



Ti diamo il benvenuto alla sfida dei 21 giorni!

Il programma da 21 giorni è pensato per stuzzicarti e invogliarti a fare il passo successivo nella vita. Ti divertirai un sacco!

Il programma include 21 sfide da cui puoi trarre ispirazione.

Ogni giorno riceverai una scheda con una sfida per il giorno seguente. Hai 24 ore per completare la sfida.

Ti invieremo le istruzioni e il tempo minimo che ti servirà per la sfida, e potrai decidere quando e come completarla.

Giorno 1: lo mi apro

Oggi iniziamo un processo di 21 giorni. Come espressione fisica di questa azione, ti invitiamo a munirti di un nuovo taccuino e a dedicare alcuni minuti a farlo #TUO. (Scrivi, disegna, colora... scegli tu)

Questo taccuino è il tuo spazio privato per riflettere, buttare giù i tuoi pensieri e le tue intuizioni. Scrivere in questo spazio ti consentirà di monitorare il processo.

Per oggi, ti chiediamo di riflettere sulle seguenti domande e scrivere la tua risposta nel taccuino:

- Cosa ti ha portato qui?
- Cos'è ORA l'apertura per te?

Il mondo dentro di me si riflette nel mondo all'esterno. Il mondo al di fuori di me si riflette nel mondo all'interno.

Tempo: 20 min.



Giorno 2: lo ho un impatto

Scegli una piccola azione quotidiana con un impatto fisico che farai ogni giorno durante il programma, come un'ancora.

Ecco i passaggi:

- Trova un'azione che ti avvicini alla tua sostenibilità e che puoi fare ogni giorno. Apporta un piccolo cambiamento nella tua vita quotidiana, correlato a cosa mangi, al tuo stile di vita, alla tua casa o anche al tuo linguaggio.
- Mantieni questo piccolo cambiamento per i prossimi 20 giorni e osserva l'impatto che ha su di te. Scrivi le tue osservazioni sul taccuino.

Esempi: Rifarò il letto ogni mattina. Farò 7 min. di yoga prima di andare a dormire. Mangerò una mela ogni giorno a colazione. Andrò a scuola in bici. Non userò la plastica. Farò una passeggiata di 15 min. ogni giorno, ecc.

Tempo 15 min.



Giorno 3: lo sono adesso

Io sono ADESSO. Il passato non tornerà. Il futuro non è prevedibile. Non sono chi ero ieri e domani non sarò come sono ora. Oggi abbiamo un regalo per te. Un timer immaginario. Immagina che ti rimangano solo 24 ore da vivere su questo pianeta. Da questo momento in poi. Ti sfidiamo:

- Annota tutte le cose che vorresti fare se queste fossero le tue ultime 24 ore, con le risorse che hai ora.
- Completa il tuo elenco!

Condividi con il gruppo come ti senti senza alcuna censura. Siamo VIVI! Oggi!

Tempo.: dipende da te



Giorno 4: io splendo

Oggi ti sfidiamo a investire almeno 20 min. della tua vita a prenderti cura del tuo aspetto. Dedica del tempo a entrare in contatto con il tuo corpo, a toccarti e ad abbracciarti.

Osserva di quali parti del corpo ti prendi cura e se ci sono altre parti che trascuri. Dall'esterno all'interno, come ti amerai con un'azione? C'è una routine mattutina o un'abitudine settimanale che potrebbe essere la tua espressione fisica di amore per te stesso/a?

Esempi: mindful shower (doccia consapevole), automassaggio, prendersi cura dei capelli o delle unghie, applicare una crema viso, indossare i miei vestiti e accessori preferiti e persino comprare qualcosa che mi piace molto.

Tempo: 20 min.



Giorno 5: lo mi dispiego

Oggi ti sfidiamo a guardarti attraverso gli occhi delle persone che ti circondano. Contatta almeno 7 persone che, in un modo o nell'altro, fanno parte della tua vita (amici, colleghi, genitori ecc.). Chiedigli di dirti:

- 3 cose che trovano di speciale in te.
- 3 cose su cui ti consiglierebbero di lavorare

Raccogli le risposte e ringraziali tutti per il loro tempo. Condividi con il gruppo come ti vedresti se ti guardassi allo specchio con gli occhi delle persone che ti circondano!

Una sola raccomandazione: scegli persone appartenenti ad ambiti diversi della tua vita. Chiedi ai tuoi migliori amici e ai tuoi genitori. Chiedi alle persone con cui lavori a un determinato progetto, ma che non ti conoscono così bene. Chiedi ai tuoi compagni di squadra e a chi ti conosce da quando eri piccolo/a. Giocaci un po' e se ti sembra strano chiedere... digli che fa parte di una challenge :)

Tempo: 40 min.



Giorno 6: lo sono una miniera d'oro, tesoro! Oro massiccio!

Oggi ti sfidiamo a entrare in contatto con la tua Energia #dorata! Si tratta dello stato in cui senti di essere la versione migliore di te!

Quando senti di aver raggiunto al 100% lo stato di Energia dorata:

- Metti la tua canzone preferita ed esprimi ballando questo 100%
- Abbi il coraggio di filmarti e di condividere la tua danza dorata con il gruppo!

Tempo: 10 min.



Giorno 7: lo sono piacere

Qual è il tuo rapporto con il piacere? Ti concedi di provare piacere?

Oggi ti sfidiamo a regalarti 15 minuti di piacere e a definire cos'è il piacere per te

I 15 minuti sono senza telefono e social media, senza distrazioni. Solo per te.

Tempo: 15 min.



Giorno 8: lo mi esprimo

Oggi ti sfidiamo a creare un post per un social media a scelta.

Prenditi il tempo necessario e crea un post di qualità. Ecco i requisiti:

- Scrivi il post su una cosa che ti sta molto a cuore.
- Abbi il coraggio di condividere in questo post le tue sensazioni sull'argomento.
- Cerca e tagga organizzazioni, aziende o brand che condividono il tuo punto di vista.

Dopo aver fatto clic sul pulsante "pubblica", leggi la prossima parte della sfida. Ora che hai pubblicato il tuo post, rifletti sulle seguenti domande:

- Come ti esprimi?
- Che tipo di immagini o linguaggio usi?
- A chi parli in realtà?
- Cosa c'è di ANCORA non detto nel tuo post?

Tempo: 30 min.



Giorno 9: lo do e ricevo

Oggi ti sfidiamo...

- Scegli un libro che ti piace molto dalla tua libreria. Se i libri non ti piacciono, scegli una rivista o un oggetto.
- Trova una persona a cui vuoi regalare questo oggetto. Ti invitiamo a metterti alla prova e a scegliere una persona un po' fuori dalla tua comfort zone.
- Chiedi a questa persona di darti qualcosa in cambio e di farlo il giorno stesso. È importante che il giorno stesso in cui dai, ricevi.
- Quello che ricevi corrisponde a quello che dai. Se dai un libro, chiedi un libro. Se dai un fiore, chiedi un fiore.

Tempo: 20 min.



Giorno 10: Io sono consapevole

Oggi ti sfidiamo a dare un'occhiata a uno degli aspetti principali della tua vita... Le tue abitudini alimentari. Scrivi sul taccuino una riflessione sul tuo rapporto con il cibo.

Cosa ti piace delle tue abitudini alimentari e cosa vorresti modificare o aggiungere? Controlli da dove viene il cibo che mangi? A volte ti prepari da mangiare da solo/a? Hai una ricetta preferita?

La sfida di oggi è goderti 20 minuti di alimentazione consapevole. Questo significa dedicare questo tempo solo a mangiare (niente telefono, chiacchierate, distrazioni).

Apriti all'emozione di assaporare ciascun ingrediente, la consistenza, il profumo, i colori del tuo pasto... Aumenta la consapevolezza di corpo e mente mentre mangi. Ci sono sensazioni nel tuo corpo? In che percentuale ti senti rilassato/a? Che tipo di pensieri ti vengono in mente? Puoi lasciarli andare e venire, senza trattenerli?

Tempo: 30 min.



Giorno 11: lo respiro

Oggi ti sfidiamo a dedicare 10 minuti del tuo tempo alla respirazione consapevole.

Puoi fare gli esercizi di questo video o trovare il tuo personale modo di connetterti con il tuo respiro.

La respirazione consapevole ha molti effetti positivi sulla mente e sul corpo. Influenza anche positivamente la salute fisica e mentale. Ti offre inoltre la possibilità di svuotare la mente dai pensieri e di goderti momenti di contemplazione.

Tempo: 10 min.



Giorno 12: lo amo

Oggi ti sfidiamo a vivere l'amore.

Uno dei nostri autori preferiti dice che amare è un verbo.

Ti sfidiamo a portare avanti la magia rendendola speciale per qualcuno. Crea una sorpresa o un regalo, effettua una donazione o vai a fare volontariato per un'organizzazione.

Investi almeno 30 minuti per rendere speciale la giornata per un altro essere umano.

Mettiti alla prova, fai qualcosa di nuovo, di creativo... qualcosa che normalmente non faresti.

Esempi: vai a trovare tua nonna, compra un pasto caldo a un senzatetto, dona soldi per una buona causa, aiuta il tuo amico con i compiti.

Tempo: 30 min.



Giorno 13: lo risparmio

Oggi ti inviamo a riflettere sul tuo rapporto con i soldi

La sfida è parlare di soldi con un'altra persona. Può essere un amico, un genitore, un insegnante, ecc. Successivamente, prenditi del tempo e rifletti sul taccuino.

Domande per aiutarti nella conversazione:

- In che modo risparmi?
- Quanti soldi ti fanno sentire al sicuro? Quanti soldi ti fanno sentire libero/a?
- Quanto vorresti guadagnare in futuro?
- In cosa investi?
- Da chi o dove hai imparato qualcosa sui soldi?
- Cosa vuoi imparare sui soldi?

Tempo: 20 min.



Giorno 14: lo sono la natura

Oggi ti sfidiamo a entrare in contatto con la natura. Mettiti alla prova!

- ·Stai a piedi nudi per almeno 15 minuti sull'erba.
- ·Vai a nuotare in un lago vicino.
- ·Vai in bicicletta
- ·Fai una lunga passeggiata nel parco.
- ·Innaffia le tue piante
- ·Abbraccia un albero
- ·Sdraiati sulla spiaggia

Sto a te come farlo; ti invitiamo a entrare in contatto con la natura a modo tuo.

Abbandonati alla contemplazione! Osservalo mentre ti si rivela! Qual è la metafora che vedi tra te/la tua vita e la natura? Durante questo tempo,

ti invitiamo a stare lontano dai social media, dal lavoro e dai pensieri riguardanti il passato e il futuro...

Tempo: 20 min.



Giorno 15: lo faccio spazio

Oggi ti sfidiamo a sperimentare l'arte del decluttering, ovvero rimuovere gli oggetti non necessari.

Liberandoti di un oggetto, generi energia che ti torna indietro. Lasciando andare, crei spazio per qualcosa di nuovo.

Ti sfidiamo a mettere ordine nel tuo spazio. Usa la tua intuizione e scopri di quali oggetti, indumenti e quaderni puoi liberarti, pur conservandone il ricordo.

Crea nuovo spazio nella tua vita per le prossime nuove esperienze

Nel farlo, trova il tuo modo di liberarti degli oggetti. Potrebbe essere bruciare vecchie lettere d'amore, donare i tuoi vestiti o scambiare vecchi libri con dei nuovi. Trova il tuo rituale di liberazione...

Durante il decluttering, a volte ci alleniamo anche a lasciar andare la felicità, i bei momenti, gli indumenti preferiti... È segno che è giunto un momento di trasformazione. Accettalo!

Tempo: 30 min.



Giorno 16: lo sono riconoscente

Oggi ti sfidiamo a scrivere un elenco con un minimo di 40 cose per cui sei Riconoscente!

Potresti essere riconoscente che alcune persone facciano parte della tua vita o che alcuni eventi siano accaduti, o alla tua band preferita. Scrivi tutto quello per cui ti senti riconoscente!

Trova un modo per celebrarlo! Potresti chiamare una delle persone sull'elenco ed esprimerle la tua gratitudine. Potresti ballare o cantare per strada. Potresti prepararti semplicemente una tazza di tè. Trova un modo di celebrare che vada un po' oltre la tua comfort zone e ti lasci una sensazione da pelle d'oca.

Tempo: 20 min.



Giorno 17: lo sono nel mio elemento!

Oggi ti sfidiamo a trovare un modo per entrare in contatto con qualcosa che ami davvero fare!

Potrebbe essere pattinare o fare una passeggiata o un giro in bici oppure preparare una torta. Non importa quale sia l'azione che ti connette con il tuo elemento, fallo!

Puoi dedicarle il 100% della tua attenzione? Metti da parte telefoni, distrazioni, pensieri sul passato o il futuro, social media....

Cosa si prova a fare quello che ami? Lascia che questa sensazione arrivi al tuo corpo! Ricordala!

Ti invitiamo a condividere con il gruppo quello che hai fatto oggi.

Tempo: 40 min.



Giorno 18: lo raccolgo!

Oggi ti invitiamo a immergerti nella terra dei #Sogniaocchiaperti!

- Guarda questo [TED Talk](#) sull'espressione visiva e il sogno a occhi aperti.
- Come avrai indovinato, è il momento di disegnare il tuo sogno. Segui le istruzioni del video TED.

Tempo: 40 min.



Giorno 19: lo Diffondo

Questa sfida è "criminale". Oggi è il primo giorno in cui consigliamo di non dare retta a tua madre: PARLA con uno sconosciuto!

- Trova una persona nuova, per strada, in un negozio o in un altro posto.
- Chiedile se le andrebbe di ascoltare il tuo sogno.
- Se accetta, condividi con lei il sogno che hai disegnato ieri.
- Chiedile di un suo sogno.

Tempo: 20 min.



Giorno 20: lo faccio un passo

Oggi ti sfidiamo ad agire e a fare un piccolo passo verso la direzione che vuoi prendere.

Qual è il primo piccolo passo che puoi fare che abbia un impatto fisico?

Sognare a occhi aperti, pianificare, è tutto fantastico. Ora fai un passo che abbia un impatto sull'universo fisico!

Es.: invia un'email alle persone con cui vuoi parlare, fai una telefonata, acquista i biglietti per quel posto in cui desideri andare, candidati per un nuovo lavoro.

Le azioni con un impatto fisico sono tutte le azioni che hanno davvero un impatto sulla realtà. Creano risonanza e trasformano il mondo in cui viviamo.

Genera il tuo impatto!

Tempo: dipende da te.



Giorno 21: lo mi muovo

Celebriamo con te l'ultimo giorno di questo processo!

Ti invitiamo a riflettere sulle esperienze degli ultimi 20 giorni. Cosa ti rimane? Qual è stato il tuo momento magico? E soprattutto...

Verso cosa vuoi muoverti?

Dove ti condurrà questo movimento? Cosa ti ispira?

Ti sfidiamo a scegliere un brano che diventi la canzone del tuo successo. Quando la senti, muoviti! Fallo! Non sei più nella tua testa.

Questo è il tuo promemoria e la tua ancora.

Condividi con il gruppo la canzone del tuo successo.

Fai un viaggio autentico! Comportati in modo #strano e sogna IN GRANDE

Tempo: 15 min.

