

Diario della sfida

30 giorni

Un foglio per due giorni: la data, gli esercizi da spuntare, i tre contatori, quattro righe di note e una riga per domani.

SEO S.R.L.

Liberamente ispirato a *Rules of the Game* di Neil Strauss. Il sito non è affiliato all'autore né all'editore.

Da stampare fronte-retro. I testi completi degli esercizi sono su www.pickupartists.net/il-gioco/.

settembre 2026

Il diario accompagna le trenta pagine del programma su pickupartists.net: ogni giorno ha una pagina web con gli esercizi completi, il loro criterio di riuscita e il perché. Qui c'è lo spazio per scrivere. Si compila la sera, a esercizi finiti, e si porta con sé il giorno dopo.

Data

La data in cui fai il giorno, non quella del calendario. Se salti un giorno, riprendi dal giorno saltato: il programma dura trenta giorni di esercizi, non trenta giorni di calendario.

Le caselle degli esercizi

Una per esercizio, nell'ordine della pagina web. Si spunta quando il criterio "come sai che l'hai fatto" è soddisfatto, non quando hai finito di leggere. Un "no" ricevuto e chiuso con cortesia conta come esercizio fatto. Il giorno è fatto solo con tutte le caselle piene; se un criterio manca, ripeti il giorno l'indomani.

Conversazioni • Numeri • Appuntamenti

I tre contatori del giorno: conversazioni iniziate, contatti scambiati, appuntamenti proposti con giorno, ora e luogo e accettati. Scrivi il numero, anche zero. A fine settimana li sommi nella griglia dell'ultima pagina.

Note del giorno

Quattro righe: cosa hai fatto, cosa è riuscito, cosa non è riuscito, cosa rifai. Fatti, non giudizi su di te.

Cosa cambio domani

Una riga e una cosa sola, concreta: "parto entro dieci secondi", "faccio una domanda in più". Il giorno dopo la rileggi prima di uscire.

Regole che valgono sempre

- Esercizi in ordine, uno al giorno. Ogni giorno ha un'abilità e una misura.
- Nessun esercizio richiede di fingere, mentire o mettere pressione a qualcuno. Un segnale di disinteresse chiude l'esercizio: ringrazi e ti allontani.
- Materiale: questo diario o un quaderno, il registratore vocale del telefono, uno specchio.

Le altre due guide

Il **calendario settimanale** è la vista d'insieme dei trenta giorni, da appendere. La **scheda di autovalutazione** si compila prima del giorno 1 e poi ai giorni 7, 14, 21 e 30: è il confronto con il punto di partenza. Entrambe sono su pickupartists.net/guide/.

GIORNO 1 / 30

SETTIMANA 1 • FONDAMENTA

Autovalutazione onesta del punto di partenza

DATA _____

- ☐ Scrivere il bilancio in dieci righe
- ☐ Tenere il registro degli scambi di una giornata
- ☐ Chiedere un'informazione a due sconosciuti

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 2 / 30

SETTIMANA 1 • FONDAMENTA

Obiettivo del mese e contatto visivo

DATA _____

- ☐ Scrivere l'obiettivo del mese
- ☐ Contare tre secondi davanti alla fotocamera
- ☐ Salutare sostenendo lo sguardo

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 3 / 30

SETTIMANA 1 • FONDAMENTA

La voce: volume, ritmo, chiarezza

DATA _____

- ☐ Elencare i propri intercalari
- ☐ Registrare venti secondi puliti a volume pieno
- ☐ Chiedere un'informazione a quattro sconosciuti con la stessa voce

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 4 / 30

SETTIMANA 1 • FONDAMENTA

Postura e modo di camminare

DATA _____

- ☐ Trovare i quattro punti di controllo allo specchio
- ☐ Camminare quaranta passi senza guardare a terra
- ☐ Tenere la postura cinque minuti in pubblico

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 5 / 30

SETTIMANA 1 • FONDAMENTA

Cura di sé e abbigliamento che calza bene

DATA _____

- ☐ Fare la lista dell'igiene e spuntarla
- ☐ Provare un abbinamento completo e controllarne la taglia
- ☐ Uscire con l'abbinamento e scrivere tre righe

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 6 / 30

SETTIMANA 1 • FONDAMENTA

Gestire l'ansia prima di parlare

DATA _____

- ☐ Misurare l'agitazione e fare tre respiri a casa
- ☐ Chiedere un'informazione entro dieci secondi
- ☐ Confrontare la tua agitazione con i criteri della fonte

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 7 / 30

SETTIMANA 1 • FONDAMENTA

Prime conversazioni brevi con sconosciuti

DATA _____

- ☐ Scrivere tre aperture da un dettaglio del posto
- ☐ Cronometrare dodici sequenze da trenta secondi
- ☐ Iniziare e concludere quattro scambi con sconosciuti
- ☐ Completare il diario della settimana in sette righe

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 8 / 30

SETTIMANA 2 • APPROCCIO

Dire perché parli e quanto resti

DATA _____

- ☐ Scrivere sei aperture con motivo e durata
- ☐ Cronometrare il primo minuto
- ☐ Avvicinare quattro persone dicendo perché e per quanto

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 9 / 30

SETTIMANA 2 • APPROCCIO

Entrare in una conversazione di gruppo

DATA _____

- ☐ Osservare quattro gruppi da fuori
- ☐ Condurre una conversazione fra conoscenti con una domanda a testa
- ☐ Entrare in tre gruppi di sconosciuti

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 10 / 30

SETTIMANA 2 • APPROCCIO

Opinioni proprie: dissentire con garbo

DATA _____

- ☐ Scrivere sei opinioni con la loro ragione
- ☐ Dire il disaccordo in tre parti sotto i venti secondi
- ☐ Dissentire dal vivo con due persone

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 11 / 30

SETTIMANA 2 • APPROCCIO

Presentarsi: chi sei e cosa fai, in una frase

DATA _____

- ☐ Scrivere cinque versioni di cosa fai
- ☐ Registrare otto presentazioni e contare le parole
- ☐ Presentarsi a quattro persone e restituire la domanda

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 12 / 30

SETTIMANA 2 • APPROCCIO

Raccontare un episodio personale in un minuto

DATA _____

- ☐ Scegliere tre episodi e scriverli in cinque righe
- ☐ Registrare il racconto e portarlo nel tempo giusto
- ☐ Scrivere due frasi di passaggio e prevedere la domanda
- ☐ Raccontarlo a tre persone dal vivo

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 13 / 30**Dove e quando: luoghi e occasioni della settimana**

DATA _____

- ☐ Mappare dieci luoghi e occasioni a portata di mano
- ☐ Fissare cinque occasioni nei prossimi sette giorni
- ☐ Presentarsi alla prima occasione oggi

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 14 / 30**Portare qualcosa: spiegare una cosa che sai**

DATA _____

- ☐ Scegliere la competenza e scriverla in 180 parole
- ☐ Provarla a voce tre volte sotto i due minuti
- ☐ Spiegarla a una persona che non la conosce

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 15 / 30**Osservare e ascoltare: domande sui dettagli veri**

DATA _____

☐ Riformulare prima di rispondere☐ Tre domande da un dettaglio☐ Il diario di ascolto

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 16 / 30**Far stare bene chi hai davanti: complimenti sinceri**

DATA _____

☐ Trovare il dettaglio prima della frase☐ Cinque complimenti a cinque persone☐ Il complimento con la domanda dopo

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 17 / 30

SETTIMANA 3 • CONVERSAZIONE

Gli errori che chiudono una conversazione

DATA _____

- ☐ Trovare i due errori nel diario
- ☐ Correggere nella conversazione successiva
- ☐ La scheda di riscontro

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 18 / 30

SETTIMANA 3 • CONVERSAZIONE

Cambiare argomento seguendo gli spunti

DATA _____

- ☐ Raccogliere cinque spunti ascoltando
- ☐ Cambiare argomento due volte in una conversazione
- ☐ Riprendere un argomento lasciato a metà

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 19 / 30

SETTIMANA 3 • CONVERSAZIONE

Parlare dei propri piani e interessi concreti

DATA _____

- ☐ Scrivere quattro piani con giorno e luogo
- ☐ Citare un piano a chi già conosci
- ☐ Dire un piano a una persona che non conosci

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 20 / 30

SETTIMANA 3 • CONVERSAZIONE

Scambiare il contatto in modo diretto

DATA _____

- ☐ Ripetere la frase di richiesta ad alta voce
- ☐ Proporre un'attività concreta a chi conosci
- ☐ Chiedere il contatto a una persona che non conosci

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 21 / 30**Una conversazione completa: inizio,
mezzo, contatto**

DATA _____

- ☐ Scrivere la scaletta in quattro righe
- ☐ Sostenere dieci minuti con una sconosciuta
- ☐ Scrivere la revisione in otto righe

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 22 / 30**Gestire un no e le obiezioni con calma**

DATA _____

- ☐ Ripetere il congedo a voce
- ☐ Chiedere qualcosa a cui è facile dire no
- ☐ Fare una proposta e accettare la risposta

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 23 / 30

SETTIMANA 4 • APPUNTAMENTO

Verifica delle abilità dopo tre settimane

DATA _____

- ☐ Compilare la scala delle dodici abilità
- ☐ Rifare subito l'esercizio più debole
- ☐ Fissare due date per le due abilità scelte

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 24 / 30

SETTIMANA 4 • APPUNTAMENTO

Creare un'occasione di gruppo a cui invitare

DATA _____

- ☐ Scrivere l'occasione in tre righe
- ☐ Mandare sette inviti con giorno e ora
- ☐ Fissare la serata e confermarla

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 25 / 30

SETTIMANA 4 • APPUNTAMENTO

Il primo messaggio: riprendere il filo

DATA _____

- ☐ Scrivere tre bozze in tre parti
- ☐ Mandare il messaggio entro due giorni
- ☐ Portare lo scambio fino a un sì o a un no

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 26 / 30

SETTIMANA 4 • APPUNTAMENTO

Parlare senza copione per dieci minuti

DATA _____

- ☐ Parlare a voce alta di un oggetto per tre minuti
- ☐ Rilanciare cinque volte sulla risposta
- ☐ Dieci minuti senza copione con una persona nuova

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 27 / 30

SETTIMANA 4 • APPUNTAMENTO

Trovare punti in comune veri

DATA _____

- ☐ Scrivere la lista delle cose che fai davvero
- ☐ Rispondere senza un solo "anch'io" vuoto
- ☐ Tre punti in comune veri con una persona nuova

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 28 / 30

SETTIMANA 4 • APPUNTAMENTO

Leggere i segnali e rispettare i limiti

DATA _____

- ☐ Scrivere i segnali in forma osservabile
- ☐ Allenare il congedo con una persona che conosci
- ☐ Fermarti al primo segnale di disagio

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 29 / 30**Proporre l'appuntamento: giorno, ora, luogo**

DATA _____

- ☐ Scrivere sei proposte complete
- ☐ Rispondere a sì, no e forse in cinque secondi
- ☐ Fare una proposta vera con i tre elementi

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

GIORNO 30 / 30**L'appuntamento e il bilancio finale**

DATA _____

- ☐ Fissare inizio, fine e chiusura prima di uscire
- ☐ Condurre l'ora con la fine dichiarata all'inizio
- ☐ Confrontare il diario di oggi con il giorno 1

CONVERSAZIONI

NUMERI

APPUNTAMENTI

NOTE DEL GIORNO

COSA CAMBIO DOMANI _____

Totali per settimana

A FINE PROGRAMMA

Somma i contatori dei giorni di ogni settimana. I giorni fatti sono quelli con tutte le caselle piene; gli esercizi fatti sono le caselle spuntate. Il numero di esercizi previsti per ogni giorno è sulla pagina web del giorno.

SETTIMANA	GIORNI FATTI	ESERCIZI FATTI	CONVERSAZIONI	NUMERI	APPUNTAMENTI
Settimana 1·Fondamenta (giorni 1-7)	____ di 7				
Settimana 2·Approccio (giorni 8-14)	____ di 7				
Settimana 3·Conversazione (giorni 15-21)	____ di 7				
Settimana 4·Appuntamento (giorni 22-30)	____ di 9				
Totale	____ di 30				

DATA DI INIZIO _____

DATA DI FINE _____

Bilancio finale

Rileggi il bilancio scritto al giorno 1 e confrontalo punto per punto: cosa è cambiato, cosa no, cosa continui a fare dal giorno 31.