



100 idee da provare

Il periodo della Quaresima invita a fermarsi, a riflettere sulle proprie abitudini e a sperimentare qualcosa di nuovo. Offre un contesto ideale per rinunciare consapevolmente ai media digitali e creare spazio per ciò che è essenziale.

Nell'ambito dell'**AZIONE RINUNCIA**, sotto il motto "**OFFLINE È IL NUOVO LUSO**", invitiamo a vivere momenti senza smartphone e a fare nuove esperienze. Meno schermi significano spesso più tempo, più vicinanza e più attenzione reciproca.

Scegli alcune attività da questa lista che ti ispirano, annotale e realizzale consapevolmente. Da soli, in coppia o in famiglia: ogni piccola esperienza offline può arricchire e avere un effetto duraturo.



Consigli per meno distrazioni e più concentrazione

1

STABILIRE MOMENTI DI CONTROLLO CONSAPEVOLI

Controllare messaggi ed e-mail solo in momenti prestabiliti.

2

RITUALE DI INIZIO E FINE GIORNATA SENZA SMARTPHONE

Iniziare e concludere la giornata senza schermi.

Un breve momento per sé favorisce calma e chiarezza.

3

FARE REGOLARMENTE PULIZIA DELLE APP

Eliminare ciò che distrae. Meno app significano meno tentazioni.

4

TELEFONO IN SILENZIOSO NEI MOMENTI CONDIVISI

A tavola o durante una conversazione, il silenzioso favorisce attenzione e rispetto.

5

USARE ALTERNATIVE ANALOGICHE

Carta, orologio o sveglia tradizionale aiutano a usare meno il telefono.





Vivere la natura e percepire

- 1 **GODERSI IL CIELO STELLATO** – stare all'aperto e cercare le costellazioni.
- 2 **IMMERSIONE NELLA FORESTA** – camminare lentamente nel bosco e respirare consapevolmente.
- 3 **OSSERVAZIONE DEGLI ANIMALI** – osservare uccelli, anatre o scoiattoli in tranquillità.
- 4 **CINEMA DELLE NUVOLE** – interpretare le forme delle nuvole e inventare storie.
- 5 **CREARE MANDALA NATURALI** – disporre foglie e pietre in motivi.
- 6 **COSTRUIRE UN PERCORSO A PIEDI NUDI** – sperimentare diversi materiali.
- 7 **VIVERE L'ALBA** – alzarsi presto e godere del silenzio.
- 8 **PRESSARE FIORI** – raccogliere e far seccare fiori.
- 9 **ABBRACCIARE UN ALBERO** – percepirlo e ritrovare calma.
- 10 **COSTRUIRE UN POSTO A SEDERE NEL BOSCO** – creare una seduta con rami.
- 11 **COSTRUIRE UN HOTEL PER INSETTI** – creare uno spazio per insetti utili.
- 12 **CREARE UN TAVOLO DELLE STAGIONI** – disporre elementi naturali secondo la stagione.





Creatività, arte e manualità

- 13** **DIPINGERE LUOGHI DA SOGNO** – disegnare il proprio luogo ideale.
- 14** **CREARE UN MINI GIARDINO IN UN VASO DI VETRO.**
- 15** **AVVIARE UN PROGETTO DI UPCYCLING** – creare qualcosa di nuovo da materiali vecchi.
- 16** **INTRECCIARE BRACCIALETTI DELL'AMICIZIA.**
- 17** **GARA DI AEROPLANI DI CARTA** – piegare e testare forme diverse.
- 18** **SCRIVERE POESIE** – inventare brevi versi.
- 19** **COLORARE MANDALA** – creare motivi rilassanti.
- 20** **STAMPARE CON LE PATATE** – intagliare timbri.
- 21** **CREARE BIGLIETTI** – per amici o familiari.
- 22** **REALIZZARE CATENE DI CARTA** – decorare insieme gli spazi.
- 23** **SACCHETTI PROFUMATI NATURALI** – riempirli con erbe.
- 24** **COSTRUIRE PISTE PER BIGLIE** – sperimentare con cartone e tubi.
- 25** **INVENTARE UN INNO DI FAMIGLIA** – creare una canzone propria.
- 26** **AUTORITRATTO SENZA SPECCHIO** – disegnare seguendo le sensazioni.





Relazioni, dialogo e famiglia

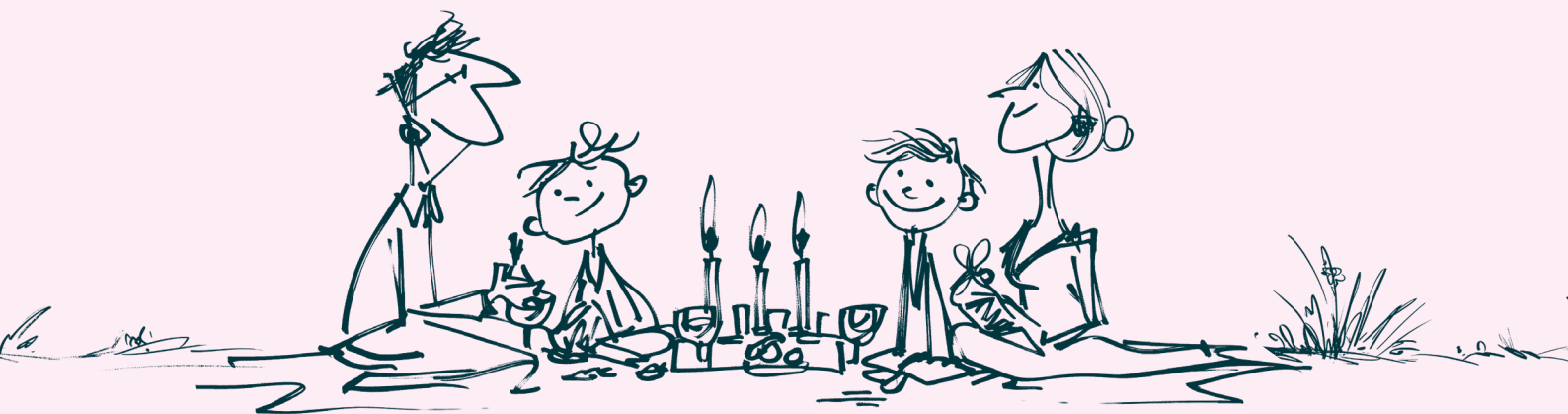
- 27** CERCHIO DI RACCONTI – condividere ricordi d'infanzia.
- 28** SERATA DI CUCINA IN FAMIGLIA – preparare un piatto insieme.
- 29** SERATA GIOCHI – provare giochi classici o nuovi.
- 30** PICNIC CON LIBRI – leggere e rilassarsi.
- 31** CREARE UN ALBUM FOTOGRAFICO – ordinare vecchie foto.
- 32** INTERVISTA IN FAMIGLIA – farsi domande interessanti.
- 33** DANZA IN FAMIGLIA – creare una coreografia.
- 34** CACCIA AL TESORO O PASSEGGIATA CON ENIGMI.
- 35** BARATTOLO DELLE BUONE AZIONI – estrarre piccoli gesti quotidiani.
- 36** RACCONTO A CATENA – ognuno aggiunge una frase.
- 37** QUIZ DI FAMIGLIA – testare la conoscenza reciproca.
- 38** PICNIC IN SALOTTO – stendere una coperta e godersi il momento.
- 39** PALLAVOLO CON PALLONCINO – tenerlo in aria il più a lungo possibile.
- 40** TEATRO IMPROVVISATO – inventare brevi scene.
- 41** SCATOLE SENSORIALI – riconoscere materiali al tatto.
- 42** YOGA IN FAMIGLIA – semplici esercizi insieme.
- 43** GIOCHI DI UNA VOLTA – riscoprire i classici.
- 44** BALLARE AL BUIO – muoversi a occhi chiusi.





Rituali, silenzio e consapevolezza

- 45** **RITUALE DEL MATTINO IN SILENZIO** – iniziare la giornata senza parole.
- 46** **MEDITAZIONE CON LA CANDELA** – osservare la fiamma e respirare.
- 47** **PASSEGGIATA IN SILENZIO** – camminare consapevolmente senza parlare.
- 48** **ORA DI SILENZIO** – un'ora senza conversazioni.
- 49** **MINI CAMMINO DI PELLEGRINAGGIO** – camminare passo dopo passo.
- 50** **MEDITAZIONE DEL RESPIRO IN MOVIMENTO** – unire respiro e passi.
- 51** **LETTERE DI BUONI AUGURI** – donare gioia in modo anonimo.
- 52** **LETTERA AL PROPRIO IO FUTURO** – scrivere desideri.
- 53** **PASSEGGIATA DELLA GRATITUDINE** – nominare tre cose per cui essere grati.
- 54** **DEGUSTAZIONE AL BUIO** – assaporare consapevolmente.
- 55** **VIAGGIO IMMAGINATIVO** – visitare insieme un luogo interiore.
- 56** **SILENZIO FUORI, RACCONTO DENTRO** – alternanza consapevole.
- 57** **SCRIVERE BIGLIETTI DEI DESIDERI.**
- 58** **MESSAGGI D'AMORE CON POST-IT** – riempire la casa.
- 59** **PICNIC A LUME DI CANDELA** – momento tranquillo con le candele.





Artigianato, costruire e scoprire

- 60** COSTRUIRE UNA ZATTERA CON RAMI – lasciarla galleggiare in un ruscello.
- 61** FARE IL PANE – impastare e godere del profumo.
- 62** PIANTARE ERBE AROMATICHE – creare piccoli vasi.
- 63** LABORATORIO DI UPCYCLING – riutilizzare materiali.
- 64** PISTA PER BIGLIE CON MATERIALI RICICLATI – costruire in modo creativo.
- 65** INTAGLIARE UTENSILI NEL BOSCO – creare forme semplici.
- 66** MINI SCAFFALE DI SCAMBIO – donare e scambiare oggetti.
- 67** COSTRUIRE UN HOTEL PER API – offrire spazio agli insetti utili.
- 68** CREARE MISCELE DI ERBE PROFUMATE.
- 69** RACCOGLIERE ED ESSICCARE ERBE – creare una piccola scorta.
- 70** MODELLARE FIGURE IN ARGILLA NATURALE.
- 71** DIPINGERE DISCHI DI LEGNO – CREARE PICCOLE OPERE D'ARTE.
- 72** DIPINGERE PIETRE VIAGGIANTI – lasciarle in altri luoghi.
- 73** CREARE ACCHIAPPASOGNI CON MATERIALI DEL BOSCO.
- 74** PREPARARE BOMBE DI SEMI – mescolare terra, argilla e semi.
- 75** CREARE UN CARILLON EOLICO CON MATERIALI NATURALI.
- 76** MINI SERRA FAI DA TE – usare vecchi barattoli di vetro.
- 77** CREARE PUZZLE NATURALI – dipingere e tagliare legno o cartone.
- 78** CREARE UNA BORSA PORTA ATTREZZI CON AVANZI DI STOFFA





Rallentare, semplicità e pausa digitale

- 79** **TEMPO SENZA OROLOGIO** – trascorrere un pomeriggio senza guardare l'ora, seguendo il proprio ritmo.
- 80** **SFIDA DELLA LENTEZZA** – fare tutto consapevolmente più lentamente: camminare, parlare, mangiare.
- 81** **LUOGO DI OSSERVAZIONE SILENZIOSA** – scegliere un posto e osservare e ascoltare senza fare altro.
- 82** **GIORNATA DELLA SCRITTURA A MANO** – annotare tutto esclusivamente con carta e penna.
- 83** **RICORDI INVECE DI RICERCHE** – rispondere alle domande affidandosi alla memoria, non a internet.
- 84** **SAFARI DEI SUONI** – ad occhi chiusi, individuare e riconoscere diversi rumori.
- 85** **COMUNICARE SENZA PAROLE** – capirsi usando solo gesti, sguardi ed espressioni.
- 86** **CIBO SEMPLICE** – preparare un pasto essenziale con attenzione e gratitudine.
- 87** **LUOGO DEL SILENZIO** – scegliere un posto e restarci in ascolto e calma.
- 88** **PASSEGGIATA DEI PENSIERI** – camminare seguendo un solo pensiero, lasciandolo fluire.
- 89** **OGGETTI CON UNA STORIA** – osservare vecchi oggetti e immaginare il loro passato.
- 90** **TEMPO ALLA FINESTRA** – guardare fuori dalla finestra e osservare ciò che si muove.
- 91** **LASCIARE SPAZIO ALLA NOIA** – non programmare nulla e vedere cosa nasce.
- 92** **MINUTO DI ASCOLTO** – vivere un minuto di silenzio assoluto e poi condividere le sensazioni.
- 93** **UNA PAROLA PER IL GIORNO** – scegliere una parola che accompagni l'intera giornata
- 94** **MEMORY TATTILE** – riconoscere gli oggetti solo attraverso il tatto.
- 95** **CERCHIO DELLA GRATITUDINE** – condividere un piccolo momento prezioso della giornata.
- 96** **CAMMINO DEI RICORDI** – camminando, raccontarsi a turno bei ricordi.
- 97** **CREARE SENZA OBIETTIVO** – lavorare con materiali senza dover “finire” qualcosa.
- 98** **SERATA SENZA LUCI ARTIFICIALI** – rilassarsi solo con candele o luce naturale.
- 99** **PAUSE DI RESPIRO** – fermarsi più volte al giorno per respirare consapevolmente.
- 100** **CERCHIO DI CHIUSURA SENZA MEDIA DIGITALI** – concludere la giornata insieme, in modo consapevole.

