

BLUE HARBOR EDITIONS

Notion Life OS

Il sistema completo per organizzare attività,
progetti, obiettivi e vita quotidiana

19 TEMPLATE REPLICABILI | FORMULE | AUTOMAZIONI

EDIZIONE 2026 | CODICE BH-003



BLUE HARBOR
— STUDIO —



Notion Life OS

Il sistema completo per organizzare attività, progetti, obiettivi e vita quotidiana

Blue Harbor Editions - BH-003 - Edizione italiana 2026

Copyright e utilizzo

Copyright © 2026 Blue Harbor Editions. Tutti i diritti riservati. L'acquirente può usare e personalizzare gli schemi e i template per scopi personali e professionali. Non è consentito rivendere, distribuire o pubblicare questa guida o i suoi template come prodotto autonomo senza autorizzazione scritta.

Pubblicazione indipendente

Questa guida è una pubblicazione indipendente e non è affiliata, approvata o sponsorizzata da Notion Labs, Inc. Notion è un marchio del rispettivo proprietario. Funzioni, interfaccia e disponibilità possono cambiare e variare in base al piano, al dispositivo e al paese.

Avvertenza

Verifica sempre permessi, condivisioni, formule, automazioni, importazioni ed esportazioni nel tuo workspace. Non conservare password, documenti d'identità o dati sensibili non necessari. I moduli su finanze, alimentazione, lavoro e benessere hanno finalità organizzative e non sostituiscono professionisti qualificati.

Indice

Notion Life OS	2
Indice	3
Come usare questa guida	5
Fondamenta	6
01. Progettare un sistema che userai davvero	7
02. Pagine, blocchi e navigazione	8
03. Database: la fonte unica dei dati	9
04. Proprieta: scegliere i campi giusti	10
05. Viste, filtri, ordinamenti e gruppi	11
06. Template, pulsanti e automazioni	12
07. Relazioni, rollup e formule	13
08. Architettura del Life OS	14
19 template replicabili	15
Inbox universale	16
Attività	17
Progetti	19
Aree di responsabilità	21
Obiettivi	23
Abitudini	25
Note e conoscenza	27
Risorse e libreria	29
Riunioni	31
Finanze personali	33

Pasti e ricette	35
Casa e manutenzione	37
Letture	39
Viaggi	41
Ricerca di lavoro	43
Content planner	45
Contatti personali	47
Revisioni periodiche	49
Diario e riflessioni	51
Far funzionare il sistema	53
01. Costruzione guidata in 90 minuti	54
02. Cattura e revisione settimanale	55
03. Calendario e time blocking	56
04. Uso da mobile	57
05. Migrazione e importazione	58
06. Condivisione, permessi e backup	59
07. Manutenzione e reset	60
Formule, prompt e piano di adozione	61
A. Formule pronte	62
B. 20 prompt per progettare Notion	65
C. Piano di adozione in 30 giorni	68
D. Fonti ufficiali e aggiornamenti	69

Come usare questa guida

Non devi costruire tutti i moduli. Parti da Home, Inbox, Attività, Progetti e Revisione settimanale. Usa i template come blueprint: crea le proprietà indicate, aggiungi le viste, inserisci dati di prova e personalizza solo dopo una settimana di uso reale.

Il risultato finale: un sistema leggero con una fonte unica per ogni tipo di informazione, dashboard contestuali, routine di manutenzione e moduli personali attivabili quando servono.

Percorso consigliato

Fase	Cosa fare	Risultato
1. Fondamenta	Leggi i capitoli 1-8	Architettura comprensibile
2. Sistema minimo	Costruisci Inbox, Attività, Progetti	Flusso operativo
3. Moduli	Aggiungi solo ciò che risolve un problema	Personalizzazione controllata
4. Operatività	Imposta revisione, backup e permessi	Sistema affidabile
5. Evoluzione	Usa formule, pulsanti e automazioni	Riduzione dell'attrito

Prima di iniziare

Scrivi in una frase cosa deve migliorare Notion nella tua vita. Esempio: 'Voglio sapere ogni mattina cosa fare e ogni settimana se i miei progetti stanno avanzando'. Questa frase è il criterio con cui accettare o rifiutare ogni nuova funzione.

PARTE I

Fondamenta

Comprendere pagine, database, proprietà, viste, template, automazioni e architettura prima di costruire.



01. Progettare un sistema che userai davvero

Un workspace utile riduce decisioni e attrito. Non deve contenere tutto: deve mostrarti la cosa giusta nel momento giusto.

Il principio del minimo sistema utile

Inizia con tre sole funzioni: catturare, decidere, rivedere. Catturare significa avere un ingresso unico. Decidere significa trasformare una nota in attività, progetto, riferimento o eliminazione. Rivedere significa mantenere affidabile il sistema. Ogni database aggiuntivo deve risolvere un problema reale e frequente.

Le quattro domande di progettazione

Prima di creare una pagina chiediti: quale decisione deve facilitare? Quale informazione deve apparire? Con quale frequenza verrà aggiornata? Cosa accade se non la aggiorni? Se non sai rispondere, probabilmente stai costruendo decorazione, non infrastruttura.

Sistema, archivio e dashboard

Il sistema contiene dati strutturati; l'archivio conserva materiale che consulti raramente; la dashboard mostra viste collegate e pulsanti, ma non duplica i dati. Separare questi tre livelli evita pagine enormi e database ripetuti.

Regola di crescita

Aggiungi complessità solo dopo due settimane di uso reale. Prima osserva dove perdi tempo. Poi inserisci una sola proprietà, vista o automazione e verifica se elimina davvero quel problema.

Segnale	Decisione
Non trovi le cose	Riduci gli ingressi e crea una ricerca coerente
Non aggiorni i campi	Rimuovi proprietà non necessarie
Apri troppe pagine	Crea una dashboard con viste collegate
Il sistema è sempre arretrato	Riduci frequenza e dettaglio della revisione
Hai database duplicati	Usa una sola fonte e viste diverse

Checklist di applicazione

- ☐ So quale decisione deve facilitare questo elemento.
- ☐ Ho ridotto proprietà e viste al minimo necessario.
- ☐ Ho inserito dati reali e verificato il flusso.
- ☐ So quando e come verrà rivisto.

02. Pagine, blocchi e navigazione

Notion è composto da pagine e blocchi. Capire questa grammatica evita di trattarlo come un semplice documento o come un foglio di calcolo.

Pagine

Una pagina può contenere testo, media, sottopagine, viste di database e collegamenti. Usa le pagine per contesto e spiegazione; usa i database quando gli elementi condividono proprietà e devono essere filtrati, ordinati o collegati.

Blocchi

Titoli, paragrafi, elenchi, callout, toggle, divisori e viste sono blocchi spostabili. Una buona pagina usa pochi livelli visivi: titolo, breve istruzione, azioni principali, contenuto di supporto.

Navigazione

Mantieni nella barra laterale solo Home, Inbox e poche aree. Collega il resto dalla dashboard. Usa nomi basati sulla funzione, non nomi creativi difficili da ricordare.

Pattern consigliato

Ogni pagina operativa dovrebbe rispondere a quattro domande: dove sono, cosa vedo, cosa devo fare, dove trovo il dettaglio. Se una pagina non risponde, semplificala.

Usa una pagina quando	Usa un database quando
Il contenuto è unico	Hai molti elementi dello stesso tipo
Serve testo lungo o guida	Servono proprietà e stati
La struttura cambia spesso	Servono filtri, viste o raggruppamenti
Non devi fare report	Devi collegare o aggregare dati

Checklist di applicazione

- ☐ So quale decisione deve facilitare questo elemento.
- ☐ Ho ridotto proprietà e viste al minimo necessario.
- ☐ Ho inserito dati reali e verificato il flusso.
- ☐ So quando e come verrà rivisto.