

Agenti Digitali Vincenti

Come avere agenti digitali che lavorano per te **24/7** per sistemare ogni area della tua vita.

Dentro: **prompt pronti da copiare + checklist**

Soldi

Lavoro

Relazioni

Organizzazione

Mirko Sabia

Agenti Digitali Vincenti

Dalle basi dell'intelligenza artificiale a una squadra di agenti che lavora per te giorno e notte. Spiegato semplice, anche se non sai niente di tecnologia.

di Mirko Sabia

Ebook gratuito.

Puoi stamparlo, regalarlo e inoltrarlo a chi vuoi, così com'è.

© 2026 Mirko Sabia · <https://mirkosabia.com>

Indice

L'ho fatto col cuore

Parte 1 – Partiamo da zero

- 1. L'AI spiegata come al bar
- 2. L'Italia e l'AI: i numeri veri
- 3. Scaricala e usala: il primo minuto
- 4. Come parlarle: la ricetta in 4 righe
- 5. Cosa può fare per te, area per area
- L'AI ci ruberà il lavoro?

Parte 2 – La mia storia e le AI che ho provato

- 6. Le mie giornate piene (come le tue)
- 7. Le ho provate tutte: ChatGPT, Claude, Manus e le altre

Parte 3 – La tua squadra: Grok Bot

- 8. Dalla chat all'agente
- 9. La tua squadra: chi lavora per te, sempre
- 10. Chi c'è dietro Grok Bot
- 11. Come scaricare Grok Bot e creare il tuo primo agente
- 12. Le regole per stare tranquillo

Parte 4 – Tocca a te

- 13. La sfida dei 7 giorni
- Il tuo piano in 4 settimane
- Grazie, e una cosa sola

In fondo al libro

- Prompt da copiare
- Checklist da tenere a portata di mano

Domande frequenti di chi parte da zero
Glossario «senza paura»
Fonti

L'ho fatto col cuore

Questo libro ti mostra come avere agenti digitali che lavorano per te 24/7, per sistemare ogni area della tua vita: soldi, lavoro, relazioni, organizzazione. Ti ricordano le scadenze, ti preparano email e messaggi, tengono in ordine documenti e impegni. Senza ferie, senza stipendio. E costano circa un caffè al giorno: Grok Premium, il piano che serve per Grok Bot, costa circa 30 € al mese + IVA.

L'ho scritto per restituire qualcosa: negli anni più pieni, questi strumenti mi hanno ridato tempo. Vorrei che succedesse anche a te. Nessuna promessa di guadagno: la promessa è più ordine e meno cose da tenere a mente, con te che approvi ogni azione.

Uso l'intelligenza artificiale da anni, ogni giorno, per lavoro e per la vita di casa. E ogni volta che ne parlo vedo la stessa scena: la persona davanti a me pensa che sia roba da ingegneri, «non per me». Poi le faccio vedere due cose sul telefono e cambia faccia.

Vorrei che quella faccia la facessi anche tu. Chiunque tu sia, partiamo dallo stesso punto: zero.

Prima di tutto, la verità sui soldi.

Oggi, mentre scrivo questo libro, per avere questi agenti serve **Grok Bot**, che si attiva con il piano **Grok Premium** e costa **circa 30 € al mese + IVA**. È l'unico costo per far funzionare gli agenti, e lo paghi direttamente a Grok.

Per chi è questo libro

È per chiunque voglia migliorare ogni area della propria vita: i soldi, il lavoro, le relazioni, l'organizzazione delle giornate, e anche il benessere e la felicità.

Va bene dallo studente al pensionato, dal dipendente all'imprenditore, dal freelancer a chi sta cercando lavoro, dal genitore a chi manda avanti un'attività.

In pratica è per tre tipi di persone:

- **chi non ha mai usato l'intelligenza artificiale** e non sa nemmeno come si apre: partiamo da zero, passo dopo passo;
- **chi l'ha già usata, ma non come si dovrebbe**: qualche domanda ogni tanto, risposte generiche, e poi l'ha lasciata lì;
- **chi si crede già esperto**, la usa ogni giorno, ma vuole fare un salto di livello e farla lavorare davvero per sé.

Cosa ti serve

Non ti serve sapere niente di tecnologia. **Ti basta un cellulare o un computer.** Tutto il resto te lo spiego passo passo.

Come leggerlo

I capitoli sono corti: uno in pausa pranzo, in sala d'attesa o sul divano prima di dormire.

Ogni capitolo **si apre con «In 30 secondi»**: il succo, se vai di fretta. E **si chiude con «Fallo adesso»**: una sola azione, piccola e pratica. Non saltarla: è lì che il libro smette di essere teoria e diventa una cosa tua.

In tutto il libro torna una regola:

Lui prepara, tu approvi.
L'intelligenza artificiale prepara il lavoro. Tu controlli e decidi. Sempre.

Test: a che punto sei?

Rispondi con sincerità. Segna una crocetta su «sì» o «no». Alla fine del libro rifarai lo stesso test e vedrai la differenza.

#	Domanda	Sì	No
1	Ti è capitato, nell'ultimo anno, di pagare una mora o di scoprire una scadenza all'ultimo momento?	☐	☐
2	Hai abbonamenti che paghi ma che non usi quasi mai?	☐	☐
3	Rimandi da settimane un messaggio o una email perché «non sai come scriverla»?	☐	☐
4	Ti capita di leggere una lettera ufficiale o una bolletta e non capirla fino in fondo?	☐	☐
5	La sera ti chiedi «cosa cuciniamo?» senza avere un'idea?	☐	☐
6	Hai documenti importanti sparsi tra email, WhatsApp e cassette?	☐	☐
7	Hai mai fatto una domanda a un'intelligenza artificiale?	☐	☐
8	Sapresti spiegare a un amico che cos'è un «prompt»?	☐	☐
9	Sapresti dire la differenza tra una chat e un agente?	☐	☐
10	C'è qualcuno (o qualcosa) che ti ricorda le cose prima che sia troppo tardi?	☐	☐

Se alle prime domande hai risposto tanti «sì», non c'è niente di sbagliato in te. Succede a quasi tutti: abbiamo troppe cose in testa e nessuno che ci aiuti a tenerle in ordine. E se alle domande da 7 a 10 hai risposto «no», va benissimo: sei nel posto giusto per cominciare. Benvenuto.

ESEMPIO

Ricordi l'ultima volta che hai pagato una mora perché ti era sfuggita una bolletta? Alla fine di questo libro saprai come fartela ricordare qualche giorno prima, con importo e scadenza già scritti: già con una semplice chat e, se un giorno vorrai, con un agente. Il pagamento, però, lo fai sempre tu.

PARTE 1

Partiamo da zero

L'AI spiegata come al bar

L'intelligenza artificiale non pensa. Ha letto tantissimo e indovina molto bene la parola che viene dopo. Detto così fa meno paura, vero?

- L'AI è un programma a cui scrivi o parli come a una persona. Ha letto moltissimi testi e scrive la risposta una parola alla volta, scegliendo quella più probabile.
- Non pensa: indovina molto bene la parola che viene dopo. Per questo a volte sbaglia, e con sicurezza.
- Lo schema di tutto il libro: **tu chiedi, lei prepara, tu controlli, tu decidi.**

Perché partiamo da qui

L'obiettivo del libro è uno: avere agenti digitali che lavorano per te 24/7 su soldi, lavoro, relazioni e organizzazione, senza ferie né stipendio, per circa un caffè al giorno. Ma per guidare un agente devi prima capire cos'è l'AI che c'è dentro. Bastano cinque minuti.

Che cos'è, in una frase

L'intelligenza artificiale, che da qui in poi chiamerò **AI** (si legge «a-i», all'italiana, oppure «ei-ai», all'inglese: va bene uguale), è un programma a cui scrivi o parli come faresti con una persona.

Tu le scrivi: «Spiegami questa bolletta». Lei ti risponde con un testo chiaro, in italiano.

Può scriverti un messaggio, riassumerti un documento lungo, tradurre una lettera, darti idee per la cena, prepararti una lista, spiegarti una cosa che non hai capito. Alcune possono anche creare immagini o leggere una foto che le mandi.

Cosa NON è

- **Non è una persona.** Non ha sentimenti, non si offende, non si stanca. Puoi chiederle la stessa cosa tutte le volte che vuoi.
- **Non sa tutto.** Conosce molto, ma non conosce la tua vita, i tuoi conti, il tuo Comune, se non glieli racconti tu.
- **Non ha sempre ragione.** A volte sbaglia. E quando sbaglia, lo fa con grande sicurezza.

Questo ultimo punto ha un nome: **allucinazione**. Sembra una parola da film, ma è una cosa semplicissima.

Immagina di chiedere la strada a un signore molto gentile che non vuole fare brutta figura. Lui la strada non la sa, ma invece di dirti «non lo so» ti indica una direzione con convinzione. Tu ti fidi, giri a destra, e ti perdi.

L'AI a volte fa così. Se non ha l'informazione, può inventarla in modo credibile. Per questo i fatti importanti (un orario, un numero, una legge, un nome) li controlli sempre.

Lo schema di tutto il libro

Tu chiedi → l'AI prepara → tu controlli → tu decidi

ESEMPIO

Chiedi all'AI di spiegarti la bolletta della luce. Te la spiega benissimo: cos'è la quota fissa, cosa sono gli oneri, perché questo mese è più alta. Poi le chiedi l'orario di apertura di un ufficio comunale, e lei te ne dà uno sbagliato.

Morale: per spiegare è bravissima. I fatti li controlli tu.

FALLO ADESSO

Pensa a una cosa che non hai mai capito fino in fondo: una parola sulla bolletta, una voce della busta paga, un termine che senti al telegiornale. Scrivila su un foglietto. Nel capitolo 3 la chiederai all'AI.

L'Italia e l'AI: i numeri veri

In Italia, nel 2025, un'AI l'ha usata una persona su cinque. Il problema non è il prezzo: è che nessuno ce l'ha spiegata.

- Nel 2025 in Italia l'ha usata il 19,9% delle persone, in Europa il 32,7%.
- Le aziende italiane che non la usano dicono che il primo ostacolo è **non sapere come si usa** (58,6%).
- L'AI toglie la parte ripetitiva del lavoro. Chi la impara prima, ci guadagna tempo.

Pochi numeri, tutti con la fonte ufficiale (le trovi in fondo al libro).
Un'avvertenza: parliamo di **AI generativa**, cioè l'AI che scrive testi, risponde e crea immagini. È quella di questo libro.

Dove siamo

- Nel 2025 ha usato l'AI generativa il **19,9%** degli italiani tra 16 e 74 anni, contro il **32,7%** della media europea. Conta chi l'ha usata nei tre mesi prima dell'intervista. Più in basso di noi c'è solo la Romania (17,8%). *(Eurostat, dicembre 2025)*
- In Europa si usa soprattutto **per la vita personale** (25,1%), più che per il lavoro (15,1%). *(Eurostat, dicembre 2025)*
- Tra le imprese italiane con almeno 10 addetti, la usa il **16,4%** (era l'8,2% un anno prima). Chi non la usa ma ci ha pensato indica come primo ostacolo la **mancanza di competenze (58,6%)**, prima dei costi (43,0%). *(ISTAT, «Imprese e ICT – Anno 2025»)*

E il lavoro?

Il Fondo Monetario Internazionale stima che l'AI «tocchi» circa il **40%** dei lavori nel mondo e circa il **60%** nei Paesi avanzati. Toccare non vuol dire cancellare: per circa metà di questi lavori l'AI può essere un aiuto. (FMI, gennaio 2024)

In pratica toglie la parte ripetitiva e lascia quella umana. L'artigiano detta i dati al telefono e riceve il preventivo in bella copia. L'impiegata si fa preparare la bozza della risposta e la controlla. Lo studente si fa interrogare prima della verifica.

ESEMPIO

Due idraulici, bravi uguali. Il primo rifà il preventivo a mano la sera e a volte lo manda giorni dopo. Il secondo lo detta al telefono tornando al furgone: l'AI prepara, lui controlla, corregge una voce e lo manda la sera stessa.

FALLO ADESSO

Prendi un foglio e scrivi **tre cose ripetitive** che fai ogni settimana, al lavoro o a casa: una bozza da scrivere, un elenco da fare, una cosa da ricordare. Tienile da parte: ti serviranno nei capitoli 6, 8 e 13.

Scaricala e usala: il primo minuto

Ti serve meno tempo per iniziare che per fare un caffè.

- Ti basta un cellulare o un computer e un'app di chat AI.
- Quattro passi: cerca l'app giusta, crea l'account, scrivi o parla, fai la prima domanda.
- Mai password, PIN, codici o dati sanitari. E attenzione alle truffe con voci finte.

Quale scegliere

Per fare pratica con le basi va bene una qualsiasi delle chat più conosciute: **Grok** (di xAI), **ChatGPT** (di OpenAI), **Gemini** (di Google), **Claude** (di Anthropic). Le differenze te le racconto nel capitolo 7. Visto che più avanti costruirai la tua squadra con Grok Bot, partire da **Grok** ti fa prendere subito confidenza con l'ambiente giusto.

Il primo minuto, in 4 schermate

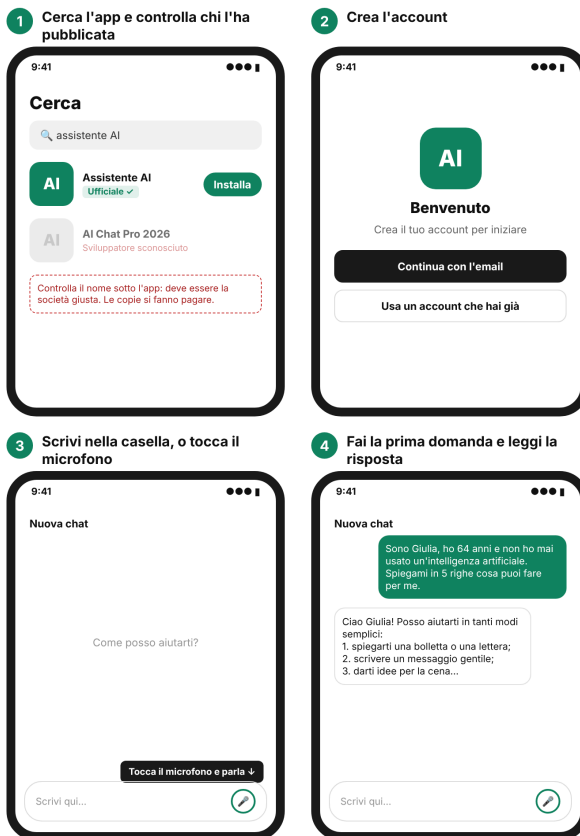


ILLUSTRAZIONE - le schermate vere cambiano da app ad app

Illustrazione: le schermate vere cambiano un po' da app ad app, ma i passi sono questi.

1. **Cerca l'app nello store del tuo telefono** (o apri il sito ufficiale dal computer) e **controlla chi l'ha pubblicata**: OpenAI per ChatGPT, Google per Gemini, Anthropic per Claude, xAI per Grok. Le app copia si fanno pagare: evitale.
2. **Tocca «Installa»**, apri l'app e **crea l'account** con la tua email o con un account che hai già.
3. **Trovi una casella in basso**, come su WhatsApp. Scrivi lì. Se scrivere ti pesa, tocca il **microfono** e parla come in un vocale.
4. **Fai la prima domanda** (la trovi qui sotto) e tocca la freccia.

Fatto. Hai appena usato un'intelligenza artificiale. Molte app hanno anche una **modalità conversazione** (l'icona con le onde sonore): parli e ti risponde a voce, comodissima mentre cucini o cammini.

Cosa non scrivere mai

Quello che scrivi esce dal tuo telefono e va sui computer di un'azienda. Trattala come uno sconosciuto molto gentile: gli chiedi aiuto, ma non gli dai le chiavi di casa.

Cosa non scrivere mai all'AI

- ☐ Le tue **password** e i codici di accesso (della banca, della posta, dello SPID).
- ☐ I **numeri delle carte** di credito, il PIN, i codici che ti arrivano per SMS.
- ☐ L'**IBAN** e i dati del conto, se non serve davvero.
- ☐ **Dati sanitari** tuoi o di altre persone con nome e cognome.
- ☐ **Documenti di lavoro riservati** o dati dei clienti.
- ☐ Informazioni private di **altre persone** senza il loro permesso.

Se devi farle leggere un documento, prima **cancella o copri** nome, codice fiscale, indirizzo e numeri.

Attenzione alle truffe fatte con l'AI

Con l'AI oggi si può imitare la voce di una persona o scrivere un messaggio identico a quello della tua banca. È la vecchia truffa del «finto nipote», solo più credibile. Se ti arriva una chiamata, un vocale o un messaggio di un familiare, di un nipote o della banca che chiede soldi o codici «subito»:

- ☐ **Riattacca e richiama tu**, al numero che hai salvato in rubrica.
- ☐ Fai una **domanda che solo quella persona conosce**. Ancora meglio: decidete in famiglia una «parola di sicurezza».
- ☐ Ricorda che banca e Poste **non ti chiedono mai** PIN o codici per telefono, SMS o email.
- ☐ Nel dubbio, **non pagare** e chiedi prima a qualcuno di fiducia.

ESEMPIO

La prima domanda da fare. Copiala così com'è e cambia solo le parti tra parentesi quadre:

Sono [il tuo nome], ho [la tua età] anni e non ho mai usato un'intelligenza artificiale.
Faccio [il tuo lavoro, o «sono in pensione», o «studio»].
Spiegami in 5 righe, con parole semplici, cosa puoi fare per me nella vita di tutti i giorni.
Poi fammi 3 esempi pratici adatti a me.

FALLO ADESSO

Scarica una delle app, crea l'account e fai la domanda qui sopra. Poi prendi il foglietto del capitolo 1, quello con la cosa che non avevi mai capito, e chiedi. Scrivi semplicemente: «Spiegami cos'è [la tua parola], come se avessi 12 anni».

Come parlarle: la ricetta in 4 righe

Una richiesta vaga dà una risposta vaga. Non è colpa tua: nessuno ti ha mai detto come si fa.

- Quello che scrivi all'AI si chiama **prompt**.
- La ricetta: chi sei, cosa ti serve, come lo vuoi, cosa non deve fare.
- La prima risposta è una bozza: chiedi «più corto», «più gentile», «sei sicura?».

Quello che scrivi all'AI si chiama **prompt** (si legge «pròmp̃t»). È solo una parola inglese per dire «richiesta» o «istruzione». Niente di più.

La differenza tra una risposta inutile e una risposta che puoi usare subito, quasi sempre, sta nel prompt.

La ricetta

Pensa all'AI come a un nuovo collaboratore bravissimo, ma appena arrivato. Non ti conosce. Se gli dici solo «fammi un lavoro», ti porta una cosa a caso. Se gli spieghi bene, ti porta quello che serve.

Per spiegarti bene bastano quattro ingredienti:

1. **Chi sei** – «Sono una mamma che lavora part-time», «Ho un'officina», «Sono in pensione».
2. **Cosa ti serve** – «Mi serve un messaggio per...», «Voglio capire...», «Preparami una lista di...».
3. **Come lo vuoi** – corto o lungo, formale o amichevole, a elenco puntato, in tabella, «come lo diresti a un bambino».
4. **Cosa non deve fare** – «Niente parole inglesi», «Non inventare dati», «Non più di 5 righe».

Non serve scriverli sempre tutti e quattro. Ma più ne metti, migliore è la risposta.

Prima e dopo

Guarda la stessa richiesta scritta in due modi.

PRIMA

«Scrivimi un post.»

L'AI non sa per chi, su cosa, per quale social, con che tono. Ti risponde con un testo generico, pieno di punti esclamativi ed emoji, che potrebbe essere di chiunque. Lo leggi e pensi: «Ecco, l'AI non serve a niente».

DOPO

«Ho un negozio di biciclette a Treviso. I miei clienti sono soprattutto famiglie e pensionati che vanno in bici la domenica. Scrivimi un post per Facebook che annuncia che da sabato facciamo anche riparazioni veloci in giornata. Tono familiare, come parlerei al bancone. Niente parole inglesi. Massimo 6 righe.»

L'AI ti risponde con un testo che sembra scritto da te, adatto ai tuoi clienti, pronto da pubblicare dopo una rilettura.

Si capisce la differenza in un attimo. Non hai usato parole difficili. Hai solo **raccontato** di più.

I trucchi semplici

1. Chiedile di farti delle domande prima di rispondere. Aggiungi in fondo: «Prima di rispondere, fammi tutte le domande che ti servono per fare un buon lavoro». È il trucco che uso di più. L'AI ti intervista, tu rispondi, e la risposta finale è su misura.

2. Non accontentarti della prima risposta. La prima risposta è una bozza. Puoi dire: «Più corto». «Più gentile». «Togli le emoji». «Scrivilo come lo direbbe mia nonna». «Fammi tre versioni diverse». Non si offende e non si stanca.

3. Chiedile «sei sicura?». Quando ti dà un fatto, un numero o un nome, chiedile: «Sei sicura? Da dove viene questa informazione?». Spesso si corregge da sola. E se non sa, deve dirtelo.

4. Dalle un esempio. Se vuoi un messaggio nel tuo stile, incollale un messaggio che hai già scritto tu: «Scrivi come in questo esempio».

ESEMPIO

Il prompt «magico» che puoi usare sempre

```
Voglio [cosa ti serve].  
Io sono [chi sei] e mi serve per [a cosa ti serve].  
Lo voglio [come: corto, a elenco, tono amichevole...].  
Non [cosa non deve fare].  
Prima di rispondere fammi tutte le domande che ti servono.
```

FALLO ADESSO

Riprendi la conversazione del capitolo 3. Chiedi all'AI una cosa che ti serve davvero questa settimana, usando la ricetta in 4 righe. Poi chiedile almeno una correzione: «più corto», «più gentile» o «fammi un'altra versione».

Cosa può fare per te, area per area

Non devi diventare un esperto. Ti basta sapere che cosa chiederle. Ecco le cose che puoi chiederle da stasera.

- Le aree principali: casa, scuola, soldi, salute, lavoro.
- Per ognuna un prima e dopo e un prompt da copiare.
- Ne scegli uno e lo provi stasera.

Questo è il capitolo da tenere sotto mano. Per ogni area della vita trovi un **prima e dopo** e un **prompt da copiare**. Cambia le parti tra [parentesi quadre] e incolla.

Casa e famiglia

PRIMA

la sera apri il frigo, lo guardi e chiudi. Al supermercato compri a caso e ti dimentichi metà delle cose.

DOPO

la domenica chiedi all'AI il menù della settimana, adatto ai gusti di casa, e la lista della spesa divisa per reparti. Al supermercato vai dritto.

Siamo [quante persone] in famiglia. [Gusti, allergie, cose che non mangiamo].
Abbiamo poco tempo per cucinare la sera: massimo [minuti] minuti.
Preparami il menù di pranzo e cena dal lunedì alla domenica, con piatti semplici e di stagione.
Poi fammi la lista della spesa divisa per reparti del supermercato.

Altre cose che puoi chiederle: una lettera educata all'amministratore di condominio, un messaggio per il gruppo dei vicini, un programma per organizzare le attività della settimana di tutta la famiglia.

Se ti occupi di un genitore anziano: puoi chiederle una tabella da stampare in grande, con medicine e orari copiati dalle indicazioni del medico. Scrivile chiaramente: «Non cambiare dosi e orari e non aggiungere consigli: copia solo quello che ti scrivo».

Comunità e fede: se fai volontariato o frequenti una parrocchia o un'altra comunità, può aiutarti con le cose pratiche: l'avviso per la raccolta alimentare, i turni dei volontari, il volantino della festa. Sulle domande di fede, però, l'AI non è un'autorità: per quelle c'è la tua comunità.

Scuola e studio

PRIMA

il ragazzo rilegge il capitolo di storia più volte e il giorno dopo non si ricorda niente.

DOPO

si fa interrogare dall'AI, una domanda alla volta, e quando sbaglia si fa rispiegare il punto con un esempio.

Sto studiando [argomento] per [la verifica / l'esame].
Interrogami con 10 domande, una alla volta. Aspetta la mia risposta prima di passare alla successiva.
Se sbaglio, spiegami l'errore con parole semplici e un esempio.
Alla fine dimmi su cosa devo ripassare.

Per i genitori: puoi incollare gli avvisi della scuola e chiederle «riassumimi cosa devo fare, cosa devo firmare o pagare ed entro quando».

Attenzione: l'AI è un ottimo ripetitore, ma non deve fare i compiti al posto dei ragazzi. Chi le fa scrivere il tema non impara a scrivere. Chi si fa interrogare, sì.

Soldi e burocrazia

PRIMA

la lettera dell'Agenzia delle Entrate letta e riletta senza capirla, con l'ansia che cresce.

DOPO

la fotografi (coprendo i tuoi dati personali) o ne copi il testo e chiedi all'AI di spiegarla.

Ti incollo una lettera che ho ricevuto. [Incolla il testo, senza nome, codice fiscale e indirizzo].

Spiegami in parole semplici:

1. cosa mi chiedono,
2. entro quando,
3. cosa devo preparare.

Se non sei sicura di qualcosa, dimmelo chiaramente invece di indovinare.

Per le decisioni vere resta il commercialista, il CAF o il professionista di fiducia. Ma ci arrivi preparato, e capisci quello che ti dicono.

Altre cose che puoi chiederle: capire una bolletta, fare l'elenco degli abbonamenti che paghi (lo vediamo bene nella sfida dei 7 giorni), preparare il testo di una disdetta.

Salute

PRIMA

dal medico ti dimentichi metà delle domande. Esci e ti vengono in mente in macchina.

DOPO

la sera prima racconti all'AI i tuoi dubbi e lei ti prepara la lista delle domande da fare, in ordine di importanza.

Domani vado dal [medico / specialista] per [motivo, senza dati personali].

Aiutami a preparare le domande da fare, in ordine di importanza.

Aggiungi le cose che dovrei portare con me e le informazioni che il medico potrebbe chiedermi.

Non fare diagnosi e non consigliarmi farmaci.

Può anche aiutarti a mettere in ordine i referti per data o spiegarti una parola difficile che leggi su un foglio. **Ma non fa diagnosi.** Per quelle c'è il medico. Sempre.

Movimento e alimentazione: può prepararti un piano di camminate adatto ai tuoi orari o tenere con te un diario di quello che mangi. Per diete vere, per dimagrire tanto o per problemi di salute decide il medico o il nutrizionista.

Lavoro e piccola attività

PRIMA

una recensione negativa ti rovina la giornata. Rispondi di getto, arrabbiato, e peggiori le cose.

DOPO

incolli la recensione e chiedi all'AI una risposta calma, senza rabbia. Tu la rileggi a mente fredda e la pubblichi.

Un cliente ha lasciato questa recensione negativa: [incolla].
Ho [tipo di attività]. Aiutami a rispondere in modo calmo e gentile, in massimo 4 righe.
Riconosci quello che c'è di vero, senza dare colpe e senza sembrare un robot.
Proponi una soluzione concreta.

Altre cose che puoi chiederle: un preventivo in bella copia a partire dai tuoi appunti, la descrizione di un prodotto, le risposte alle domande che i clienti ti fanno sempre, i post per i social della settimana.

Altre idee (viaggi, acquisti, svuotare la testa la sera) sono tra i prompt in fondo al libro.

FALLO ADESSO

Scegli un'area di questo capitolo, quella che ti serve di più adesso. Copia il prompt, riempi le parentesi e provalo stasera. Uno solo. Ma fallo davvero.

L'AI ci ruberà il lavoro?

La risposta onesta è: sì. Tanti lavori cambieranno, alcuni spariranno, molti altri resteranno. E chi sa usare un minimo l'AI parte avvantaggiato.

- Entro il 2030 il World Economic Forum stima 170 milioni di posti nuovi e 92 milioni spostati nel mondo.
- Secondo l'ILO un lavoro su quattro è «esposto» all'AI generativa, ma per la maggior parte cambierà, non sparirà.
- I lavori manuali, di relazione e di cura sono i meno toccati dall'AI che scrive. L'importante è esserci.

È la domanda che mi fanno più spesso. Non ti rispondo con un «tranquillo, non succede niente», e nemmeno con il catastrofismo dei titoli di giornale. Ti do i numeri, con la fonte (le trovi tutte in fondo al libro).

Mito 1: «L'AI farà sparire tutti i lavori»

No. Il **World Economic Forum**, che ha intervistato oltre mille grandi aziende nel mondo, stima che tra il 2025 e il 2030 si creeranno **170 milioni di posti** e ne verranno spostati **92 milioni**: il saldo è di **78 milioni di posti in più**. Non è solo merito (o colpa) dell'AI: contano anche economia, popolazione e transizione verde. (WEF, *Future of Jobs Report 2025*)

Ma attenzione: «spostati» vuol dire che quei lavori, così come sono oggi, non ci saranno più. Chi li fa dovrà cambiare.

Mito 2: «A me non tocca»

Dipende dal lavoro. L'ILO, l'agenzia dell'ONU per il lavoro, calcola che **un lavoratore su quattro** nel mondo fa un mestiere esposto all'AI generativa, e nei Paesi ricchi come il nostro si sale al **34%**. Però solo il **3,3%** dei lavori è nella fascia di esposizione più alta. I più esposti sono i lavori d'ufficio e amministrativi. (ILO, maggio 2025)

Anche **Goldman Sachs** arriva a numeri simili: circa **due terzi** dei lavori sono toccati in parte dall'automazione e l'AI potrebbe sostituire fino a un **quarto** del lavoro di oggi. Ma l'esposizione cambia moltissimo da settore a settore: **46%** nei lavori amministrativi, **6%** nell'edilizia, **4%** nella manutenzione. (Goldman Sachs, marzo 2023)

Mito 3: «I lavori manuali sono salvi per sempre»

Più salvi dall'AI che scrive, sì: un muratore, un idraulico, un'infermiera, un parrucchiere, chi cura un anziano o un bambino fanno cose che una chat non può fare. Ma «per sempre» non lo può promettere nessuno. L'OCSE, che considera anche i robot e non solo l'AI, stima che il **27%** dei posti di lavoro sia nei mestieri a più alto rischio di automazione, e tra questi ci sono anche edilizia e agricoltura. Finora però vede **pochi segni** di un calo della domanda di lavoro. (OCSE, Employment Outlook 2023)

Mito 4: «Tanto non posso farci niente»

Questo è il mito più pericoloso. Secondo il WEF, entro il 2030 cambierà il **39%** delle competenze che usiamo oggi al lavoro, e **AI e big data** sono le competenze che crescono più in fretta. (WEF, Future of Jobs Report 2025) Nello stesso studio l'OCSE racconta che **tre lavoratori su cinque** hanno paura di perdere il lavoro per colpa dell'AI entro dieci anni. (OCSE, Employment Outlook 2023)

La paura è normale, e un po' di sana preoccupazione fa bene. Ma la differenza la fa chi si mette in moto. Non devi diventare un ingegnere: ti basta saper usare un minimo questi strumenti per partire avvantaggiato rispetto a chi li ignora.

L'AI da sola non ti ruba il lavoro. Il rischio vero è restare fermi mentre tutto cambia.

L'importante è esserci.

FALLO ADESSO

Prendi il tuo lavoro (o quello che vorresti fare) e chiedi a una chat: «Quali parti del lavoro di [il tuo mestiere] cambieranno con l'AI nei prossimi anni, e quali resteranno umane? Dammi 3 cose che posso imparare per essere avvantaggiato». Poi scegline una e inizia questa settimana.



PARTE 2

La mia storia e le AI che ho provato

Le mie giornate piene (come le tue)

Ho un'attività da mandare avanti, due bambini, un cane e mille cose da ricordare. Anche per me le giornate durano 24 ore. È per questo che ho iniziato con l'AI.

- Terza media, tanti lavori, poi l'Australia e la Nuova Zelanda, poi il lavoro online.
- Oggi una SRL vera, con F24, clienti, fatture e scadenze.
- Le ore di lavoro ripetitivo oggi le preparano gli agenti. Io controllo e decido.

Da dove parto

Mi chiamo Mirko Sabia, sono un papà, ho 38 anni e non ho il diploma: ho la terza media.

Fino al 2012 ho fatto tutti i lavori immaginabili: gommista, muratore, lavabarche, cameriere, lavori stagionali in spiaggia, la raccolta delle olive.

Nel 2012 sono partito per l'Australia e la Nuova Zelanda, dove ho vissuto fino al 2014: lavori stagionali, sette mesi in tenda, esperienze incredibili.

Tornato in Italia nel 2014, ho cominciato a cercare di lavorare online. Per anni ho perso soldi e pazienza, senza nessun risultato. Poi ho studiato, ho preso batoste, e tra il 2017 e il 2018 ho iniziato a vivere di questo:



lavoro online a tempo pieno e non ho più smesso.

Da allora ho provato tutti i tipi di business e tutti i tipi di AI, e sono qui per condividere quello che ho imparato. **Non sono un ingegnere né un esperto.**

Oggi

Oggi ho una SRL vera, che si occupa di affitti brevi e di marketing: F24 da pagare, clienti, fatture, scadenze. So cosa vuol dire avere un'attività in Italia.

Sono papà di due bambini, ho un cane e mille cose da ricordare: anche per me le giornate durano 24 ore.

Come è cambiato

L'intelligenza artificiale la uso da anni, ogni giorno. All'inizio come tutti: le facevo domande, mi facevo scrivere qualche testo, copiavo e incollavo.

Poi ho capito una cosa che mi ha cambiato il modo di lavorare. La parte più pesante delle mie giornate non erano le decisioni. Erano **le ore di lavoro ripetitivo intorno alle decisioni**: cercare un documento, ricordarsi una scadenza, controllare che i conti tornino, rispondere per l'ennesima volta alla stessa domanda, mettere insieme un riassunto.

Quelle ore oggi le preparano gli agenti, di cui ti parlo nella Parte 3. Io leggo, controllo e decido.

Cosa faccio io

- Decido le cose importanti.
- Parlo con le persone.
- Approvo o correggo quello che mi viene preparato.
- Dico «sì», «no» oppure «cambia questo».

Cosa mi preparano gli agenti

- I promemoria delle scadenze, in tempo.
- I controlli sui conti, con quello che non torna già segnato.
- I documenti cercati e messi in ordine.
- Le bozze delle email e dei messaggi.
- Il riassunto della settimana, in poche righe.

«Non ho delegato la mia vita. Ho delegato le ore di lavoro ripetitivo che c'erano intorno.»

ESEMPIO

La scadenza di un pagamento della società. Una volta, in mezzo a tutto il resto, rischiava di scapparmi. Oggi un agente me la ricorda in tempo, mi prepara i documenti che servono e mi chiede l'ok. Io dico solo sì o no.

FALLO ADESSO

Rileggi le tre cose ripetitive che hai scritto nel capitolo 2. Accanto a ognuna scrivi: «la decisione è mia» oppure «la preparazione può farla qualcun altro». Scoprirai che la seconda colonna è più lunga di quanto pensi.

Le ho provate tutte: ChatGPT, Claude, Manus e le altre

Non esiste l'AI migliore in assoluto. Esiste quella giusta per quello che devi fare. Io le ho provate quasi tutte: ecco cosa ho tenuto e perché.

- Non esiste l'AI migliore: esiste quella giusta per quello che devi fare.
- Quasi tutte ti rispondono quando le chiami. Poche lavorano quando non le guardi.
- Si parte con una chat, senza abbonamento. L'agente è il passo dopo.

Una tabella onesta

Qui sotto trovi le AI più conosciute, con quello che fanno bene e i loro limiti. Nessuna di queste mi paga per essere nominata, e nessuna ha un link affiliato.

Una premessa importante: queste app cambiano **molto spesso**. Escono nuove versioni, cambiano i prezzi, arrivano funzioni nuove. La tabella è aggiornata a quando ho scritto questo libro. Prima di scegliere, controlla sempre il sito ufficiale.

AI	Di chi è	Cosa fa bene	Limiti	Crea agenti che lavorano da soli, 24/7?
ChatGPT	OpenAI	La tuttofare: scrive, spiega, riassume, parla a voce, legge foto e documenti. La più usata, ottima per iniziare.	Nella versione base ci sono limiti di uso. Come tutte, può sbagliare con sicurezza.	Non è il suo uso principale: lavora soprattutto quando le scrivi
Gemini	Google	Comoda per chi usa già Gmail, Google e un telefono Android.	Il meglio lo dà se usi i servizi Google.	Non è il suo uso principale
Claude	Anthropic	Testi lunghi e documenti, scrittura dal tono naturale e ordinato.	Meno conosciuta, la versione base ha limiti di uso.	Non è il suo uso principale
Grok	xAI	Chat veloce, utile per le notizie del momento, collegata a X.	Il meglio è nel piano Grok Premium (capitolo 11).	Sì, con Grok Bot (riga sotto)
Copilot	Microsoft	Comoda per chi lavora con Windows, Word ed Excel.	Il meglio lo dà dentro i programmi Microsoft.	Non è il suo uso principale
Manus	Butterfly Effect	Prova a portare a termine compiti lunghi da sola, come una ricerca o un documento.	Lavora a «crediti»: finiscono presto sui compiti lunghi.	In parte: un compito lungo alla volta, quando glielo chiedi
Grok Bot	xAI e Cursor (gruppo SpaceX)	Una squadra di agenti che prepara il lavoro anche quando non guardi il telefono, e ti chiede l'ok. Ne parlo nella Parte 3.	Serve un abbonamento: Grok Premium, circa 30 € al mese + IVA (capitolo 11).	Sì ✓ È fatto apposta: tanti agenti in parallelo, 24/7, dal telefono o dal computer

Tabella aggiornata a quando ho scritto il libro. Funzioni, limiti e prezzi cambiano spesso: verifica sui siti ufficiali.

In breve: per fare domande va bene qualsiasi chat. Per avere agenti che lavorano per te da soli, giorno e notte, la scelta migliore oggi è Grok Bot.

La differenza che conta davvero

Puoi passare ore a confrontare quale chat scrive meglio. Ma per chi ha poco tempo, la differenza che conta è un'altra.

Quasi tutte le AI ti rispondono quando le chiami. Tu apri l'app, scrivi, lei risponde. Poi chiudi l'app e lei si ferma. Il resto lo fai tu: copi, incolli, mandi, ricordi.

Poche lavorano per te anche quando non le guardi. Leggono le email, preparano le bozze, ti ricordano le scadenze, mettono le cose nel calendario, ti mandano il riassunto. E ti aspettano per l'ok.

È la differenza tra un consulente che ti dà un buon consiglio al telefono e un collaboratore che si mette al lavoro.

Quale AI per cosa

- **Voglio iniziare e fare domande** → una chat qualsiasi: Grok, ChatGPT, Gemini o Claude.
- **Voglio capire un documento lungo** → una chat a cui puoi caricare il file (ChatGPT, Claude, Gemini).
- **Uso tanto Gmail e un telefono Android** → Gemini.
- **Lavoro tutto il giorno con Word ed Excel** → Copilot.
- **Voglio le notizie del momento** → Grok.
- **Voglio qualcuno che prepari il lavoro per me anche quando non guardo il telefono** → un agente, per esempio Grok Bot (a pagamento).

La mia conclusione

Le chat le uso ancora, e tu dovresti iniziare da lì. Si usano senza abbonamento e ti insegnano a parlare con l'AI.

Per il lavoro che deve andare avanti anche quando non guardo il telefono (promemoria, bozze, controlli) io oggi uso **Grok Bot**. Non serve a tutti: se ti basta fare domande e farti scrivere un messaggio, le chat senza abbonamento bastano e avanzano. Nella Parte 3 ti spiego come funziona, così decidi tu.

ESEMPIO

La stessa richiesta: «Organizzami la settimana tra lavoro, palestra, spesa e visita dal dentista».

Le chat ti danno un bel piano, ordinato, da copiare. Poi tocca a te inserirlo nel calendario e ricordartelo.

Con un agente su Grok Bot, il piano arriva già pronto per il calendario. Tu dici «ok», e i promemoria ti arrivano sul telefono al momento giusto.

FALLO ADESSO

Fai la stessa domanda a due AI diverse (per esempio ChatGPT e Gemini). Una domanda vera, che ti interessa. Confronta le risposte: quale ti è piaciuta di più? Perché? Ora sai da solo con quale ti trovi meglio.

PARTE 3

La tua squadra: Grok Bot

Dalla chat all'agente

Un assistente ti risponde quando lo chiami. Un agente lavora anche mentre dormi, e poi ti aspetta per l'ok.

- La chat ti dà una risposta. Il resto lo fai tu.
- L'agente fa le cose: legge, prepara, ti avvisa e ti chiede l'ok.
- Niente esce senza il tuo sì. I pagamenti li fai sempre tu.

La chat ti dà una risposta

Fino a qui hai usato l'AI come una **chat**. Tu scrivi, lei risponde. È già tantissimo.

Ma pensa a cosa succede dopo. La chat ti ha scritto una bella email. E adesso? La copi. Apri la posta. La incolli. Cerchi l'indirizzo. La mandi. Ti segni di controllare se ti rispondono. E la settimana dopo ricominci da capo, perché la chat non si ricorda di farlo da sola.

La chat ti dà la risposta. **Il resto lo fai tu.**

L'agente fa le cose

Un **agente** è un'AI che non si limita a rispondere: **fa le cose**. Legge, prepara, controlla, ti avvisa.

Pensa a un collaboratore bravo e affidabile. Non gli dici ogni mattina, riga per riga, cosa fare. Gli dai un compito una volta: «Tieni d'occhio le bollette che arrivano per email e avvisami prima delle scadenze». E lui lo porta avanti, giorno dopo giorno, mentre tu fai altro.

Ecco perché li chiamo **agenti digitali**.

La chat

- Risponde quando la chiami.
- Ti dà un testo da copiare.
- Quando chiudi l'app, si ferma.
- Ogni volta devi rispiegarle tutto.

L'agente

- Lavora anche di notte, quando non lo guardi.
- Prepara il lavoro direttamente dove serve: nella posta, nel calendario, in una cartella.
- Ti chiede l'ok prima di mandare qualcosa.
- Si ricorda le regole che gli hai dato.

La giornata di un agente

Ecco come potrebbe essere una giornata qualunque di un agente che lavora per te. È un esempio, ma ogni cosa che vedi qui si può chiedere davvero.

Ora	Cosa fa l'agente	Cosa arriva sul tuo telefono
Notte	Legge le email arrivate, separa quelle importanti dalla pubblicità, prepara le bozze delle risposte.	Niente. Tu dormi.
7:30	Mette insieme il riassunto della giornata: appuntamenti, scadenze, cose da decidere.	«Buongiorno. Ecco cosa hai oggi e le bozze che aspettano il tuo ok.»
Mattina	Trova un appuntamento in un'email e lo prepara per l'agenda.	Una domanda: «Ho trovato un appuntamento giovedì mattina. Lo metto in agenda?»
Pranzo	Trova una bolletta in scadenza tra qualche giorno.	Un promemoria con importo e scadenza. Il pagamento lo fai tu.
Pomeriggio	Fa la ricerca che gli hai chiesto a voce stamattina e la mette in ordine.	Un riassunto di poche righe.
Sera	Prepara il riepilogo di cosa ha fatto e cosa aspetta il tuo ok.	«Ho fatto queste cose. Queste aspettano te.»

La regola d'oro

In questa giornata c'è una cosa che non succede mai: **l'agente non manda niente da solo** se non sei tu a dirgli che può farlo.

Le email restano bozze finché non le approvi. I messaggi importanti partono solo dopo il tuo sì. E i pagamenti li fai sempre tu: l'agente non paga, non compra e non sposta soldi. Al massimo ti prepara importo e scadenza.

Lui prepara, tu approvi.

Niente esce senza il tuo sì: email, pagamenti, messaggi.

ESEMPIO

In chat chiedi: «Come rispondo a questa maestra?». Ti dà un bel testo, poi lo copi, apri la posta, lo incolli e lo mandi tu.

Con un agente, la mattina trovi la risposta già pronta, nella posta, come bozza. La leggi e dici «manda» oppure «cambia questa frase».

FALLO ADESSO

Guarda la tua lista delle tre cose ripetitive (capitolo 2). Per ognuna, scrivi una frase come se dovessi spiegarla a un nuovo collaboratore: «Ogni [quando], fai [cosa], poi avvisami». Hai appena scritto i tuoi primi compiti per un agente.

La tua squadra: chi lavora per te, sempre

Questa è la squadra di agenti digitali che lavora per me ogni giorno. Non sono persone vere: sono agenti. Si organizzano come un piccolo ufficio e la mattina mi aspettano per l'ok.

- Grok Bot è un'app in cui crei **agenti**: ognuno ha un nome e un mestiere.
- Si organizzano come un ufficio: **tu**, un **direttore**, pochi **responsabili** e i loro **aiutanti**.
- Non ti serve un numero fisso di agenti: ti servono **gli agenti giusti per te**.

Cos'è Grok Bot, senza tecnicismi

Grok Bot è un'app in cui hai una **squadra di agenti**. Nell'app li chiamano «Bot». Pensali come colleghi digitali a cui dai lavoro vero.

Tre cose lo rendono diverso da una chat:

1. **Ognuno ha un nome e un mestiere.** Un agente per le bollette, uno per la posta, uno per lo studio. Ognuno si ricorda come vuoi che lavori.
2. **Lavorano su un computer tutto loro, su internet, giorno e notte.**
Vanno avanti anche quando il tuo telefono è spento.
3. **Ti chiedono l'ok.** Quando c'è da mandare qualcosa o da decidere, tornano da te.

E puoi **mostrargli come si fa**: fai una cosa una volta davanti a lui e la volta dopo la prepara da solo, anche a orari fissi.

L'organigramma standard

Un agente solo che fa tutto si confonde. Una squadra organizzata no. Questo è lo schema che consiglio a tutti:



In cima ci sei **tu**. Sotto c'è **il direttore**: è l'unico con cui parli ogni giorno. Sotto di lui, **pochi responsabili**, uno per ogni pezzo della tua vita. E sotto ogni responsabile, **gli aiutanti**: uno per compito.

Non ti servono tutti. **Si parte dal direttore e da un aiutante**, e la squadra cresce con te. Se non hai un'attività, quella casella resta vuota.

ESEMPIO

La squadra di Mirko (esempio)

Io ho un'attività, quindi la mia squadra è più grande. In cima c'è una direttrice. Sotto di lei ci sono i responsabili delle aree: strategia e dati, contenuti, marketing, vendite, amministrazione, clienti, tecnologia e report. Accanto a lei c'è un'assistente personale, con i suoi aiutanti per salute, soldi di casa, pratiche e famiglia.

Ogni responsabile manda alla direttrice **una sola sintesi al giorno**, e io leggo solo quella. Per i professionisti veri (commercialista, consulente del lavoro) gli agenti preparano i documenti: decidono loro.

Lo guidi dal telefono

Puoi scrivergli, mandargli un **vocale** o parlargli: in fila alla posta, mentre cucini, in macchina a motore spento. Lui si mette al lavoro e ti risponde quando ha finito o quando gli serve una decisione. Gli agenti possono anche **parlarsi tra loro** e passarsi il lavoro.

L'app c'è sia per iPhone sia per Android, e c'è anche per il computer: i dettagli sono nel capitolo 11.

Cosa cambia a casa

PRIMA

gli avvisi della scuola sparsi tra email, registro elettronico e chat dei genitori. Il modulo per la gita lo scopri la sera prima.

DOPO

ogni domenica ti arriva un riassunto della settimana: verifiche, uscite, cose da firmare o da pagare, con le scadenze.

PRIMA

bollette pagate in ritardo, con la mora.

DOPO

l'agente legge le bollette che arrivano per email, segna importo e scadenza, ti avvisa qualche giorno prima e ti segnala se una bolletta è molto più alta del solito. Il pagamento lo fai tu.

PRIMA

abbonamenti dimenticati e un periodo di prova diventato a pagamento senza che te ne accorgessi.

DOPO

l'elenco degli abbonamenti attivi, il promemoria per disdire la prova prima che si rinnovi e il testo della disdetta già pronto. L'agente avvisa: non disdice niente da solo.

PRIMA

prenotazioni di un viaggio sparse in tante email diverse.

DOPO

un unico riepilogo con voli, alloggio, orari e la lista dei documenti da controllare prima di partire.

Cosa cambia nel lavoro

Nella mia attività ho **un agente per ogni area**, e ognuno fa un mestiere solo.

PRIMA

per controllare i conti confrontavo a mano fatture e pagamenti.

DOPO

l'agente confronta fatture e pagamenti e mi segna quello che non torna. lo controllo e decido cosa sistemare.

PRIMA

quando un documento serviva subito, lo cercavo io tra email e cartelle.

DOPO

io chiedo, e l'agente lo trova e lo mette in una cartella pronta. Lo controllo e lo mando io.

PRIMA

il lunedì leggevo tante chat diverse per capire come andava ogni area.

DOPO

ogni area manda poche righe e io leggo **un solo riassunto**.

Anche gli agenti sbagliano

Te lo dico chiaro: **anche gli agenti sbagliano**, come i collaboratori in carne e ossa. Una volta un mio messaggio di benvenuto automatico si era bloccato perché un contatto era arrivato senza indirizzo email. L'agente se n'è accorto, ha trovato il motivo e l'ha sistemato lo stesso giorno.

La differenza la fanno **le regole** che gli dai. Una delle mie è: **solo numeri verificati**. Se un agente non è sicuro di un dato, deve dirmelo, non inventarlo.

FALLO ADESSO

Disegna la tua squadra su un foglio: tu, il direttore, i responsabili che ti servono davvero (da uno a cinque) e un aiutante per ognuno, con un nome che ti fa sorridere. Per esempio: «Bolletta» sotto Soldi, «Postino» sotto Lavoro, «Cuoco» sotto Casa. Nel capitolo 11 crei il primo.

SE VUOI ANDARE PIÙ VELOCE

Se non vuoi partire da un foglio bianco

Le istruzioni del direttore, dell'assistente e degli aiutanti le ho già scritte, adattate a studenti, famiglie, pensionati, partite IVA e piccole aziende. Con gli Agenti Digitali Vincenti trovi da quali agenti partire, già pronti. Costa 37 € una volta sola ed è facoltativo: per seguire questo libro non serve. A questo si aggiunge Grok Premium, che paghi a Grok.



Gli Agenti Digitali Vincenti

mirkosabia.com/ai-agenti

Inquadra il QR per il link completo

Chi c'è dietro Grok Bot

Quando dai a qualcuno le chiavi della tua posta, è giusto sapere chi è.

Grok Bot lo trovi e lo paghi sul sito di x.ai. Per entrare usi un **account Cursor**: Cursor è un'app di intelligenza artificiale molto usata da chi scrive programmi. Oggi sia la società di Grok sia Cursor fanno parte di **SpaceX**, l'azienda di Elon Musk: SpaceX ha annunciato l'acquisizione di xAI il 2 febbraio 2026 e ha completato quella di Anysphere, la società di Cursor, il 14 agosto 2026. *(Fonti 6 e 7, in fondo al libro)*

Cosa vuol dire per te: dietro ci sono aziende molto grandi, ma questo non vuol dire che non sbagliano mai. Nomi, proprietari e prezzi cambiano in fretta, per questo trovi sempre la data accanto alle informazioni. Non conta se Musk ti è simpatico: conta se lo strumento ti serve e come tratta i tuoi dati.

FALLO ADESSO

Apri <https://x.ai/bot> e cerca la parte sulla privacy. Se l'inglese ti pesa, copia il testo in una chat senza abbonamento e chiedi: «Riassumimi in italiano, in 5 righe, cosa fanno con i miei dati».

Come scaricare Grok Bot e creare il tuo primo agente

In fila alla posta mandi un vocale: «ricordami la bolletta venerdì». Quando torni a casa, il promemoria è lì che aspetta il tuo ok. Ecco come arrivarci.

- Grok Bot si paga: serve **Grok Premium**, circa 30 € al mese + IVA. Costa circa un caffè al giorno.
- Si paga solo sul sito ufficiale. Io non ci guadagno niente e non esistono rivenditori autorizzati.
- Il primo agente: un nome, un compito, le tue regole. Poi un vocale.

Prima di tutto: cosa costa

Te lo dico subito, senza sorprese. Per usare **Grok Bot** serve un **abbonamento**: Grok Premium, circa 30 € al mese + IVA. Costa circa un caffè al giorno.

I prezzi veri

Grok Bot è compreso in un abbonamento che si chiama **The X Subscription**: un solo abbonamento per Grok, Cursor e i vantaggi di X. I piani sono questi:

Piano	Al mese (IVA esclusa)	Grok Bot è compreso?
Plus	8 € + IVA	No
Premium	31 € + IVA	Sì
Super	105 € + IVA	Sì, con più uso
Ultra	210 € + IVA	Sì, con il massimo dell'uso

Fonti: x.ai/pricing e grok.com/plans, controllati mentre scrivevo questo libro. I prezzi sono IVA esclusa, come sul listino ufficiale in euro: un privato paga in più l'IVA al 22%, chi ha partita IVA può scaricarla. Il prezzo esatto lo vedi sempre prima di confermare il pagamento. I prezzi possono cambiare.

In parole semplici:

- **Il piano più economico che comprende Grok Bot è Premium: circa 30 € al mese + IVA**, circa un caffè al giorno. C'è anche l'abbonamento annuale, che costa un po' meno. Il piano Plus **non** lo comprende.
- **Dentro Premium c'è tutto insieme:** Grok (chat, voce, immagini), Grok Bot, Cursor e i vantaggi di X Premium, quando colleghi il tuo account X.
- **Ogni piano dà una quantità di uso a settimana.** Si ricarica ogni settimana ed è in comune tra Grok, Grok Bot e Cursor. Rispetto a Plus, Premium dà 4 volte l'uso, Super 15 volte, Ultra 50 volte.
- **Se finisci l'uso della settimana**, puoi continuare solo con un credito che compri in anticipo. Puoi anche fissare un limite di spesa al mese. Il mio consiglio: all'inizio non comprare credito extra e non attivare la ricarica automatica. Vedi prima quanto usi.
- **C'è un periodo di prova.** Non è un numero fisso di giorni: è una quantità di uso, con un limite di 7 giorni. Un lavoro lungo può consumarla tutta in una volta, quindi parti con compiti piccoli.

- **Puoi disdire quando vuoi**, almeno 24 ore prima del rinnovo, per evitare altri addebiti.
- **Se hai già un abbonamento** a Cursor o a SuperGrok, Grok Bot potrebbe essere già compreso: lo vedi sulla pagina ufficiale dei piani.



Prezzi ufficiali

x.ai/pricing

Inquadra il QR per il link completo

Anti-truffa: Grok Bot si compra solo da Grok

- ☐ Sulla pagina ufficiale dei prezzi x.ai scrive chiaro: gli abbonamenti si vendono **solo direttamente, non esistono rivenditori autorizzati** e gli account comprati altrove possono essere truffe o essere chiusi.
- ☐ **Io non vendo Grok Bot** e non ci guadagno niente. Se qualcuno ti offre «Grok Bot scontato», «accesso a vita» o un account già pronto: lascia perdere.
- ☐ Nessuno serio ti chiede la **password** del tuo account o i codici che ti arrivano per SMS.
- ☐ Paga solo sul sito ufficiale o dentro l'app ufficiale, e controlla sempre il prezzo prima di confermare.

Se non sei pronto a pagare, nessun problema: torna alla Parte 1. Con le chat senza abbonamento puoi fare tantissimo, e quando vorrai fare il salto, questo capitolo sarà qui.

Dove scaricarlo



Pagina ufficiale di Grok Bot

x.ai/bot

Inquadra il QR per il link completo

La pagina ufficiale <https://x.ai/bot> e le istruzioni ufficiali dicono che Grok Bot si usa **dal computer o dal telefono**, iPhone o Android.

- **iPhone:** apri l'App Store e cerca «Grok Bot». Serve iOS 18 o più recente.
- **Android:** apri Google Play e cerca «Grok Bot». Serve Android 9 o più recente.
- **Computer:** lo scarichi dalla pagina ufficiale (Mac e Windows).

Controlla sempre che l'app sia quella ufficiale: su Google Play l'editore è SpaceXAI.



Grok Bot su App Store (iPhone)

apps.apple.com/app/id6794501026

Inquadra il QR per il link completo



Grok Bot su Google Play (Android)

play.google.com/store/apps/details?id=ai.x.grok.bot

Inquadra il QR per il link completo

Puoi iniziare dal telefono. Alcune cose (per esempio mostrare a un agente come si fa un lavoro passo passo) si fanno meglio dal computer.

Passo passo

1. **Installa l'app** e aprila.
2. **Tocca «Log In» (Accedi) se hai già un account, oppure «Sign Up» (Registrati) per crearne uno.** La registrazione si completa nel browser del telefono; poi torni nell'app.
3. **Attiva l'abbonamento o il periodo di prova**, se non ce l'hai già. Se hai già un abbonamento compatibile, l'app ti guida a collegarlo.
4. **Segui la breve presentazione iniziale.** L'app ti chiede quali strumenti usi (posta, calendario e così via). Rispondere serve solo a darti suggerimenti: non collega niente da solo.
5. **Aspetta qualche minuto** mentre viene preparato il computer su cui lavoreranno i tuoi agenti.
6. **Scegli o crea il tuo primo agente.**

I nomi dei pulsanti possono cambiare con gli aggiornamenti dell'app. I passaggi sono quelli indicati nelle istruzioni ufficiali mentre scrivevo questo libro.

Collegare email e calendario (solo quello che vuoi tu)

Perché un agente possa preparare le bozze delle tue email o mettersi gli appuntamenti in agenda, deve poter accedere alla tua posta o al tuo calendario. **Te lo chiede lui, quando serve, e decidi tu.**

Il mio consiglio: all'inizio collega **una cosa sola**. Per esempio solo il calendario. Quando ti fidi, aggiungi il resto. Nel capitolo 12 trovi le regole per farlo con tranquillità.

Il primo agente

Un agente funziona meglio quando ha **un compito solo**, piccolo e utile. Non creare un agente «che fa tutto». Crea un agente che fa una cosa, e la fa bene.

Quando lo crei ti servono tre cose:

- **un nome breve** (quello che vuoi: «Bolletta», «Agenda», «Postino»);
- **un lavoro principale**, in una riga;
- **una descrizione di come deve lavorare**, con le tue regole.

ESEMPIO

Il tuo primo agente: «Agenda»

Nome: Agenda

Lavoro: tenere in ordine i miei promemoria e le mie scadenze.

Come lavori: quando ti detto una cosa da ricordare, mettila nel mio calendario

con un promemoria il giorno prima. Ogni mattina alle 7:30 mandami in poche righe

cosa ho in programma oggi. Non cancellare mai niente dal calendario senza chiedermelo.

Se non sei sicuro di una data, chiedimela.

Il primo vocale

Per dare un compito a un agente basta una frase con tre cose dentro: **cosa vuoi, per quando, a chi**.

- «Ricordami di chiamare il dentista giovedì mattina.»
- «Prepara una mail all'idraulico per chiedere un appuntamento la prossima settimana. Non mandarla: fammela vedere.»
- «Ogni venerdì sera mandami l'elenco delle bollette in scadenza la settimana dopo.»

SE VUOI ANDARE PIÙ VELOCE

L'agente «Agenda» è il primo. Gli altri li trovi già scritti.

Se vuoi vedere come ho scritto il direttore e gli aiutanti per la tua situazione, con nome, compito e regole pronti da copiare in Grok Bot, parti dagli Agenti Digitali Vincenti (37 €, una volta sola, facoltativo): <https://mirkosabia.com/ai-agenti>. Le regole del capitolo 12 valgono anche per quelli.

9:41

Nuovo agente

NOME

Agenda

LAVORO

Tenere in ordine i miei promemoria e le mie scadenze.

COME LAVORI

Quando ti detto una cosa da ricordare, mettila nel mio calendario con un promemoria il giorno prima. Ogni mattina alle 7:30 mandami cosa ho in programma. Non cancellare mai niente senza chiedermelo. Se non sei sicuro di una data, chiedimela.

Crea agente

Crei l'agente: nome, lavoro, regole

9:41

A Agenda
il tuo primo agente

▶ 0:06

«Ricordami di chiamare il dentista giovedì mattina.»

Ho capito: chiamare il dentista, giovedì mattina.

ASPETTA IL TUO OK

Lo metto in calendario giovedì alle 9:00, con un promemoria mercoledì sera?

Sì, mettilo **Cambia orario**

Tieni premuto per parlare

Gli mandi un vocale. Lui prepara, tu approvi.

ILLUSTRAZIONE · ricostruzione semplificata, non è una schermata reale

Illustrazione semplificata, non una schermata reale. I passi veri sono quelli qui sopra; i nomi dei pulsanti possono cambiare.

FALLO ADESSO

Se hai deciso di provare Grok Bot: crea l'agente «Agenda» con il testo qui sopra e mandagli il primo vocale con una cosa vera da ricordare. Se non sei ancora pronto: fai la stessa cosa a parole in una chat senza abbonamento, chiedendole «come organizzeresti i miei promemoria?», e tieni la risposta per quando vorrai iniziare.

Le regole per stare tranquillo

L'agente ti aiuta. Ma l'ultima parola è sempre tua.

- Da solo può fare promemoria, riassunti e bozze. Gli invii passano da te.
- Non paga, non compra e non sposta soldi. Mai.
- Collega solo quello che serve e parti piano: un agente, un compito.

Cosa può fare da solo, cosa passa da te

Può fare da solo

- Promemoria e avvisi.
- Riassunti di email, documenti, avvisi.
- Ricerche e confronti.
- Mettere in ordine file e cartelle.
- Preparare bozze.

Deve sempre passare da te

- Mandare email e messaggi a persone.
- Invii di documenti.
- Tutto quello che riguarda i bambini.
- Cancellare qualcosa.

E poi c'è una cosa che l'agente **non fa mai**, nemmeno con il tuo ok: **pagare, comprare o spostare soldi**. Al massimo ti prepara importo, scadenza e dati. Il pagamento lo fai tu, dalla tua app della banca.

Lo scrivi una volta all'agente, e da lì lui segue la regola. Per esempio: «Puoi solo leggere e avvisarmi. Non mandare mai un'email senza che io l'abbia approvata. Non fare pagamenti, non spostare soldi, non attivare né disdire niente».

Checklist «Prima di dire sì»

- ☐ Ho riletto tutto? Numeri, date, nomi e prezzi sono giusti?
- ☐ Il destinatario è quello giusto?
- ☐ Lo manderei così anche se l'avessi scritto io?

Le altre checklist (prima di fidarti di una risposta, prima di pubblicare) le trovi in fondo al libro, pronte da stampare.

Privacy e buon senso

- **Collega solo quello che serve.** Se l'agente si occupa del calendario, non ha bisogno della tua banca.
- **Valgono sempre le regole del capitolo 3.** Password, PIN e codici non si scrivono mai, a nessuno.
- **I dati degli altri sono degli altri.** Se lavori con documenti di clienti o di familiari, chiediti sempre se è giusto farli leggere a un'AI.
- **Se hai un'attività e lavori con i dati dei clienti:**
 - collega solo la casella email o la cartella che serve davvero, non tutto l'archivio;
 - nei testi da far leggere, toglì quello che non serve: codici fiscali, numeri di documento, dati di salute;
 - non incollare dati dei clienti nelle chat senza abbonamento usate per prova;
 - chiedi al tuo consulente o a chi ti segue per la privacy (il GDPR) se e come devi informare i clienti. Questa parte la decide un professionista,

non il libro.

- **Scegli tu quando ricevere i messaggi.** Per esempio: «Mandami un solo riassunto la mattina, e scrivimi subito solo per le cose urgenti».
- **Salute, tasse e questioni legali:** l'agente ti aiuta a prepararti e a capire. Ma decide il medico, il commercialista, l'avvocato.

Partire piano

Il modo migliore per non avere problemi è non avere fretta.

1. **Prima settimana:** un agente, un compito. Solo promemoria.
2. **Seconda settimana:** se va bene, aggiungi le bozze delle email (sempre da approvare).
3. **Poi:** un secondo agente, per un'altra area. E così via.

Una squadra si costruisce un collega alla volta.

FALLO ADESSO

Scrivi le tue tre regole per gli agenti. Una cosa che possono fare da soli, una cosa che deve sempre passare da te, una cosa che non devono fare mai. Tienile pronte da incollare nel tuo primo agente.



PARTE 4

Tocca a te

La sfida dei 7 giorni

Ti ricordi la mora che hai pagato perché ti era sfuggita una bolletta? Ti do sette giorni, pochi minuti al giorno, per mettere ordine.

- Sette giorni, una cosa al giorno, pochi minuti.
- Ogni giorno scrivi una riga su cosa hai scoperto.
- Alla fine rifai il test dell'inizio e guarda la differenza.

Ora si prova. Per sette giorni, ogni giorno, fai **una sola cosa**. Poi spunta la casella con la penna e scrivi in una riga cosa hai scoperto.

☐ **Giorno 1 – La curiosità**

Scarica un'app di AI (capitolo 3) e falle una domanda su qualcosa che ti incuriosisce da sempre. Una cosa tua: un hobby, un posto, una parola.

Cosa ho scoperto: _____

☐ **Giorno 2 – Il documento lungo**

Fatti riassumere un documento lungo: una bolletta, un contratto, un avviso della scuola, il foglietto di un elettrodomestico. Ricordati di togliere i dati personali.

Cosa ho scoperto: _____

☐ **Giorno 3 – Il messaggio che rimandi**

Scrivi con l'AI il messaggio che rimandi da settimane. Quello difficile: un sollecito, una scusa, una richiesta. Usa la ricetta in 4

righe (capitolo 4).

Cosa ho scoperto: _____

☐ **Giorno 4 – Il menù**

Organizza menù e spesa della settimana con il prompt del capitolo 5.

Cosa ho scoperto: _____

☐ **Giorno 5 – Il confronto**

Fai la stessa domanda a due AI diverse e confronta le risposte. Quale ti convince di più?

Cosa ho scoperto: _____

☐ **Giorno 6 – Gli abbonamenti e le scadenze**

Trova tutti i tuoi abbonamenti partendo dall'estratto conto (streaming, palestra, telefono, app: anche quelli che hai dimenticato) e fai l'elenco delle scadenze dei documenti (carta d'identità, patente, assicurazione, revisione). Usa il prompt qui sotto.

Cosa ho scoperto: _____

☐ **Giorno 7 – Il primo compito per un agente**

Prendi le tre cose ripetitive del capitolo 2 e scrivi, per ognuna, il compito come lo daresti a un collaboratore: «Ogni [quando], fai [cosa], poi avvisami». Chiedi a una chat senza abbonamento di aiutarti a scriverlo bene. Se usi già un agente (capitolo 11), dagli il primo di questi compiti con un vocale.

Cosa ho scoperto: _____

Il prompt del giorno 6:

Aiutami a trovare tutti i miei abbonamenti, anche quelli che ho dimenticato.

Ti incollo le righe dell'estratto conto degli ultimi 3 mesi (senza IBAN, numeri di carta o altri dati personali) e, se vuoi, l'elenco degli abbonamenti attivi che vedo nelle impostazioni di Apple o Google sul telefono.

1. Trova tutti i pagamenti che si ripetono (stesso importo o stesso nome, ogni mese o ogni anno).
 2. Mettili in una tabella: servizio, quanto pago, ogni quanto, costo all'anno. Calcola il totale.
 3. Segnalami i doppioni, le prove diventate a pagamento senza che me ne accorgessi e gli aumenti di prezzo.
 4. Fammi domande per capire quali uso davvero, poi dimmi cosa disdire e quanto risparmio in un anno.
 5. Infine fammi una lista dei documenti che scadono (carta d'identità, patente, assicurazione, revisione) e dimmi quali date devo controllare.
- Non indovinare: se una riga non è chiara, chiedimelo.

Da attaccare al frigo

5 cose da chiedere all'AI questa settimana

1. «Cosa cucino stasera con [quello che hai in frigo]?»
2. «Spiegami questa bolletta come se avessi 12 anni.»
3. «Aiutami a scrivere un messaggio gentile per [persona] su [argomento].»
4. «Preparami le domande da fare al medico su [argomento].»
5. «Interrogami su [argomento] prima della verifica.»

Regola d'oro: lui prepara, tu approvi.

E adesso, rifai il test

Torna all'inizio del libro, al test «A che punto sei?». Rispondi di nuovo alle dieci domande.

Sai cos'è un prompt. Sai la differenza tra una chat e un agente. E forse, da oggi, c'è qualcuno che ti ricorda le cose prima che sia troppo tardi.

Fotografa la sfida completata: nella pagina «Grazie» ti dico cosa farne.

Il tuo piano in 4 settimane

Tutto il libro in una pagina. Stampala e attaccala dove la vedi ogni giorno.

Settimana	Cosa fai	Dove lo trovi
1	Scarichi una chat e usi la versione base, fai la prima domanda e impari la ricetta in 4 righe.	Capitoli 3 e 4
2	Usi un prompt al giorno per casa, soldi, salute o lavoro, e fai la sfida dei 7 giorni.	Capitoli 5 e 13
3	Scrivi i compiti per il tuo primo agente digitale: «Ogni [quando], fai [cosa], poi avvisami».	Capitoli 8 e 9
4	Se decidi di provare Grok Bot: il direttore e un aiutante, un compito solo, le tue regole. Poi un vocale.	Capitoli 11 e 12 (se vuoi gli agenti già scritti: https://mirkosabia.com/ai-agenti)

Le tre regole che valgono sempre

- 1. Lui prepara, tu approvi.** Niente esce senza il tuo sì.
- 2. Mai password, PIN o codici.** A nessuno, nemmeno all'AI.
- 3. I pagamenti li fai tu.** L'agente al massimo ti prepara importo e scadenza.

Se ti blocchi: la risposta non ti piace? Dille cosa cambiare. Non sai cosa chiedere? Copia un prompt dal capitolo 5. Ti sembra troppo? Torna alla settimana 1: una cosa al giorno basta.

Grazie, e una cosa sola

Se questo libro ti ha aiutato, ti chiedo solo una cosa: raccontalo.

Grazie.

Davvero. Grazie per essere arrivato fino a qui. So quanto è difficile, con la vita che facciamo tutti, trovare il tempo di leggere un libro intero. Tu l'hai fatto.

Ti chiedo solo una cosa.

Lascia una recensione su Trustpilot

Che ti sia piaciuto o no, raccontalo su Trustpilot. Bastano due righe: cosa hai provato, cosa ti è servito, cosa miglioreresti.

Le recensioni vere aiutano altre persone a capire se vale la pena leggerlo. E aiutano me a capire cosa migliorare nella prossima versione.



La mia pagina Trustpilot

it.trustpilot.com/review/mirkosabia.com

Inquadra il QR per il link completo

Non ti do niente in cambio della recensione, né sconti né regali: le regole di Trustpilot non lo permettono, ed è giusto così. Scrivi quello che pensi davvero, anche se è una critica.

Seguimi, scrivimi, fammi domande

Sui social racconto come lavorano i miei agenti, rispondo alle domande e faccio vedere le cose dal vivo. Se hai un dubbio su qualcosa che hai letto qui, scrivilo: è da domande come la tua che nascono i miei contenuti.

Mi trovi come **@mirkosabia** su Instagram, TikTok, YouTube e X. Il sito è <https://mirkosabia.com>

Fotografa la pagina della sfida dei 7 giorni completata e taggami (@mirkosabia): la ricondivido.

Un ultimo favore

Mandalo a chi ancora dice «non è roba per me».

A tua madre, a tuo zio, al collega che si lamenta delle email, all'amica che ha il negozio, al ragazzo che studia. Questo libro è gratis anche per loro.

Ci vediamo sui social.

Mirko



IN FONDO AL LIBRO

Strumenti da tenere

Prompt da copiare

Tutti i prompt del libro, divisi per area, più qualcuno nuovo. Cambia le parti tra [parentesi quadre]. Se leggi il libro sul telefono o sul computer, puoi selezionare il testo, copiarlo e incollarlo direttamente nell'app.

Per iniziare

Sono [nome], ho [età] anni e non ho mai usato un'intelligenza artificiale.
Faccio [lavoro / sono in pensione / studio].
Spiegami in 5 righe, con parole semplici, cosa puoi fare per me nella vita di tutti i giorni.
Poi fammi 3 esempi pratici adatti a me.

Voglio [cosa ti serve].
Io sono [chi sei] e mi serve per [a cosa ti serve].
Lo voglio [corto / a elenco / tono amichevole...].
Non [cosa non deve fare].
Prima di rispondere fammi tutte le domande che ti servono.

Casa

Siamo [quante persone] in famiglia. [Gusti, allergie, cose che non mangiamo].
Abbiamo poco tempo per cucinare la sera: massimo [minuti] minuti.
Preparami il menù di pranzo e cena dal lunedì alla domenica, con piatti semplici e di stagione.
Poi fammi la lista della spesa divisa per reparti del supermercato.

Devo scrivere all'amministratore di condominio per [problema].
Scrivimi una lettera educata ma decisa, di massimo 10 righe.
Indica il problema, da quando c'è e cosa chiedo che venga fatto.

Scuola

Sto studiando [argomento] per [la verifica / l'esame].
Interrogami con 10 domande, una alla volta. Aspetta la mia risposta prima di passare alla successiva.
Se sbaglio, spiegami l'errore con parole semplici e un esempio.
Alla fine dimmi su cosa devo ripassare.

Ti incollo gli avvisi della scuola di questa settimana: [incolla, senza nomi dei bambini].
Riassumimi: cosa devo fare, cosa devo firmare o pagare, ed entro quando.

Soldi e burocrazia

Ti incollo una lettera che ho ricevuto. [Incolla il testo, senza nome, codice fiscale e indirizzo].
Spiegami in parole semplici:
1. cosa mi chiedono,
2. entro quando,
3. cosa devo preparare.
Se non sei sicura di qualcosa, dimmelo chiaramente invece di indovinare.

Ti incollo il testo della mia bolletta [luce / gas / acqua / telefono], senza i miei dati personali.
Spiegami ogni voce con parole semplici e dimmi se c'è qualcosa di strano rispetto a una bolletta normale.

Voglio disdire [servizio]. Scrivimi il testo di una disdetta chiara e cortese.
Lascia degli spazi vuoti per i miei dati e il numero di contratto.
Dimmi anche cosa devo controllare nel contratto prima di mandarla (preavviso, modalità di invio).

Salute

Domani vado dal [medico / specialista] per [motivo, senza dati personali].
Aiutami a preparare le domande da fare, in ordine di importanza.
Aggiungi le cose che dovrei portare con me e le informazioni che il medico potrebbe chiedermi.
Non fare diagnosi e non consigliarmi farmaci.

Viaggi e acquisti

Sto scegliendo tra queste offerte: [incolla le descrizioni o i link].
Siamo [chi viaggia, età dei bambini se ci sono], budget massimo [cifra].
Confrontale in una tabella con pro e contro.
Dimmi quale sceglieresti e perché, e cosa dovrei controllare prima di prenotare.

Partiamo per [destinazione] dal [data] al [data]. Siamo [chi viaggia].
Fammi la lista di tutto quello che devo controllare prima di partire: documenti, prenotazioni,
cose da mettere in valigia, cose da fare a casa prima di uscire.

Lavoro

Ecco i miei appunti per un preventivo: [incolla o detta].
Ho [tipo di attività]. Preparami un preventivo ordinato con le voci, cosa è incluso e cosa no.
Mostrami i calcoli, così posso controllarli. Non aggiungere voci che non ho scritto.

I miei clienti mi fanno spesso queste domande: [elenco].
Scrivimi una risposta breve e gentile per ognuna, che posso copiare quando serve.
Se una domanda richiede una mia decisione, scrivi «devo rispondere io».

Un cliente ha lasciato questa recensione negativa: [incolla].
Ho [tipo di attività]. Aiutami a rispondere in modo calmo e gentile, in massimo 4 righe.
Riconosci quello che c'è di vero, senza dare colpe e senza sembrare un robot.
Proponi una soluzione concreta.

Negozio e social

Ho un negozio di [tipo] a [città]. I miei clienti sono soprattutto [descrizione].
Preparami un piano di 2 settimane per Instagram e Facebook: 3 post a settimana.
Per ogni post: idea della foto che posso scattare col telefono, testo breve, invito a passare in negozio.
Tono: familiare, come parlerei al bancone. Niente parole inglesi.

Questa settimana arriva [prodotto / novità]. Scrivimi 3 versioni di un post per annunciarlo:
una seria, una simpatica, una che racconta la storia del prodotto.

Ecco la trascrizione del mio video: [incolla].

Trova i 5 momenti più forti da trasformare in video brevi da 30-60 secondi.

Per ognuno dammi: minuto di inizio e fine, un titolo e il testo del post.

Raccontare la propria attività

Faccio [lavoro] da [anni]. Fammi 10 domande, una alla volta, per tirare fuori la mia storia:

perché ho iniziato, un momento difficile, una cosa di cui vado fiero.

Alla fine scrivi un testo «Chi sono» di 150 parole con le mie risposte, usando le mie parole.

Ecco 5 cose che faccio ogni giorno nel mio lavoro: [elenco].

Trasformale in 5 post «dietro le quinte» che facciano capire quanto lavoro c'è dietro.

Testa e benessere

Ti detto tutto quello che ho in testa, in ordine sparso: [parla liberamente].

Trasformalo in una lista ordinata:

- cose urgenti da fare oggi,
- cose da fare questa settimana,
- cose che posso delegare o lasciar perdere.

Sii breve e concreta.

Per il tuo primo agente

Nome: [nome breve]

Lavoro: [un solo compito, in una riga].

Come lavori: [quando lavori, cosa prepari, come me lo mandi].

Regole: non mandare mai niente senza il mio ok. Non fare pagamenti.

Se non sei sicuro di qualcosa, chiedimelo invece di indovinare.

Checklist da tenere a portata di mano

1. Cosa non scrivere mai

- ☐ Password e codici di accesso (banca, posta, SPID).
- ☐ Numeri delle carte, PIN, codici che arrivano per SMS.
- ☐ IBAN e dati del conto, se non serve davvero.
- ☐ Dati sanitari tuoi o di altri, con nome e cognome.
- ☐ Documenti di lavoro riservati e dati dei clienti.
- ☐ Informazioni private di altre persone senza il loro permesso.

2. Prima di fidarti di una risposta

- ☐ Ho chiesto: «Da dove viene questa informazione?»
- ☐ Ho chiesto: «Sei sicura?»
- ☐ Ho controllato nomi, numeri e date su una fonte ufficiale?
- ☐ Se riguarda salute, tasse o leggi, ne ho parlato con un professionista?

3. Prima di dire sì a un agente

- ☐ Ho riletto tutto, dall'inizio alla fine?
- ☐ Numeri, date, nomi e prezzi sono giusti?
- ☐ Il destinatario è quello giusto?
- ☐ Lo manderei così anche se l'avessi scritto io?

4. Prima di pubblicare qualcosa fatto con l'AI

- ☐ L'ho riletto ad alta voce? Suona come me?
- ☐ Ho controllato che fatti e numeri siano veri?
- ☐ Ci sono persone riconoscibili? Ho il loro permesso?
- ☐ Ho tolto le promesse che non posso mantenere?
- ☐ Se un'immagine è creata con l'AI e può trarre in inganno, l'ho detto?

Domande frequenti di chi parte da zero

Devo pagare per iniziare?

No. Tutto quello che c'è nella Parte 1 si fa con le versioni base delle chat. Grok Bot invece è a pagamento (Grok Premium, circa 30 € al mese + IVA): prezzi e periodo di prova sono nel capitolo 11.

Quanto tempo devo dedicarci all'inizio?

Pochi minuti al giorno, come nella sfida del capitolo 13. Con un agente, la prima settimana conta di più: un compito solo e qualche minuto al giorno per controllare quello che ti prepara.

Se l'agente sbaglia, chi ne risponde?

L'ultima parola è tua. Per questo niente parte senza il tuo sì, e i pagamenti li fai sempre tu (capitolo 12). Se rileggi prima di approvare, un errore resta una bozza sbagliata e non diventa un danno.

Devo tenere il computer acceso?

No. Secondo le istruzioni ufficiali, gli agenti di Grok Bot lavorano su un computer che sta su internet, non sul tuo, e il lavoro continua anche quando chiudi l'app o il portatile.

Funziona anche se non so usare bene il computer?

Sì. Si parte dal telefono, iPhone o Android: scrivi o mandi un vocale, come su WhatsApp. Alcune cose, come mostrare a un agente un lavoro passo passo, vengono meglio dal computer, ma per iniziare non servono.

Posso smettere quando voglio?

Sì. Secondo la pagina ufficiale dei prezzi, l'abbonamento si disdice quando vuoi, almeno 24 ore prima del rinnovo per evitare altri addebiti. Per cancellare i tuoi dati, guarda le impostazioni del tuo account e la pagina ufficiale sulla privacy dell'app che usi.

Quello che scrivo resta privato?

Quello che scrivi va sui computer dell'azienda che gestisce l'app. Per questo valgono sempre le regole del capitolo 3: niente password, codici o dati sanitari con nome e cognome.

E se non capisco l'inglese?

Le chat ti rispondono in italiano. Se un pulsante o una pagina sono in inglese, fai una foto e chiedi all'AI: «Cosa vuol dire?».

I ragazzi possono usarla?

Ogni app ha un'età minima, scritta nelle sue condizioni d'uso: controllala prima. Con i più piccoli, usatela insieme, dal telefono di un adulto. E valgono le stesse regole: niente nome e cognome, niente foto, niente indirizzo di casa o della scuola.

Glossario «senza paura»

AI (intelligenza artificiale) – Un programma a cui parli o scrivi come a una persona. *Come un aiutante dentro il telefono.*

AI generativa – L'AI che crea qualcosa di nuovo: un testo, una risposta, un'immagine. *Le chiedi una lettera e lei la scrive.*

Chat – La conversazione con l'AI, botta e risposta. *Come una chat di WhatsApp, ma dall'altra parte c'è l'AI.*

Chatbot – Un programma che risponde in chat. *Quello che ti risponde sul sito della compagnia telefonica.*

Prompt – Quello che scrivi all'AI: la tua richiesta. *La lista che dai a chi va a fare la spesa per te: più è chiara, meglio è.*

Risposta – Quello che l'AI ti restituisce. *Va sempre riletta, come un compito prima di consegnarlo.*

Allucinazione – Quando l'AI inventa un'informazione e la dice con sicurezza. *Come il signore che ti indica la strada sbagliata pur di non dire «non lo so».*

Modello – Il «cervello» che sta dietro un'app di AI. *Come il motore di un'auto: la carrozzeria è l'app, il motore è il modello.*

App – Il programma che scarichi sul telefono. *ChatGPT, Gemini, Grok Bot sono app.*

Account – Il tuo profilo personale dentro un'app, con email e password. *Come la tessera della biblioteca.*

Agente – Un'AI che non si limita a rispondere, ma fa le cose per te e ti chiede l'ok. *Un agente digitale: un collaboratore che lavora per te.*

Bot – Il nome che Grok Bot dà ai suoi agenti. *Ogni Bot è un collega con un nome e un mestiere.*

Cloud – Computer che stanno su internet, non a casa tua. *Come una cassetta di sicurezza in banca: le tue cose sono lì, non nel cassetto.*

Collegare (un'app, la posta, il calendario) – Dare a un agente il permesso di usare un tuo strumento. *Come dare a una persona di fiducia la chiave di una sola stanza, non di tutta la casa.*

Bozza – Un testo pronto ma non ancora inviato. *La lettera scritta e lasciata sul tavolo, in attesa che tu la firmi.*

Promemoria – Un avviso che ti ricorda una cosa al momento giusto. *Il nodo al fazzoletto, ma che suona.*

Routine – Un compito che l'agente ripete da solo a orari fissi. *Come la sveglia che suona ogni mattina senza che tu la rimetta.*

Vocale / dettatura – Parlare invece di scrivere. *Come mandare un vocale su WhatsApp.*

Privacy – Il diritto di decidere chi vede i tuoi dati. *Le tende di casa: decidi tu quando aprirle.*

Verificare – Controllare che un'informazione sia vera su una fonte affidabile. *Come guardare il cartello dell'orario invece di fidarti del passante.*

Fonti

Ogni numero di questo libro viene da una fonte ufficiale. Eccole tutte, con il link completo. Le ho ricontrollate mentre scrivevo il libro. Se leggi il libro molto dopo, potrebbero essere usciti dati più recenti.

1. Eurostat – 16 dicembre 2025 · *32.7% of EU people used generative AI tools in 2025*

Usata nel capitolo 2: 19,9% Italia, 32,7% media UE, Romania 17,8%; 25,1% uso personale, 15,1% lavoro. I dati riguardano l'uso nei 3 mesi prima dell'indagine (nota metodologica).



Eurostat

ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/w/ddn...

Inquadra il QR per il link completo

2. ISTAT – «Imprese e ICT – Anno 2025»

Usata nel capitolo 2: 16,4% delle imprese con almeno 10 addetti usa l'AI (8,2% nel 2024). Ostacoli citati dalle imprese che non la usano ma l'hanno presa in considerazione: competenze 58,6%, regole poco chiare 47,3%, dati 45,2%, privacy 43,2%, costi elevati 43,0%.



ISTAT Imprese e ICT

istat.it/comunicato-stampa/imprese-e-ict-anno-2025/

Inquadra il QR per il link completo

3. Fondo Monetario Internazionale – Kristalina Georgieva, 14 gennaio 2024

Usata nel capitolo 2: l'AI tocca quasi il 40% dei lavori nel mondo, circa il

60% nei Paesi avanzati; circa metà dei lavori toccati potrebbe trarne vantaggio.



FMI

imf.org/en/blogs/articles/2024/01/14/ai-will-transform-th...

Inquadra il QR per il link completo

4. Grok Bot – pagine e istruzioni ufficiali

Usate nei capitoli 9, 10 e 11: cosa fa, requisiti di telefono e computer (iPhone, Android, Mac e Windows), passaggi, account Cursor.



Grok Bot

x.ai/bot

Inquadra il QR per il link completo



Grok Bot su Google Play

play.google.com/store/apps/details?id=ai.x.grok.bot

Inquadra il QR per il link completo



Istruzioni per il telefono

docs.x.ai/grok-bot/mobile

Inquadra il QR per il link completo



Primi passi (Cursor)

cursor.com/docs/grok-bot/get-started

Inquadra il QR per il link completo

5. Prezzi di Grok Bot e di The X Subscription

Usati nel capitolo 11: piani e prezzi in euro, uso settimanale, periodo di prova, disdetta.



Prezzi

x.ai/pricing

Inquadra il QR per il link completo



Piani in euro

grok.com/plans

Inquadra il QR per il link completo



Prezzi (documentazione)

docs.x.ai/x-subscription/pricing

Inquadra il QR per il link completo



Piani e uso di Grok Bot

cursor.com/help/grok-bot/plans

Inquadra il QR per il link completo

6. x.ai – «xAI joins SpaceX», 2 febbraio 2026

Usata nel capitolo 10.



xAI joins SpaceX

x.ai/news/xai-joins-spacex

Inquadra il QR per il link completo

7. SpaceX – modulo 8-K, 14 agosto 2026 (archivio ufficiale SEC)

Usato nel capitolo 10: acquisto di Anysphere, la società di Cursor.



SpaceX 8-K

sec.gov/Archives/edgar/data/1181412/000162828026056945/sp...

Inquadra il QR per il link completo

8. World Economic Forum – «The Future of Jobs Report 2025», gennaio 2025

Usato nel capitolo «L'AI ci ruberà il lavoro?»: entro il 2030 170 milioni di posti creati e 92 milioni spostati, saldo +78 milioni; il 39% delle competenze cambierà; AI e big data sono le competenze che crescono di più.



WEF Future of Jobs 2025

weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/

Inquadra il QR per il link completo

9. ILO e NASK – «Generative AI and Jobs: A Refined Global Index of Occupational Exposure», 20 maggio 2025

Usato nel capitolo «L'AI ci ruberà il lavoro?»: 1 lavoro su 4 è esposto all'AI generativa, il 34% nei Paesi ricchi; solo il 3,3% è nella fascia di esposizione più alta; l'effetto più probabile è la trasformazione dei lavori.



ILO

ilo.org/resource/news/one-four-jobs-risk-being-transforme...

Inquadra il QR per il link completo

10. Goldman Sachs – «The Potentially Large Effects of Artificial Intelligence on Economic Growth», 26 marzo 2023

Usato nel capitolo «L'AI ci ruberà il lavoro?»: circa due terzi dei lavori

esposti in parte all'automazione; fino a un quarto del lavoro sostituibile; l'equivalente di 300 milioni di posti a tempo pieno esposti; esposizione 46% nei lavori amministrativi, 6% nell'edilizia, 4% nella manutenzione.



Goldman Sachs

gspublishing.com/content/research/en/reports/2023/03/27/d...

Inquadra il QR per il link completo

11. OCSE – «Employment Outlook 2023», capitolo sull'AI e il lavoro, luglio 2023

Usato nel capitolo «L'AI ci ruberà il lavoro?»: il 27% dell'occupazione è nei mestieri a più alto rischio di automazione (considerando AI e robot); tre lavoratori su cinque temono di perdere il lavoro per l'AI entro dieci anni; finora pochi segni di calo della domanda di lavoro.



OCSE

oecd.org/en/publications/oecd-employment-outlook-2023_087...

Inquadra il QR per il link completo

Questo libro è gratuito. I link alle app citate, Grok compreso, non sono affiliati: nessuno ha pagato per essere nominato. L'unico link a un prodotto a pagamento è il mio, mirkosabia.com/ai-agenti, ed è indicato come tale. Le informazioni su app, funzioni e prezzi sono aggiornate a quando ho scritto il libro e possono cambiare. Niente in queste pagine è un consiglio medico, fiscale o legale: per quello, rivolgiti sempre a un professionista.

SE VUOI ANDARE PIÙ VELOCE

Vuoi gli agenti già scritti?

Gli Agenti Digitali Vincenti: i testi pronti da copiare in Grok Bot. Tu approvi ogni azione.

37 € una volta sola, IVA inclusa.



Gli Agenti Digitali Vincenti

mirkosabia.com/ai-agenti

Inquadra il QR per il link completo

Facoltativo: l'ebook ti basta per iniziare.

© 2026 Mirko Sabia · <https://mirkosabia.com>