

GUIDA GRATUITA · EDIZIONE 2026

Second Brain la guida completa

Come i migliori practitioner dell'AI costruiscono un secondo cervello che una persona e un agente possono leggere, scrivere e mantenere, senza che si sfaldi nel tempo.



25

FONTI RACCOLTE

25/25

AFFERMAZIONI
VERIFICATE

8

CAPITOLI

10

REGOLE OPERATIVE

PREFAZIONE

Perché esiste questa guida

Un second brain non fallisce perché è poco pieno. Fallisce perché non ha **argini**: nessuna regola in vigore impedisce ai duplicati, alle cartelle gemelle e ai dati vecchi di ricrescere. Qui trovi il metodo con cui i migliori ne costruiscono uno che regge.

→ LA TESI IN UNA FRASE

I migliori hanno smesso di trattare il second brain come un **database da interrogare** e lo trattano come una **wiki di file Markdown che l'AI stessa scrive, collega e ripulisce**: leggibile da una persona e da un agente, governata da un file di regole e protetta da un controllo di salute periodico.

COME LEGGERLA**In 5 minuti**

Leggi solo il Capitolo VIII, le 10 regole: hai già il grosso del valore.

**Capitolo per capitolo**

Ogni capitolo ha lo stesso schema: il principio, cosa significa, come si applica.

**I riquadri colorati**

Verde = da proteggere · ambra = attenzione · arancio = trappola da evitare.

**Le parole in verde**

Sono i principi cardine: quelli da fare propri per primi.

🕒 ONESTÀ INTELLETTUALE

Questo è **lo stato dell'arte, non un dogma**. Il campo è esploso tra aprile e luglio 2026 e diverse fonti chiave hanno pochi mesi di vita. Dove una tesi è ancora discussa, lo dico.





CAPITOLO I · IL MODELLO DI RIFERIMENTO

La «LLM Wiki»



Il modello del 2026, reso celebre da Andrej Karpathy (ex direttore AI di Tesla, cofondatore di OpenAI). È il punto su cui convergono i practitioner seri.

La conoscenza **si compila una volta e si tiene aggiornata**, invece di essere ricostruita a ogni domanda. Al posto di spezzettare i documenti e cercarli per similarità (RAG), si costruisce una wiki di file Markdown collegati fra loro, che lo stesso modello che ragiona mantiene come un bibliotecario.

I TRE LIVELLI

01**Sorgenti originali**

Articoli, trascrizioni, PDF, foto. L'AI li legge ma non li tocca mai: sono la verità da cui deriva tutto.

**02****La wiki scritta dall'AI**

Pagine riassunto, persone, aziende, concetti: tutte collegate. È il cervello navigabile.

**03****Lo schema**

Un file (CLAUDE.md, AGENTS.md) con le regole: rende l'AI un manutentore disciplinato.

Q IN PAROLE SEMPLICI

Il tuo secondo cervello non è un magazzino da cui pescare pezzi a caso: è un'enciclopedia viva. Ogni concetto ha la sua pagina, le pagine si citano tra loro e l'AI le aggiorna come un curatore. Tutto ciò che l'AI ti dice porta a un file che puoi aprire, leggere e correggere a mano.

“ La conoscenza è compilata una volta e tenuta aggiornata, non ricostruita a ogni interrogazione.

Andrej Karpathy, «LLM Knowledge Bases» (aprile 2026)

DAL MIO SISTEMA

Nel mio vault le regole stanno in un solo file: l'agente lo rilegge prima di scrivere una nota.



II

Il controllo di salute

Il pezzo che tiene in piedi tutto il sistema, e quello che quasi nessuno implementa. È la differenza tra un cervello che regge e uno che ricade nel caos.

I SEI DIFETTI CHE CERCA



Contraddizioni

Due pagine che dicono cose opposte sullo stesso fatto.



Affermazioni scadute

Superate da fonti più recenti.



Pagine orfane

Note che nessun'altra collega: nessuno le raggiunge.



Concetti senza pagina

Idee citate ovunque ma senza una pagina propria.



Collegamenti mancanti

Pagine che dovrebbero citarsi e non lo fanno.



Buchi di dati

Vuoti colmabili con una ricerca mirata.

⚠ LA TRAPPOLA DA EVITARE

Una regola scritta in un README è un desiderio. Una regola eseguita da un controllo automatico è una legge. I second brain ricadono nel caos perché affidano la disciplina alla buona volontà invece che a un controllo che gira da solo. **Ciò che deve accadere va in un meccanismo, non in un buon proposito.**

✓ COME SI APPLICA

Un comando (per esempio `/salute`, o un giro di controllo a inizio sessione) che l'agente esegue con cadenza fissa. Non è un extra: è il metabolismo del cervello. Senza, il vault si appesantisce e si ammala; con, si cura da solo.





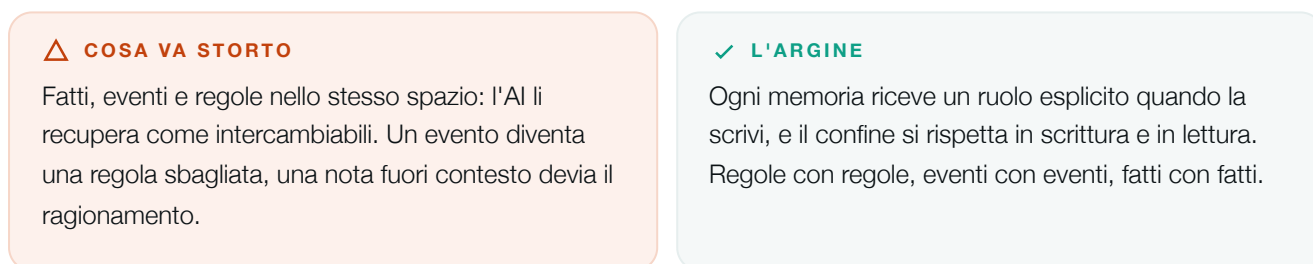
III

I quattro tipi di memoria

La scienza cognitiva applicata agli agenti AI (framework CoALA, Princeton) dice che la memoria non è una sola. Tenere separati i tipi evita la «contaminazione».



La ricerca del 2026 (MemGuard, arXiv) dà un nome al crollo: *heterogeneous memory contamination*.



“ Mescolare i tipi di memoria non è disordine estetico: è il meccanismo per cui il cervello inizia a dare risposte sbagliate con sicurezza.

DAL MIO SISTEMA

Sessioni, lezioni e regole vivono in cartelle diverse: un evento non diventa mai una regola per sbaglio.



IV

Lo schema come contratto

Qui vive la parola chiave di tutta la guida: **argini**. Non disciplina umana, ma struttura imposta dal sistema.

Il file schema (CLAUDE.md, AGENTS.md, .cursorrules) è la memoria procedurale resa concreta: le regole non si «recuperano» da un database, si danno all'agente come istruzioni permanenti. Il plugin Forge per Obsidian (2026) porta il principio fino in fondo: si definisce la struttura che il vault deve avere, e lo strumento la fa rispettare.

COSA DICHIARI	COSA CONTROLLA IL VERIFICATORE
Campi obbligatori nell'intestazione	Intestazione mancante o incompleta
Valori ammessi per ogni campo	Valori non validi o fuori elenco
Tipi di nota e le loro regole	YAML malformato
Regole per cartelle e tag	Tag incoerenti, cartelle fuori mappa
Calendario di revisione	Campi scaduti da rivedere

REGOLE MORBIDE O REGOLE RIGIDE

Morbide
Lo schema in Markdown, che l'AI «dovrebbe» seguire.

aderenza intorno al 70%

Rigide
Un controllo automatico che blocca la violazione.

aderenza 100%

🕒 QUANDO SERVONO LE RIGIDE

Per ciò che non può sbagliare, come cartelle doppione o dati vecchi. I difetti si raggruppano per gravità, così sai cosa sistemare per primo.





CAPITOLO V · LA DIFESA DALL'INVECCHIAMENTO

La freschezza dei dati

Il punto debole di ogni second brain: i dati invecchiano e nessuno se ne accorge. La skill Obsidian di Eugeniu Ghelbur propone l'argine più elegante.

CONOSCENZA LENTA

Si memorizza

Come funzionano le cose, decisioni prese, chi possiede cosa. Cambia di rado: vive nel cervello come fatto.

FATTI VELOCI

Si collega, non si copia

Saldi, conteggi, stati. Cambiano di continuo: si punta a dove vivono, con la data della lettura.

LA REGOLA D'ORO: OGNI FATTO È UNA DI TRE COSE**Senza tempo**

Un principio, vero anche domani.

Datato

Con una data esplicita di quando era vero.

Un rimando

Un link a dove vive il dato vero.

Nient'altro entra. **Un numero copiato senza data è un dato che invecchierà in silenzio.**

✓ **COME LA SI FA RISPETTARE DAVVERO**

Non è teoria: la skill ha una pagina che definisce la regola e uno script che la verifica, lanciato da un comando di controllo. Scritto non vuol dire applicato: qui è applicato.

⚠ **IL DIFETTO CHE PREVIENE**

Un dato che sembra giusto (esiste, è scritto) ma nei fatti è morto (vecchio, superato). La regola della freschezza lo trasforma in un argine automatico.





CAPITOLO VI · LA STRUTTURA PER LE PERSONE

PARA + Johnny.Decimal

Il consiglio dei practitioner nel 2026 non è «scegli un metodo»: è combinarne due, ciascuno per il suo scopo.

PARA: DOVE STA OGNI NOTA

Ideato da Tiago Forte: quattro categorie, a seconda di quanto una nota è operativa.



JOHNNY.DECIMAL: L'ARGINE CONTRO I DUPLICATI



21 = area e categoria (la struttura fissa) · **04** = la nota (il contenuto). Con un tetto rigido, al massimo circa 10 aree e 10 categorie per area, ogni nota ha una sola posizione corretta.

✓ PERCHÉ FUNZIONA

Il numero unico elimina alla radice le cartelle gemelle: tre cartelle quasi uguali per lo stesso progetto, due versioni della stessa categoria. Quel numero è già occupato, quindi la gemella non può nascere. Non deduplica il testo: toglie il dubbio su dove vada una nota.

ZETTELKASTEN: PER LE IDEE

Per il pensiero, non per l'operativo:

note atomiche

identificativi unici

link nei due sensi

il perché di ogni collegamento





VII

Scrivere anche per l'agente

Se il second brain lo legge anche un'AI, le note vanno scritte anche per lei.

Intestazione leggibile dalla macchina

In cima a ogni nota: tipo, data, stato, affidabilità.

Data per ogni affermazione

Ogni affermazione porta la sua data, non solo la nota.

Collegamenti obbligatori

Nessuna nota isolata: sempre collegata a quelle correlate.

Fonte copiata esatta

L'URL della fonte riportato tale e quale.

SCUOLA 1 · SOLO AGGIUNTE

(Karpathy) Non si riscrive, si aggiunge: massima tracciabilità, storia immutabile.

SCUOLA 2 · RISCrittura CONTINUA

(Ghelbur) Ogni fonte aggiorna le pagine: massima freschezza, zero duplicati.

GLI STRUMENTI NEL 2026

STRUMENTO	PUNTO DI FORZA PER UN CERVELLO PENSATO PER L'AGENTE
Obsidian + git + plugin AI	File Markdown locali, versionabili e portabili. Lo standard dei practitioner.
ByteRover	Memoria nativa per agenti in Markdown e YAML, senza database esterni.
Logseq	Open source, a elenco puntato con riferimenti ai blocchi.
Tana, Reflect, Mem, Capacities, Notion AI	AI integrata, ma spesso chiusi nel loro cloud: meno portabili.

IL CRITERIO

Un cervello pensato per l'agente vuole file aperti, locali e versionabili. Se lo strumento chiude i dati nel suo cloud, l'agente non li possiede davvero. **Markdown + git** resta la scelta che nessun fornitore può toglierti.





Le 10 regole

VIII

Se leggi solo questa pagina, hai il metodo. Ogni regola è un principio verificato, tradotto in azione.

1

Markdown, non database.

File leggibili da persona e agente. Ogni risposta porta a un file che puoi correggere.

2

Tre livelli separati.

Sorgenti, wiki generata, schema con le regole. Mai confonderli.

3

Lo schema è legge, non consiglio.

Ciò che deve accadere vive in un controllo automatico.

4

Il controllo di salute è il metabolismo.

Contraddizioni, orfani e dati scaduti, cercati con cadenza fissa.

5

Separa i quattro tipi di memoria.

Di lavoro, episodica, semantica, procedurale.

6

I fatti veloci si collegano.

Ogni dato è senza tempo, datato o un rimando.

7

Un numero, un posto.

Una sola posizione corretta per nota: la cartella gemella non nasce.

8

Scrivi anche per l'agente.

Intestazione strutturata, date, collegamenti, fonte esatta.

9

Archivia, non cancellare.

Il vecchio resta intatto: una miniera da cui attingere.

10

File aperti, locali, tuoi.

Markdown + git: nessun fornitore possiede il tuo cervello.

DA DOVE PARTIRE

Se oggi hai solo cartelle e appunti sparsi, parti dalle regole 2, 3 e 4: struttura, regole scritte, un controllo che gira da solo.

APPENDICE

Fonti e limiti

25 fonti raccolte; 25 affermazioni estratte e verificate da tre revisori indipendenti: 25 confermate, 0 smentite.

gist.github.com/karpathy — «LLM Knowledge Bases»	PRIMARIA
github.com/eugeniughelbur/obsidian-second-brain (v0.12.0, luglio 2026)	PRIMARIA
arXiv 2605.28009 — MemGuard (heterogeneous memory contamination)	PRIMARIA
arXiv 2604.01599 — ByteRover (memoria Markdown nativa per agenti)	PRIMARIA
johnnydecimal.com/documentation	PRIMARIA
community.obsidian.md/plugins/forge	PRIMARIA
venturebeat.com — copertura del modello di Karpathy	SECONDARIA
zylos.ai — architetture di memoria per agenti	SECONDARIA
CoALA/Princeton, Weaviate, MindStudio, youngju.dev, Atlan, DevGenius e altre (17 in tutto)	SUPPORTO

⚠ I LIMITI, DICHIARATI

Il campo è giovanissimo: alcune fonti chiave hanno pochi mesi. Alcune sono di fornitori (ByteRover, Forge) e descrivono un progetto, non ne provano l'efficacia. MemGuard è un preprint. Il modello LLM Wiki vale su scala personale (fino a circa 100.000 token); su scala aziendale il RAG resta valido. La cifra «costi ridotti di 10 volte» è un risultato di fornitore nel caso migliore.

✓ LA CONVERGENZA CHE CONTA

Wiki Markdown + file di regole + controllo di salute + memorie separate: è il modello su cui costruisco i sistemi che uso ogni giorno. Il pezzo che quasi sempre manca sono gli argini imposti, e questa guida è la mappa per montarli fin dal primo giorno.



E ADESSO?

Vuoi costruirlo **sul tuo lavoro?**

In una call conoscitiva di 30 minuti guardiamo come lavori oggi e ti dico con onestà da dove partire: cosa ti serve davvero, cosa puoi fare da solo e cosa conviene costruire insieme.

Prenota la call gratuita →



Inquadra il codice con il telefono per aprire il calendario e scegliere l'orario.



Mattia Calastri

Agenti AI e automazioni per aziende
mattiacalastri.com