho ascoltato più spesso sono sempre le stesse.
"Passo ore sui libri, ma mi sento sempre in ritardo."
"Mi distraggo continuamente."
"Non riesco mai a staccare."
"Vorrei avere più tempo per me, per lo sport, per i miei amici e per le mie passioni."

Se ti riconosci anche solo in una di queste situazioni, voglio dirti una cosa importante.

Il problema non sei tu.
Molto probabilmente nessuno ti ha mai insegnato alcune tecniche per studiare meglio.

Per anni ci hanno fatto credere che per ottenere risultati servissero più ore, più sacrificio e più forza di volontà.
Studia di più.
Impegnati di più.
Resisti di più.

Ma oggi sappiamo che non funziona così.

Viviamo in un mondo completamente diverso da quello di pochi anni fa.
Ogni giorno siamo circondati da notifiche, social network, messaggi, video, piattaforme digitali e informazioni che competono continuamente per conquistare la nostra attenzione.

Mai nella storia abbiamo avuto accesso a così tanta conoscenza.
E, allo stesso tempo, mai è stato così difficile concentrarsi.

Per questo oggi studiare non è più soltanto una questione di memoria.

È soprattutto una questione di attenzione.

Quando l'attenzione si frammenta, lo studio diventa più faticoso.
Quando lo studio diventa più faticoso, servono più ore.
Quando servono più ore, resta meno tempo per vivere.
Meno tempo per lo sport.

Per le passioni.
Per gli amici.
Per la famiglia.
Per riposare.

Negli ultimi anni numerose ricerche hanno confermato che l'uso eccessivo e poco consapevole delle tecnologie digitali può aumentare distrazione, sovraccarico mentale e difficoltà di concentrazione, soprattutto tra adolescenti e giovani adulti.

Ma il problema non è la tecnologia.
La tecnologia è uno strumento straordinario.
Il problema è non aver imparato a usarla senza lasciare che sia lei a guidare la nostra attenzione.
Ed è proprio da qui che nasce questo libro.

Il tuo vero superpotere
Fin da piccoli siamo cresciuti guardando supereroi.
C'è chi vola.
Chi corre più veloce della luce.
Chi possiede una forza straordinaria.

Ma esiste un superpotere molto più reale.
Ed è quello che può cambiare vermanente il tuo modo di studiare e, più avanti, il tuo modo di lavorare e di vivere.

È la **presenza**.

La capacità di scegliere, intenzionalmente, dove mettere la tua attenzione.
In un mondo che cerca continuamente di distrarti, essere presente è diventato un vantaggio enorme.

Quando sei veramente presente:
impari più velocemente;
comprendi più in profondità;
ricordi più a lungo;
ti stanchi meno;
prendi decisioni migliori.
E, soprattutto, recuperi tempo.
Tempo da dedicare alle persone che ami.
Alle tue passioni.
Ai tuoi sogni.

Per questo considero **la presenza il vero superpotere del nostro tempo**.
Non è un talento con cui si nasce.

È una competenza che si può allenare.
Ed è proprio ciò che faremo insieme in questo percorso.

Perché nasce STUDIARE SMARTER®
Questo non è un libro per studiare di più.
È un libro per **studiare meglio**.

SMARTER® è un metodo pratico che **integra neuroscienze, psicologia dell'apprendimento, scienze comportamentali ed esperienza sul campo**
per aiutarti a:

- migliorare il focus;
- gestire meglio il tuo tempo;
- proteggere la tua energia;
- ridurre stress e sovraccarico mentale;
- costruire abitudini di studio più sostenibili;
- recuperare tempo per ciò che conta.

Non troverai formule magiche.
Troverai strumenti semplici.
Esercizi pratici.
Piccole abitudini.

Perché sono proprio i piccoli cambiamenti ripetuti ogni giorno a produrre le trasformazioni più importanti.
Non serve diventare perfetti.
Serve **costruire un metodo che rispetti il funzionamento del tuo cervello**.

Una scelta che va oltre lo studio
Studiare meglio non significa soltanto prendere voti più alti.
Significa imparare a organizzarti.
A concentrarti.
A proteggere la tua attenzione.
A gestire le distrazioni.
A prendere decisioni migliori.

Sono competenze che ti accompagneranno ben oltre la scuola o l'università.

Ti saranno utili nel lavoro.
Nelle relazioni.
Nei tuoi progetti.
Nella vita.

Per questo SMARTER® non è solo un metodo di studio.
È un metodo per imparare ad imparare.
E, soprattutto, un mindset per vivere con maggiore presenza, equilibrio e intenzione.

Per chi è STUDIARE SMARTER®

Questo libro è pensato per te, se frequenti **la scuola secondaria di secondo livello o l'università** e hai la sensazione di studiare molto senza ottenere sempre i risultati che vorresti.

È per te se vuoi:

- concentrarti meglio;
- ridurre stress e ansia;
- gestire il tempo con più lucidità;
- trovare un equilibrio tra studio, sport, passioni e relazioni;
- costruire abitudini che ti accompagneranno anche nel lavoro e nella vita.

Ma STUDIARE SMARTER® parla anche a noi adulti: **genitori, insegnanti e dirigenti scolastici**.
Perché educare non significa soltanto trasmettere conoscenze.
Significa aiutare le nuove generazioni a sviluppare **metodo, autonomia e consapevolezza**.

Un percorso pratico di 30 giorni

Nelle pagine che seguono troverai un percorso pratico di 30 giorni,
strumenti concreti, esercizi e un **Playbook digitale** pensati per
trasformare piccoli gesti quotidiani in abitudini che dureranno nel tempo.

Una scelta che genera valore e impatto

Questo libro nasce anche con uno scopo più grande.
Il **50%** dei proventi spettanti a SMARTER® sarà destinato a
sostenere i progetti di innovazione educativa e imprenditoriale
promossi da **Junior Achievement Italia**, affinché sempre più giovani possano **sviluppare competenze, spirito di iniziativa e fiducia nel proprio futuro**.

Ogni copia acquistata contribuirà quindi a generare un doppio valore:

- aiutare te a studiare con più focus, energia e meno stress;
- aiutare altri studenti a costruire il proprio futuro.

Perché imparare è ancora più bello quando permette di creare opportunità anche per gli altri.

Una nuova idea di studio (e di vita)

STUDIARE SMARTER® non è una formula magica.
Non ti prometto che eliminerai ogni difficoltà.
Ma può fare la differenza.

Ti garantisco che, se applicherai questo metodo con costanza, giorno dopo giorno, qualcosa dentro e fuori di te cambierà.
Ritroverai concentrazione.
Ritroverai tempo.
Ritroverai energia.
Ritroverai fiducia.
Ritroverai equilibrio.
E scoprirai che studiare meglio non significa soltanto ottenere risultati migliori.
Significa **costruire la persona che desideri diventare**.

Il primo Principio SMARTER®

Non serve studiare di più.
Serve studiare con più presenza, metodo e intenzione.
Perché quando impari a proteggere la tua attenzione, scopri il tuo vero superpotere.
Quando apprendi meglio, recuperi tempo.
E il tempo recuperato diventa spazio per crescere.
Per le tue passioni.
Per le persone che ami.
Per prenderti cura di te.
Per costruire, un giorno alla volta, la persona che desideri diventare.
Benvenuto in STUDIARE SMARTER®.
Il tuo viaggio inizia da qui