

Menù di Pratiche Rigenerative per Ribellioni

Questo menù è una raccolta di pratiche per restare connesse con il sè e con il gruppo durante la mobilitazione. Durante la mobilitazione solitamente ci sono dei momenti rigenerativi organizzati, ma spesso sono previsti anche spazi in asincrono autogestiti. Per questo qui sono raccolte delle pratiche di cura che ogni ribelle può adottare per vivere la ribellione senza trascurare i propri bisogni, fisici ed emotivi. Abbiamo ereditato dal sistema tossico in cui viviamo dei pattern di pensiero e comportamento altrettanto tossici, che ci portano automaticamente verso stress, fretta, alienazione, isolamento, dissociazione, burnout. Contro questo sistema che distrugge la vita, scendiamo in azione cercando di farlo in un modo sostenibile, nutriente e rigenerativo per noi come singoli e come comunità. Coltiviamo la gioia e la gratitudine come atto di resistenza all'insoddisfazione che ci porta a consumare sempre di più. Praticiamo cura reciproca come risposta all'iperindividualismo. Riconosciamo e rispettiamo i bisogni e i limiti del nostro corpo, ammorbidendo il senso di colpa per non fare abbastanza, la frustrazione per non essere perfetti. Trattiamo noi stessi e gli altri con comprensione ed empatia, incarnando la nonviolenza e la trasformazione culturale che vogliamo realizzare nel mondo. La cultura rigenerativa è il modo in cui ci assicuriamo che possiamo continuare a fare XR sul lungo periodo, senza esaurire energie fisiche e mentali, ma anzi trovando sostegno e spinta nelle connessioni umane che creiamo in azione e non solo. Vogliamo sentirci comunità unita nel lottare per la vita. Non vogliamo solo cambiare il sistema, vogliamo anche farlo in un modo nuovo, che sostenga e rigeneri la vita in noi e nelle comunità. Non c'è un unico modo giusto di stare in XR, ma ci sono alcune accortezze a livello personale e di gruppo che possono rendere più sostenibile e sicuro partecipare

- [Centrature](#)
- [Meditazioni](#)
- [In Caso Di Stress](#)
- [Supporto Reciproco](#)
- [Giochi](#)

- Teatro Dell'Oppresso
- Gratitudine e Celebrazione

Centrature

In XR chiamiamo centrature un insieme di pratiche che ci guidano a stare nel qui e ora, a rilassarci e a riconnetterci. Le centrature possono essere fatte in gruppo, con la buddy, o individuali. Sono soggettive, alcune funzionano per alcune persone e per altre meno. Di seguito trovi un elenco che va dalle centrature base, da fare quotidianamente anche da sole per pochi minuti, a delle meditazioni, più complesse. Più giù trovi anche centrature da fare insieme al tuo GdA prima dell'azione.

Connessione con il Respiro

TECNICA BASE CENTRATURA:

(1 minuto, da fare spesso)

- Assumi una posizione comoda con la schiena dritta. Puoi sederti a gambe incrociate o in ginocchio con uno spessore sotto al sedere, oppure stare in piedi.
- Chiudi gli occhi.
- Puoi mettere una mano sul cuore e/o sulla pancia.
- Porta l'attenzione ai punti di appoggio del tuo corpo con la terra (i piedi, o le ginocchia, o le natiche). La terra ci sostiene sempre, in ogni momento siamo appoggiati al suolo. Nota il tuo peso sulla terra.
- Fa' 3 respiri profondi, portando l'attenzione all'aria che entra ed esce.
- Rilassa le tensioni che senti nel corpo. Rilassa le spalle, rilassa la mandibola, rilassa la pancia.

Se vuoi, puoi continuare seguendo una o più di queste diverse opzioni. In tal caso è consigliato essere in un posto tranquillo, silenzioso, dove non verrai disturbato. Metti un timer. Saper ascoltare il proprio corpo è essenziale per agire con consapevolezza. Prova a praticare la presenza ogni giorno, anche solo per qualche secondo.

ATTENZIONE SUL RESPIRO:

(consigliato da 10 minuti in su)

- Puoi mantenere l'attenzione su respiro, ma senza forzarlo. Semplicemente, lascialo essere com'è. Osservalo. Puoi sentirlo nella pancia che si gonfia, nelle spalle che si alzano e si abbassano, o tra le narici e il labbro superiore. Prova a dare tutta la tua attenzione al respiro.
- Se arrivano dei pensieri è normale, è inevitabile. Quello che puoi fare è accorgerti che stai pensando e ricondurre gentilmente l'attenzione al respiro. Riporta l'attenzione al respiro ogni volta che compare un pensiero.

(Senza giudicarti)

PRESENZA IN GRUPPO

(consigliato almeno 10 minuti)

Aiuta a tornare presenti nel qui e ora nominando insieme cosa sentiamo. Seduti in gruppetti (da 2 persone in su), prendere qualche respiro in silenzio, e poi una alla volta, dire a giro una cosa che posso percepire, una cosa che noto in me/attorno a me. Partire dalle sensazioni fisiche (es. Luce attraverso le palpebre, il respiro, il tessuto dei vestiti sulla pelle ...). Si possono nominare anche sensazioni emotive e relative al campo del gruppo (es. tensione, agio, irrequietezza, concentrazione .) Fare 3-4 giri o più, a seconda del tempo a disposizione.

Attivazione del Corpo

STRETCHING:

Fa' un respiro profondo, solleva le spalle fino alle orecchie mentre inspiri e lasciale cadere con l'espirazione. Mobilizza la testa, il collo, ruota le spalle indietro.

Solleva e apri le braccia come per spingere le mani lontano da te. Mobilizza la colonna vertebrale, allunga la schiena: puoi piegarti in avanti e/o portare un ginocchio dopo l'altro al petto.

- Fa' i movimenti che il tuo corpo ti chiede.

In gruppo, disposti in cerchio, ognuna può proporre un movimento e l3 altr3 ripetono.

SCOSSA:

Scuoti, saltella, scrollati di dosso ciò che non vuoi (per qualche secondo).

TAPPING:

Metti le dita a cono. Picchietta leggermente con le dita il tuo corpo a partire dalla testa, poi le tempie, le guance, il mento. Picchietta la base del cranio e scendi dal collo sulle spalle fino ai polsi.

Picchietta il petto, lo sterno, lo stomaco, i reni. Continua sui fianchi, cosce, polpacci e piedi. Continua risalendo fino alla nuca.

BODY SCAN:

(consigliato 10 min)

- Con gli occhi chiusi, porta l'attenzione sulle parti del tuo corpo, una dopo l'altra. Parti dal basso e sali fino alla testa. Piedi, ginocchia, cosce, sedere, addome, schiena, etc...

- Ascolta le sensazioni. Se noti delle tensioni o del dolore, rilassa quella parte e continua a respirare.

DOCCIA MATTUTINA

Usate questo esercizio all'inizio di qualcosa (una giornata, una riunione, un'azione) per "svegliare" il vostro corpo e la vostra mente. il corpo e la mente o dopo momenti che hanno comportato molti pensieri e discorsi per riconnettersi con il corpo e la mente con esso.

Posizionatevi in cerchio. Iniziate aprendo i rubinetti di una doccia immaginaria.

Con un sapone immaginario, lavate i capelli, strofinate il viso e poi, parte del corpo per parte del corpo, scendete fino alle dita dei piedi.

Variazione:

Se pensate che le persone non siano dell'umore giusto per la parte divertente di una doccia immaginaria, potete anche fare questo esercizio anche solo strofinando o picchiando delicatamente le parti del corpo. Andate dalla corona della testa verso le dita dei piedi per un effetto di radicamento e di calma, andare dalle dita dei piedi verso la corona della testa per un effetto energizzante e depurativo.

Meditazioni

Mente, mantra e respiro in armonia con il ritmo dell'universo. La meditazione è concentrazione, stasi, ascolto e osservazione, è stare nell'attimo presente e lasciare andare i pensieri e le tensioni. Prima di meditare, assicurati di stare in un posto calmo. Puoi restare in concentrazione per un minuto o per ore, ascolta il tuo corpo e i tuoi bisogni e decidi un tempo prima di iniziare (consigliato min. 10'), imposta un timer se preferisci.

HI FU

*Vai in un luogo naturale vicino a te
(se non puoi andare, cerca qualcosa di naturale vicino a te)
Inizia a guardarti intorno con attenzione
e porta la consapevolezza alla respirazione per qualche respiro.*

*Apprezza la bellezza che stai guardando
Concentrati su un elemento naturale
di cui riconosci l'infinita bellezza,
esaminane i dettagli,
le vene di una foglia
le forme di un fiore
i colori in cui sei immersa*

*Con uno sguardo fisso
In uno stato di calma
Inizia a pronunciare il mantra sanscrito "HI FU"
Vuol dire " SONO QUELLO"
Pronuncia HI inalando e
FU durante l'espiazione.
Ripetilo per nove volte*

*Noterai un radicamento profondo alla fine della pratica
Portalo con te per tutta la giornata*

Reminder Rigenerativo

Se vuoi chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo.

"Facciamo una pausa per un momento, questo momento, per ricordare perché siamo qui.

Ricordiamo il nostro amore per questo bellissimo pianeta che ci nutre e ci sostiene, anche dopo tutte le ferite che le sono state inflitte. Anche se brucia, continua a nutrirci.

Ricordiamo il nostro amore per tutta l'umanità, in tutti gli angoli di questa terra.

Connettiamoci con la nostra profonda intenzione di proteggere tutto questo - per noi stessi, per tutti gli esseri viventi e per le generazioni che vengono dopo di noi.

Mentre agiamo oggi e questa settimana, possiamo trovare il coraggio di portare questo senso di pace, amore e comprensione a ogni essere che incontriamo, a ogni parola che pronunciamo e a ogni azione che compiamo.

Perché siamo qui - per tuttə noi."

In Caso Di Stress

Durante momenti di stress mentale o dolore fisico può aiutare concentrarsi sul ritmo del respiro o attuare delle tecniche di rilassamento. Entrambe le pratiche sono calmanti e radicanti poiché distolgono l'attenzione dall'input stressante, dal dolore o dal disagio. Queste tecniche di rilassamento puoi farle tu o farle fare a qualcunə se è in uno stato di forte agitazione. Se stai aiutando qualcunx a respirare, respira profondamente insieme a lui.

RESPIRO CON LA MANO:

Distendi una mano di fronte a te, con le dita aperte. Segui la sagoma della mano a partire dal pollice. Inspira andando con lo sguardo verso l'unghia ed espira tornando verso il palmo, passa all'indice e continua con tutte le altre dita, ispirando ed espirando al ritmo dello sguardo.

5 COSE CHE...

Nomina 5 cose che puoi vedere.

Poi 4 cose che puoi toccare.

3 cose che puoi sentire.

3 cose che puoi odorare.

1 sapore che puoi sentire.

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE:

Da fare da solə o accompagnando qualcunə. Se sei con qualcunə in difficoltà puoi guidarla ripetendo a voce alta i passaggi o eseguirli insieme a lui.

Ascolta il tuo respiro così com'è. Inspira. Espira.

ove va il tuo respiro? Dov'è nel tuo corpo?

Dov'è la tua mente? Se non è sul respiro, non ti preoccupare. Prova a riportare l'attenzione sul respiro.

Inspira. Espira.

Se ti aiuta puoi provare a contare i momenti della respirazione (inizio della respirazione, inspirazione, momento di breve pausa, espirazione ...) o, se stai supportando qualcunə, può essere d'aiuto contare a voce alta.

Può essere anche d'aiuto ripetere e ripetersi semplicemente le fasi della respirazione.

Domande per Centrarsi

Alcune domande da tenere presente e porsi durante la giornata per riconnettersi a sè, pulire i pensieri, e interagire con consapevolezza. Possiamo anche farcele a vicenda per aiutarci a centrarci.

Come sta il mio corpo? Che sensazioni fisiche ho?

Qual è il mio intento in quello che sto facendo al momento?

Che informazione mi porta l'emozione che sto provando?

Cosa posso imparare da questa difficoltà?

Cosa mi può aiutare in questo momento?

Come posso agire per il bene della vita e di tutti i suoi esseri in questo momento?

(Quando noto in me una forte reazione emotiva:) Quale parte di me, e perchè, sta reagendo così?

Cosa direi a me stesso se fossi un mix amico?

Qual è il modo migliore in cui le cose possono andare?

Se sapessi che tutto è in mio favore e avrò sicuramente successo, cosa farei in difesa della vita sulla terra?

Supporto Reciproco

La Comunicazione Non Violenta (CNV)

La CNV (o comunicazione empatica) è un modo di interagire - attraverso le parole, l'ascolto, il silenzio, il linguaggio nonverbale - che crea una **profonda e autentica connessione umana** che mira a soddisfare i nostri bisogni fondamentali - soprattutto quelli di essere visti, compresi e accolti per ciò che siamo - e **riduce il potenziale di conflitto e violenza**.

Gli assunti fondamentali sono che:

- Tutti cerchiamo soddisfazione dei nostri bisogni umani fondamentali.
- **Ogni espressione di giudizio, rabbia o criticismo è il tragico risultato di un bisogno non soddisfatto.**
- Gli esseri umani non sono fundamentalmente cattivi, anzi, sono felici di contribuire alla soddisfazione dei bisogni altrui se possono farlo gratuitamente.

Tenendo in considerazione questi assunti, entriamo in relazione con le altre persone secondo una postura di **apertura, onestà e sincero interesse, dando dal cuore**.

I 4 PASSI DELLA CNV

Possiamo farci guidare da questi 4 step, in conversazioni con noi stessi, per comprenderci meglio, o in interazioni con altre persone. Questi passaggi sono specialmente utili in caso di tensioni e conflitti; non per "risolverli", ma per cercare un terreno comune e comprenderci a vicenda.

1. FATTI. Cosa è successo, cosa osservo? (Spiego le cose che sono successe come se fossero riprese da una telecamera. Es. "Marco è arrivato alle 10.15, e l'appuntamento era alle 10.)

2. EMOZIONI. Come mi sento? Che emozioni ho provato? (Es. "Ho provato frustrazione perchè avrei voluto iniziare puntuale")

- Le 4 emozioni fondamentali a cui possiamo rifarci sono: paura, rabbia, tristezza e gioia. Un vocabolario emotivo più completo è consultabile sul sito di Marshall Rosenberg o con una ricerca online.
- In questo passaggio, è importante prendersi responsabilità per le proprie emozioni, e non imputare la propria reazione emotiva al comportamento dell'altra persona. Le mie emozioni parlano di me, di ciò che mi tocca, mi colpisce, mi muove. Se

nell'esprimerci attribuiamo la causa della nostra reazione emotiva all'altra persona, questa può facilmente sentirsi attaccata e mettersi sulla difensiva e bloccare così la connessione.

3. BISOGNI. Cosa è importante per me (o per l'altra persona)? Qual è il bisogno fondamentale con cui posso connettermi? (Es. "Per me era importante partecipare alla riunione, e dovendo andare via presto, temevo che non sarei riuscito* a dire ciò che mi stava a cuore se avessimo iniziato in ritardo.")

- In questo caso il bisogno sottostante potrebbe essere definito di partecipazione, di inclusione e di prevedibilità, ma non sempre è necessario trovare la parola perfetta. L'importante è rendersi visibili all'altra persona su un piano condivisibile e comprensibile.

4. PROSSIMI PASSI. Quale strategia possiamo elaborare insieme per rispondere al bisogno? Che richiesta posso fare, a me stesso o all'altra persona?

- Una richiesta non è una pretesa: sii aperta alla possibilità che l'altra persona dica di no, e provate diverse strade finché non trovate un modo di procedere che sia sostenibile per entrambe le parti.
- A volte non c'è niente che l'altra possa fare, ciò che ci serve è una richiesta a noi stessi, magari di mettere un confine o fare un passo indietro.

Empatia e Ascolto attivo

"L'empatia è la capacità di comprendere e condividere i vissuti degli altri, senza giudizio. E' essere

un compagno nel viaggio, nella ricerca e nell'esplorazione di qualcunə" - Carl Rogers

Quando parliamo di ascolto attivo ci riferiamo a una modalità di ascolto empatico, dove non andiamo a giudicare o commentare ciò che ascoltiamo, tantomeno dare consigli su come comportarsi rispetto alla situazione ascoltata. Ci mettiamo in ascolto e facciamo domande solo per capire meglio ciò che l'altra persona sta dicendo. Non è necessario rispondere, a volte le persone hanno solo bisogno di essere ascoltate. Altre volte possiamo chiedere a chi ha parlato se vuole il nostro rispecchiamento, per accertarci che abbiamo capito cosa voleva dirci.

Centro di Condivisione (Debriefing Emotivo)

E' un momento in cui vogliamo connetterci con le emozioni delle altre persone. Il cerchio può essere usato in svariate situazioni. Dopo un evento importante o prima che questo avvenga. Trovate un luogo tranquillo dove vi sentite al sicuro e non verrete disturbati, sedetevi in

cerchio. E' importante che tutt3 sentano e vedano bene tutte le altre e abbiano soddisfatto bisogni base (freddo/fame/pipì/posizione comoda).

Trovate un oggetto che possa fungere da "bastone della parola", da passare di mano in mano. Iniziate con qualche minuto di silenzio e usate le tecniche di centratura base per tornare nel momento presente, nel qui e ora, nel respiro e nel corpo. (Se qualcunə se la sente, può guidare questa breve centratura.)

Una persona enuncia l'intento del cerchio: **parlare dal cuore, ascoltare dal cuore, dire l'essenziale**. Qualcunə può prendere il ruolo di ricordare queste domande guida anche durante il giro di condivisione: "Come sto? Cosa è vivo in me? Cosa voglio condividere con questo cerchio in questo momento?". In caso di debriefing emotivo: "Come sono statə, cosa ho provato prima, durante e post azione? Come mi sento adesso? Quali sono i miei bisogni?"

Il bastone della parola è in mezzo al cerchio. Chi vuole iniziare lo prende, condivide e poi lo passa a destra o a sinistra. Solo chi ha il bastone della parola parla, le altre persone ascoltano attivamente senza replicare. Se non è il tuo momento di parlare, puoi passare. Alla fine del giro, si fa un secondo giro solo per chi non ha parlato al primo.

Consigli pratici:

- La versione originale prevede che non ci siano limiti di tempo. Se invece avete un tempo limitato, es. 1 ora, potete dividere il tempo per il numero di persone nel cerchio, e impostare un timer ogni tot minuti. Usare un suono delicato per segnalare alla persona che sta parlando di concludere.
- Passate l'orologio o il timer insieme al bastone della parola, così chi ha parlato tiene il tempo della persona successiva e non serve unə timekeeper.

Giochi

IDEE CHECK-IN CREATIVI:

se oggi fossi una verdura, sarei... / il mio meteo interiore oggi è... / esprimo come sto con un movimento (in piedi) / suono / verso di animale e tutti ripetono dopo di me...

ANCHE IO:

Per cominciare, disposte in cerchio, ogni persona pensa a qualcosa che la rende unica rispetto agli altri partecipanti: una persona che hanno incontrato, un oggetto di proprietà, uno sport praticato, un paese visitato, quell' evento che è successo a loro... Ogni persona a sua volta dice: «Penso di essere l'unico a...» e cita il fatto o evento a cui ha pensato, facendo un passo avanti nel cerchio. Se qualcun altro nel gruppo ha la stessa caratteristica, dice: «Anche io» e fa un passo avanti nel cerchio.

NOME/GESTO

Associare ogni nome con un gesto. Ogni persona a sua volta dà il proprio nome e esegue un gesto di loro scelta allo stesso tempo. La persona successiva ripete il gesto del precedente e aggiunge il suo nome e gesto e così via.

L'ultima persona nel cerchio deve ricordare tutti gli altri nomi e gesti

IO CADO, IO VOLO:

Camminiamo in un'area definita.

Se qualcuno dice "sto cadendo", il gruppo si mette dietro di lui, si lascia cadere all'indietro e noi lo teniamo. Se dice "volo", ci mettiamo davanti a lui, lo lasciamo cadere e lo trasportiamo come se fosse un aeroplano.

LA PIZZA:

Il gruppo si dispone in cerchio e ogni giocatrice sceglie un nome associato alla pizza (pomodoro, mozzarella vegetale, marinara ecc.). La regola del gioco è che non è permesso mostrare i denti. Quindi, ogni giocatore deve dire il proprio nome e il nome della pizza del suo vicino, e così via, senza mostrare i denti.

LA TORTA DELLA RESILIENZA:

La *torta della resilienza* è uno strumento da utilizzare dopo momenti di intenso stress per supportare le persone a normalizzare le loro reazioni e mappare quali sono le proprie riserve da dove traggono energia: <https://share.totheground.org/s/WBCHNkPP7Hd2ZbG>

- 1- individualmente, guarda la torta e scrivi quali sono quelle attività che ti danno energia e conforto. Nei giorni e settimane dopo momenti intensi di stress, ricorda che ne avrai di bisogno.
- 2- condividi con il gruppo i tuoi modi preferiti di prenderti cura

(se non hai la versione cartacea puoi scrivere nel tuo telefono)

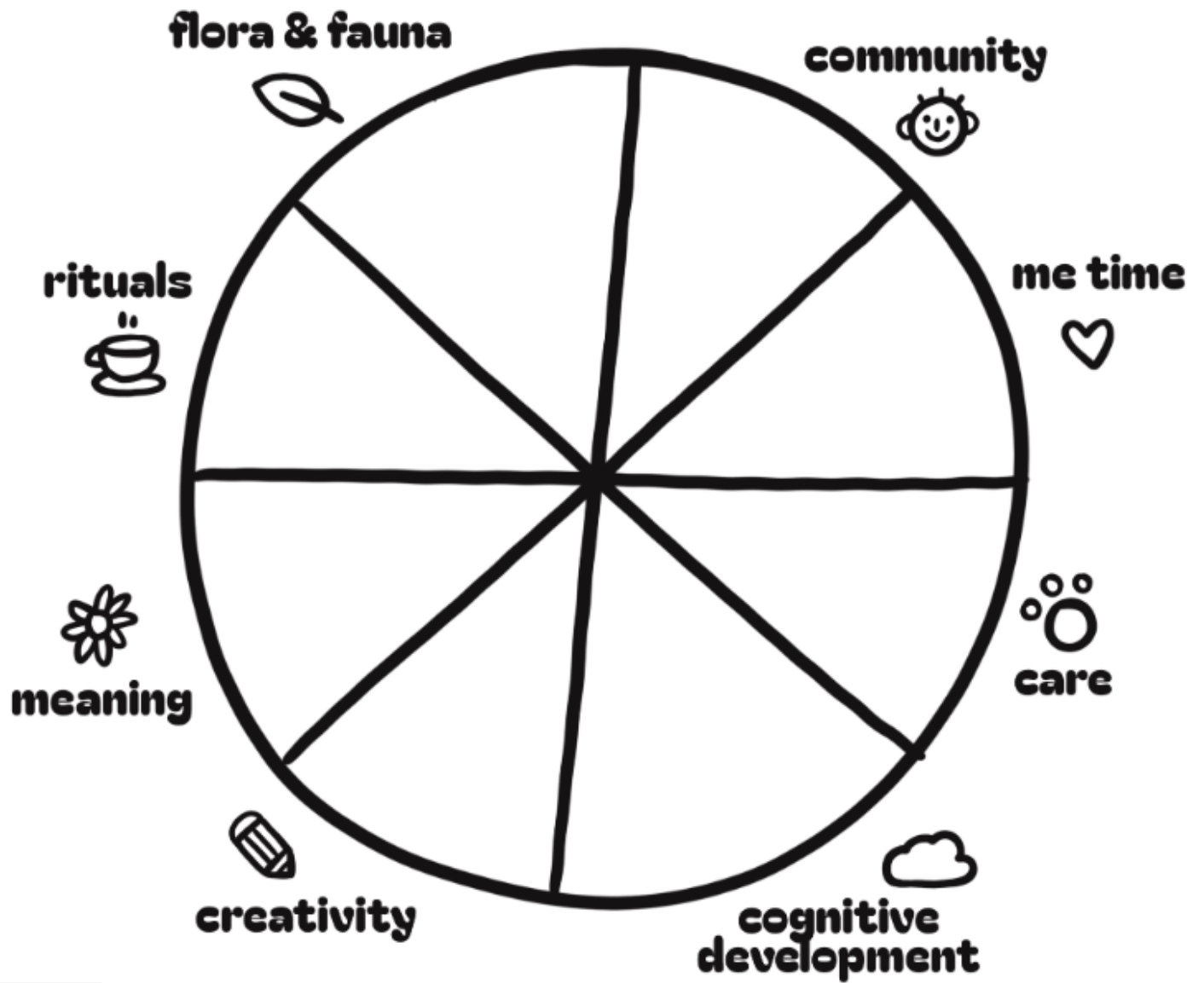
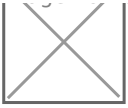
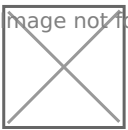


Image not found or type unknown



Teatro Dell'Oppresso

Questi giochi sono presi da esercizi del teatro dell'oppresso. In generale necessitano di una persona che facilita e di un ambiente circostante piuttosto sicuro per poter giocare e sperimentare.

La Calamita: Positiva e Negativa

Tutti i partecipanti camminano per la stanza per qualche minuto, a occhi chiusi, cercando di non scontrarsi. È meglio farlo a braccia incrociate, con le mani che coprono i gomiti, e lentamente, in modo che nessuna si faccia male. Nella prima parte del gioco, ogni volta che qualcuna tocca un'altra, entrambi devono immediatamente indietreggiare - l'energia magnetica è negativa. Bisogna orientarsi nella stanza, evitando di toccare le altre persone. Dopo qualche minuto, chi facilita annuncia che l'energia magnetica è diventata positiva. Da quel momento in poi, quando qualcuna tocca un'altra, si rimane bloccati insieme per qualche istante. È molto difficile perché i partecipanti non devono smettere di muoversi, i loro piedi devono continuare a camminare, il che a volte significa che per rimanere uniti bisogna camminare di lato, all'indietro, ecc. Il contatto con le mani deve essere evitato: sono preferibili altre parti del corpo. Se ci si trova bene, una persona può rimanere attaccata a qualcun'altra, altrimenti ha il diritto di staccarsi e andare di nuovo alla ricerca. Una persona che è stata rifiutata (come partner di incollaggio) ha il diritto di insistere, ma solo una volta; lo scopo del gioco non è quello di dare la caccia a persone particolari. Si può rimanere attaccati a una, due o più persone.

Alla fine chi facilita dà il segnale di stop. Tutti si fermano e ognuna cerca di trovare un volto, uno solo, con le mani. Qui inizia la parte più bella del gioco: ognuna deve cercare di "tradurre" le sensazioni tattili in un'immagine. In altre parole, toccando il volto dell'altra persona, deve cercare di immaginare come sia quel volto, cercando i tratti generali così come i piccoli dettagli. Questo processo di traduzione è molto delicato e anche molto piacevole. Le persone possono toccare il viso e la testa, tutto qui. Dopo qualche minuto chi facilita dice a tutti di aprire gli occhi e di confrontare l'immagine costruita con quella che hanno davanti.

La Mano Melodica

Sedute in cerchio con gli occhi chiusi, ogni persona tocca le mani delle sue vicine; la sua mano sinistra si appoggia sopra la mano alla sua sinistra, la sua mano destra sotto la mano alla sua destra. In questo modo controlla il movimento della mano sinistra della sua vicina di destra, mentre il movimento della sua mano sinistra è controllato dalla persona alla sua sinistra. Le attrici muovono le loro mani destre in modo ritmico e melodioso, permettendo alle loro mani sinistre di essere mosse allo stesso modo dalle loro vicine. Poi chi facilita dice "Testa" e le persone includono le loro teste nel movimento; poi "Petto"; poi "Alzati" e tutto il corpo balla;

poi "Canta" e l'intero gruppo (ancora con gli occhi chiusi) è in piedi, ondeggia e canta insieme. Quando è tutto in movimento possono aprire gli occhi e vedere l'effetto.

Una Persona Da Cui Scappare; Un'Altra è La Nostra Protettrice

Si comincia dall'essere sparsi per la stanza. Senza dire nulla, ognunə deve pensare a una persona nella stanza che lə spaventa (solo ai fini del gioco). Ognunə si muove nella stanza cercando di tenersi il più lontano possibile dalla persona che lə spaventa, ma senza far capire che l'ha sceltə come persona da temere. Dopo un breve periodo, chi facilita chiede a tutt3 di pensare a un'altra persona che sia la loro protettrice (che non dovrebbe nemmeno essere in grado di dire che è stata scelta come tale). A questo punto tutt3 si spostano di nuovo, cercando di mantenere la propria protettrice tra loro e la persona che temono. Alla fine, chi facilita fa un conto alla rovescia e tutt3 devono bloccarsi dove si trovano - poi le giocatrici scoprono chi è riuscitə a eludere la persona che temono.

Gratitudine e Celebrazione

“C'è sempre qualcosa di cui essere grati. Non essere così pessimista se ogni tanto le cose non vanno come vorresti. Sii sempre riconoscente per gli affetti e le persone che già hai vicino a te. Un cuore grato ti rende felice.” - Buddha

Nelle antiche tradizioni filosofiche, la gratitudine era vista come una virtù essenziale per una vita ben condotta e per relazioni armoniose con l3 altr3. La gratitudine è anche memoria e attraverso questa, riconoscimento di sé. La gratitudine è certamente una virtù che ci aiuta a riconoscere i doni che riceviamo dalla vita, dall3 altr3 e da noi stess3. È un sentimento che ci rende più felici, più generos3 e apert3 al cambiamento. Tuttavia, la gratitudine non è una ricetta magica che funziona sempre e per tutt3. E' uno stile di vita da coltivare e da approfondire, una capacità da sviluppare e da esercitare.

Prova a domandarti: "per cosa sono gratø oggi?" oppure rivolgiti a qualcunø esprimendo la tua gratitudine per un gesto che ha compiuto o ciò che ha detto.

Per celebrazione si intendono una varietà di pratiche volte a dare valore e importanza a quanto successo e per cui ci sentiamo gratø. Può essere una festa o un dono che ci facciamo e condividiamo con chi è connessø a noi.