

Semplicemente ... vacanze!

GIOCHI MINDFUL E ATTIVITA' ESPRESSIVE
PER VACANZE CURIOSE E CONSAPEVOLI

a cura di Lavinia Costantino



Cosa mettiamo in valigia?

LA MINDFULNESS CI AIUTA A SVILUPPARE ALCUNE QUALITA'; SCEGLI QUELLE CHE TI PIACCONO DI PIU' O DI CUI SENTI MAGGIOR BISOGNO, E METTILE NELLA VALIGIA!



SERENITA'

CALMA

ASCOLTO

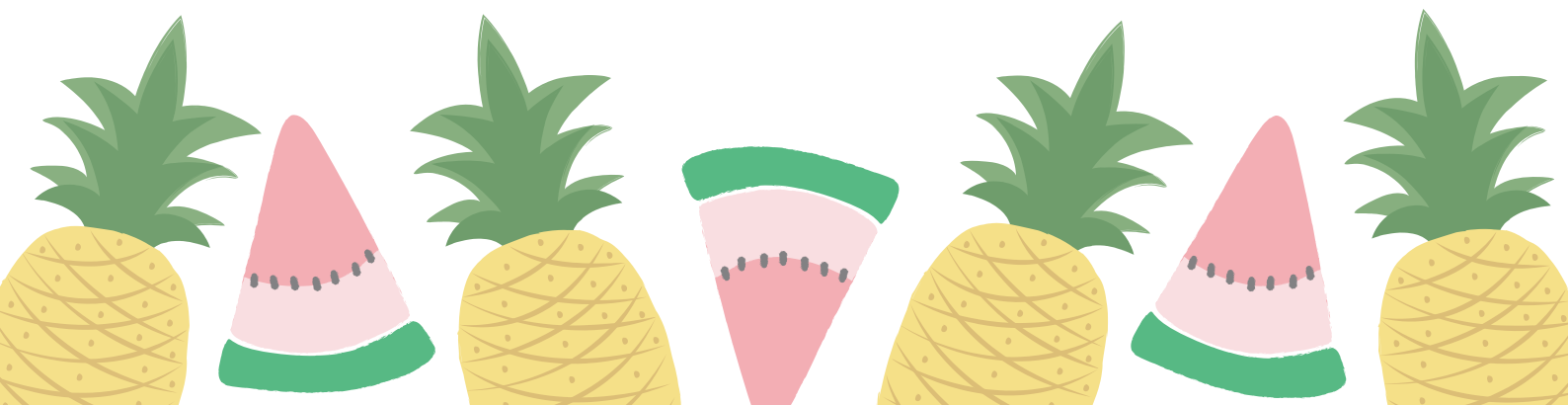
CURIOSITA'

RELAX

GRATITUDINE

FLESSIBILITA'

GENTILEZZA

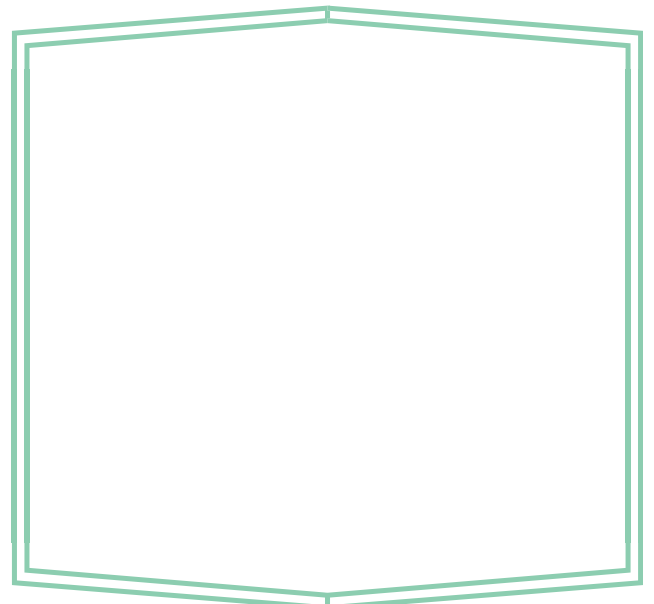


Respira la bellezza!

SIETE FINALMENTE ARRIVATI IN VACANZA! TI SUGGERISCO DI PRENDERE QUALCHE GIORNO PER AMBIENTARTI; QUANDO POI AVRAI SCELTO IL TUO POSTO PREFERITO, PUOI PRATICARE QUALCHE MINUTO DI MINDFULNESS MAGARI CON PAPA' O MAMMA, IN QUESTO MODO:

- SIEDITI O SDRAIATI COMODO
- PRENDI QUALCHE RESPIRO PROFONDO PER RILASSARE IL CORPO
- IMMAGINA CHE LA TUA ATTENZIONE SIA UN RAGGIO LASER CHE PUOI MANDARE DOVE VUOI TU E, CON GLI OCCHI CHIUSI, DIRIGILA VERSO I RUMORI E I PROFUMI DEL LUOGO IN CUI TI TROVI

POTREBBE ACCADERE CHE NELLA TUA MENTE SI FORMINO DELLE IMMAGINI, DEL POSTO IN CUI SEI O DI COME TI SENTI: QUANDO HAI VOGLIA, STIRACCHIATI E LENTAMENTE RIAPRI GLI OCCHI, POI DISEGNA QUI SOTTO IL TUO POSTO PREFERITO, COME LO HAI SENTITO NELLA MENTE E NEL CUORE!

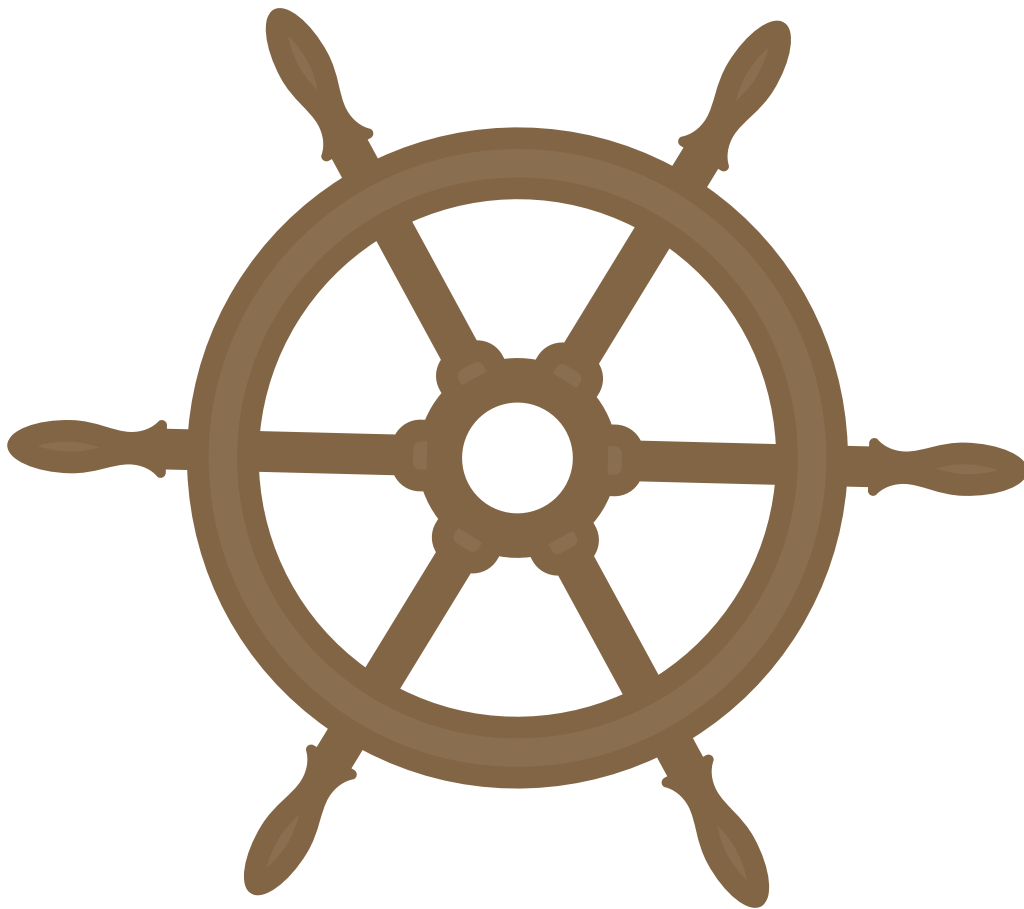


Celebra i successi!

LE VACANZE SONO FATTE ANCHE PER RIPOSARSI E RIPRENDERE LE FORZE DOPO UN ANNO INTENSO: SICURAMENTE ANCHE TU HAI VISSUTO UN SACCO DI ESPERIENZE CHE TI HANNO ARRICCHITO, E OGGI SEI DIVERSO DA COME ERI UN ANNETTO FA.

UN GIORNO IN CUI HAI VOGLIA, PROVA A CHIUDERE GLI OCCHI E RILASSARTI IN UNA POSIZIONE MOLTO COMODA IN UN POSTO TRANQUILLO. LASCIA CHE ARRIVINO SENSAZIONI E RICORDI DI QUESTO ULTIMO ANNO DI SCUOLA, POI PROVA A CHIACCHIERARE CON I TUOI GENITORI: SEI CAMBIATO QUEST'ANNO? IN COSA? GRAZIE A QUALE EPISODIO?

RIEMPI OGNI SPICCHIO DEL TIMONE CON UNA QUALITA' NUOVA CHE HAI SCOPERTO IN TE QUEST'ANNO E RICORDA CHE LE NOSTRE CAPACITA' POSSONO FARCI DA GUIDA PER SUPERARE LE TEMPESTE!



Sperimenta il non giudizio!

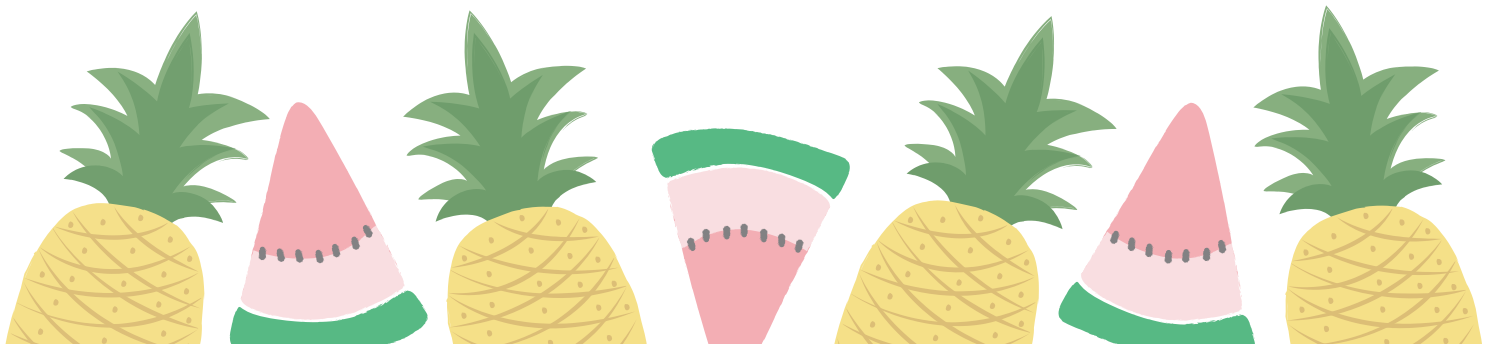
LE VACANZE SONO UN OTTIMO MOMENTO PER SPERIMENTARE QUALCOSA DI NUOVO... E LA MINDFULNESS CI INSEGNA AD ASSAPORARE LE ESPERIENZE SENZA AFFRETTARCI A ETICHETTARLE COME "BELLE" O "BRUTTE"!

CERCA UNO O PIU' CIBI CHE NON HAI MAI ASSAGGIATO: UN GUSTO DI GELATO UN PO' STRANO, UN PIATTO ESOTICO, UN FRUTTO DIVERSO DAL SOLITO.

PRIMA DI SBRANARLO, PRENDI TEMPO PER: OSSERVALO, ANNUSARLO, TOCCARLO... E APPUNTATI QUI SOTTO LE SENSAZIONI CHE TI ARRIVANO. AGGIUNGI, PER ULTIMO, CIO' CHE SENTI QUANDO LO ASSAGGI. QUANDO HAI SCRITTO, OSSERVA QUANTE COSE POSSIAMO SCOPRIRE SE NON CI FERMIAMO A "MI PIACE" O "NON MI PIACE"! (Ora non preoccuparti: la mindfulness è un'esperienza che allena la nostra mente a essere più aperta, ma nessuno ti obbligherà a mangiare d'ora in poi una cosa che proprio non ti piace!)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Se hai scoperto qualche caratteristica particolare del cibo che hai assaggiato, scrivi qui una storia per spiegarne l'origine: puoi liberare la fantasia e inventarla di sana pianta, oppure chiedere informazioni al cuoco - ricordati poi di ringraziarlo per la sua opera!




Che emozioni!

IN VACANZA VIVIAMO ESPERIENZE E SENSAZIONI DIVERSE DAL QUOTIDIANO, CHE CI METTONO A CONFRONTO CON CULTURE E ABITUDINI NUOVE. SAPEVI CHE IN ALCUNE LINGUE ESISTONO PAROLE PER DESCRIVERE EMOZIONI CHE IN ITALIANO NON ESPRIMIAMO?

TI INVITO A PRATICARE QUALCHE MOMENTO DI MINDFULNESS ENTRANDO IN ASCOLTO DEL TUO RESPIRO E LASCIANDO EMERGERE LE EMOZIONI DELLA TUA VACANZA: PARLANE POI CON MAMMA E PAPA' E INVENTATE UN NOME TUTTO VOSTRO PER CIASCUNA DELLE SPECIALISSIME EMOZIONI CHE AVETE PROVATO.

SE SEI IN UN PAESE STRANIERO, PUOI PROVARE A FARTI INSEGNARE QUALCHE PAROLA CHE INDICA UN'EMOZIONE.



GIGIL - lingua filippina
il desiderio di stringere qualcuno
di amato

UBUNTU - lingua bantu
la sensazione di essere connessi a tutto il
resto dell'umanità

SHIRIN YOKU - giapponese
il relax derivante da una
passeggiata nei boschi

Puoi scoprirne altre con mamma e papà su: www.drtemplomas.com/lexicography



... grazie mille!

HAI MAI PENSATO A QUANTE SITUAZIONI, PERSONE E RISORSE SI METTONO IN MOTO PERCHÉ TU PASSI UNA VACANZA BELLISSIMA? CI SARA' IL SOLE CHE SPLENDE, QUALCUNO CHE GUIDA IL MEZZO CHE TI PORTA A DESTINAZIONE, UN BAMBINO CHE TI HA INVITATO A GIOCARE...

LA MINDFULNESS CI INSEGNA CHE APPREZZARE LA GIOIA, QUANDO LA SPERIMENTIAMO, CI CARICA DI ENERGIA E CI RENDE PIU' FORTI, ANCHE PER QUANDO CI CAPITERA' UNA GIORNATA NO.

TI PROONGO ALLORA DI CHIUDERE GLI OCCHI, ENTRARE IN ASCOLTO DEL TUO RESPIRO E DI LASCIAR ARRIVARE ALLA MENTE TUTTE LE PERSONE, LE SITUAZIONI E LE COSE CHE HANNO RESO BELLA QUESTA VACANZA E ALLE QUALI PUOI RIVOLGERE UN GRAZIE.

ECCO UN FIORE CON UN BIGLIETTINO PER CIASCUNO DI LORO!



Adesso aiutaci tu!

SE TI SONO PIACIUTI QUESTI GIOCHI MINDFUL, TI PROPONIAMO DI:

1

FARTI FARE UNA BELLA FOTO MENTRE PRATICHI MINDFULNESS
E RIEMPI DI CAPOLAVORI QUESTO QUADERNO

2

CHIEDERE A MAMMA E PAPA' DI PUBBLICARLA PER TE
USANDO GLI #SEMPLICEMENTEVACANZE
#SEMPLICEMENTEMINDFULNESS
#LAVINIACOSTANTINO

3

VENIRCI A TROVARE A MILANO IN *SEMPLICEMENTE SPAZIO*, PER
FARE ALTRI GIOCHI MINDFUL E ATTIVITA' ESPRESSIVE INSIEME
AD ALTRI BIMBI!



www.laviniacostantino.com
www.semplicementemindfulness.com



Lavinia Costantino - Art Growth Healing
Semplicemente Mindfulness



[lavcostantino](https://www.instagram.com/lavcostantino)

