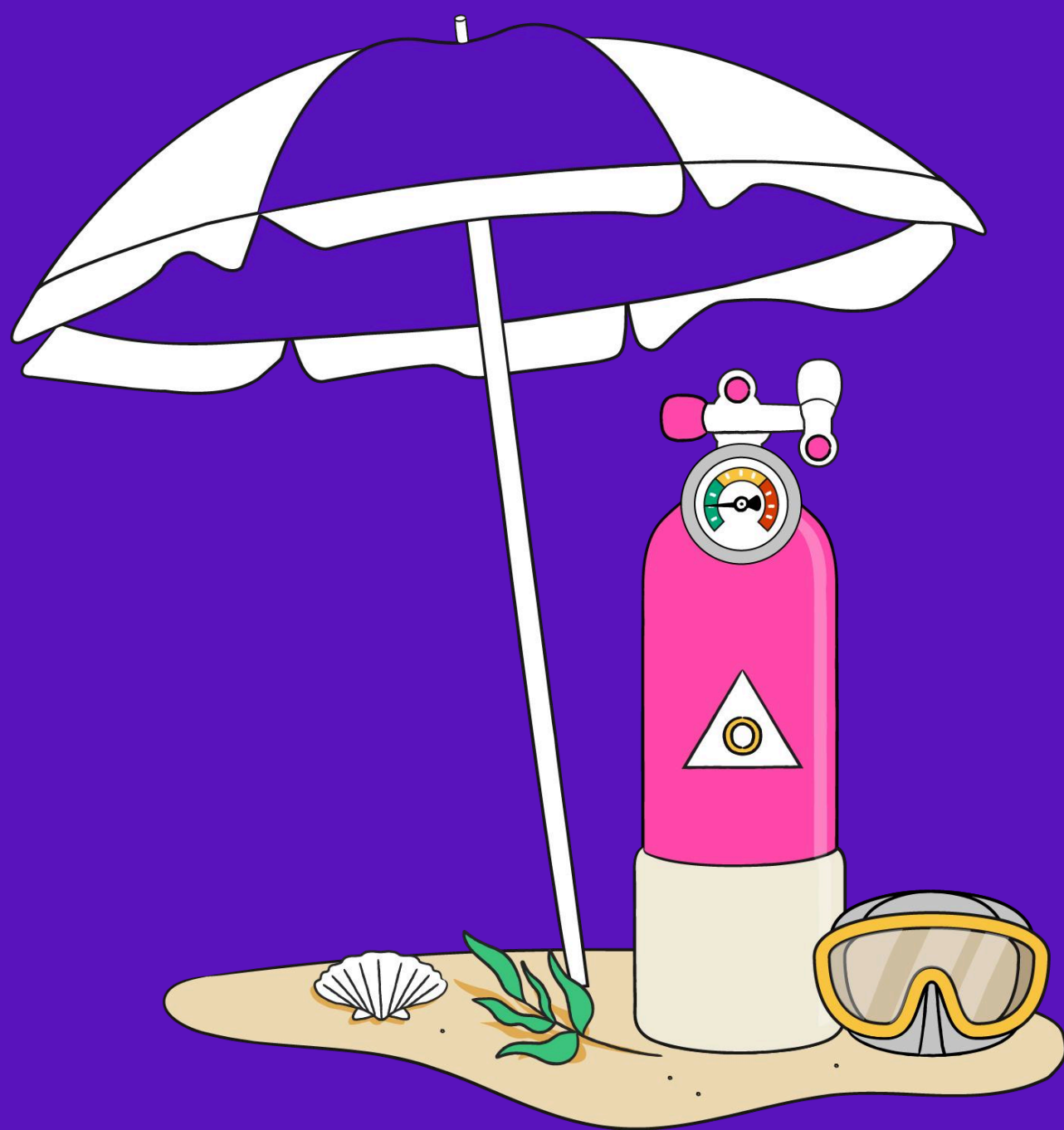


# La tua estate di crescita personale: ricarica, divertiti, riparti!

L'estate è finalmente arrivata! È il momento di staccare la spina, leggere quel libro che hai sul comodino da mesi e, perché no, dedicare un po' di tempo a te in modo nuovo e costruttivo. Sappiamo come funziona: i primi giorni la mente è ancora affollata, poi arriva il puro divertimento e, infine, l'idea del rientro inizia a farsi sentire.

Per questo abbiamo creato un percorso di 3 settimane che segue il ritmo delle tue vacanze. Bastano circa **30-60 minuti al giorno**, per 5 giorni a settimana, per trasformare la tua pausa estiva in un'opportunità di crescita leggera e divertente.

Tutto pronto? Iniziamo!



# Settimana 1: Modalità relax ON – Stacca la spina (davvero!)

**Obiettivo della settimana:** I primi giorni di vacanza sono strani, vero? Il corpo è in ferie, ma la testa è ancora in ufficio, piena di impegni e pensieri. Come si fa a staccare davvero? Questa settimana è pensata proprio per questo: ti aiuteremo a svuotare la mente, a lasciar andare lo stress e a ricaricare le batterie per goderti al massimo il meritato riposo.

## Giorno 1: Facciamo il punto della situazione

- **Attività:** Assessment "**Mindfulness – Quanto sei zen?**" (6 min)
- Un piccolo test per iniziare il tuo viaggio. Scopri quanto sei connesso/a al presente e preparati a migliorare il tuo livello di mindfulness, un respiro alla volta.



## Giorno 2: Il potere del qui e ora

- **Attività:** Corso "**Mindfulness**" - Lezione 1: "Qui e ora" (40 min)
- Impariamo le basi della mindfulness. Questa lezione ti guiderà a disattivare il pilota automatico e a goderti ogni singolo momento della tua vacanza, dal caffè del mattino al rumore delle onde.

## Giorno 3: Gestire lo stress, anche sotto l'ombrellone

- **Attività:** Corso "**Stress in progress**" - Lezione 3: "Rivoluzionati!" (44 min)
- Anche in vacanza, qualche piccolo intoppo può capitare. Impara a gestire lo stress senza rovinarti la giornata, trasformando l'energia negativa in positiva.



## Giorno 4: Il segreto di un riposo da campioni

- **Attività:** Corso "**Il potere del sonno**" - Lezione 3: "Quante pecore conti?" (49 min)
- Un sonno di qualità è il miglior alleato del relax. In questa lezione, scoprirai tecniche pratiche per migliorare il riposo e svegliarti davvero rigenerato/a.



## Giorno 5: Coltiva la tua felicità

- **Attività:** Corso "**La felicità è nelle tue mani**" - Lezione 2: "Che cosa ti rende felice?" (41 min)
- Concludiamo la settimana con una riflessione positiva. Identifica cosa ti dà gioia e scopri come integrare più momenti felici nella tua quotidianità, a partire da oggi.



## Il tuo weekend di lettura e relax:

Ora che hai lavorato sul relax, è il momento perfetto per perderti in una buona lettura. Ecco tre libri che si sposano benissimo con l'atmosfera di questa settimana:

- “Il miracolo della presenza mentale” di Thich Nhat Hanh: Un classico per imparare a vivere il presente, perfetto da sfogliare tra un tuffo e l'altro.
- “Perché dormiamo. Poteri e segreti del sonno per una vita sana e felice” di Matthew Walker: Un viaggio affascinante nel mondo del sonno che ti farà venire voglia di spegnere tutto e dormire le tue 8 ore.
- “Progetto Felicità” di Gretchen Rubin: Pieno di spunti pratici e divertenti per trasformare la felicità in un progetto concreto.





# Settimana 2: Piena energia creativa – Divertiti, crea e organizza!

**Obiettivo della settimana:** Sei finalmente nel mood vacanziero! La mente è libera e hai voglia di fare, creare, divertirti. Magari hai dei bambini da intrattenere o semplicemente vuoi dedicarti a un nuovo hobby. Questa settimana è un concentrato di creatività e gestione del tempo... con un sorriso!

## Giorno 1: Iniziamo dalle basi. Come definiresti la tua creatività?

- **Attività:** Assessment "**Il tuo ritratto – Che tipo di creatività hai?**" (7 min)
- Iniziamo con un veloce e divertente check-in creativo. Scopri il tuo profilo e preparati a metterlo in gioco nei prossimi giorni!



## Giorno 2: Libera il tuo lato creativo

- **Attività:** Sprint formativo "**Libera il pensiero creativo**" (60 min)
- Questo sprint è un concentrato di energia! Se non hai un'ora a disposizione (le vacanze sono una cosa seria!) ti consigliamo di dividerlo in due sessioni da 30 minuti. Scoprirai che la creatività è un'abilità che tutti possono allenare, perfetta per inventare un nuovo gioco in spiaggia o risolvere piccoli problemi quotidiani.



## Giorno 3: Metti le idee su carta (o su sabbia!)

- **Attività:** Corso "**Mappe mentali**" – Lezione 2: "Mappa la mente – Creazione e sperimentazione" (43 min)
- Un modo divertente e visivo per organizzare le idee. Usalo per pianificare la gita di domani, un nuovo progetto per settembre o anche solo la prossima grigliata con gli amici!





## Giorno 4: Più tempo per il divertimento

- **Attività:** Sprint formativo "**Dai valore al tuo tempo**" (60 min)
- Anche questo sprint dura 60 minuti, ma puoi spezzarlo in due momenti di relax. Imparerai a gestire il tuo calendario per avere più tempo per divertirti, definendo le priorità e concentrandoti su ciò che conta davvero.



## Giorno 5: Massimizza il divertimento, minimizza lo sforzo

- **Attività:** Corso "**La regola 80/20**" - Lezione 2: "L'essenza della regola 80/20" (40 min)
- Scopri come il 20% delle tue azioni può generare l'80% dei risultati. Una lezione fondamentale per ottimizzare il tempo e le energie, riservando così più tempo a te, alla tua famiglia e ai tuoi interessi.



## Il tuo weekend creativo in compagnia:

La creatività è più divertente se condivisa! Ecco qualche idea da fare con la famiglia o gli amici:

- Caccia al tesoro fotografica: Create una lista di cose da fotografare (es: "qualcosa di blu", "un'ombra buffa", "un sorriso spontaneo") e sfidatevi a trovarle. Vince la foto più originale!
- La storia a staffetta: Iniziate una storia con una frase e, a turno, ognuno aggiunge un pezzo. Le risate sono assicurate!
- Costruzioni naturali: Che siate in spiaggia o in un prato, usate sabbia, conchiglie, sassi e legnetti per creare sculture o castelli fantastici.



# Settimana 3: Rientro da campioni – Ricarica le idee e riparti con slancio

**Obiettivo della settimana:** La fine delle vacanze si avvicina e forse senti già un po' di "ansia da rientro". Niente paura! Questa settimana è pensata per trasformare quella sensazione in pura energia. Definiremo nuovi obiettivi, riscopriremo la tua forza interiore e prepareremo la mente a un ritorno al lavoro pieno di motivazione e consapevolezza.

## Giorno 1: Cosa ti dà la carica?

- **Attività:** Assessment "**Motivazione – Cosa ti dà la spinta?**" (6 min)
- Inizia la settimana scoprendo cosa ti motiva davvero. I risultati ti aiuteranno a definire obiettivi personali e professionali più allineati con chi sei.



## Giorno 2: Trasforma l'abbronzatura in grinta

- **Attività:** Corso "**Ce l'hai un piano?**" - Lezione 2: "I vincenti hanno un piano – Definire obiettivi chiari" (37 min)
- Smetti di sognare e inizia a pianificare. Questa lezione ti darà gli strumenti per trasformare i desideri in obiettivi concreti e raggiungibili, per un rientro col botto.



## Giorno 3: Torna a dire la tua, con serenità

- **Attività:** Corso "**Tocca a me (Assertivi si diventa)**" - Lezione 1: "Tocca a te – Vantaggi dell'assertività" (57 min)
- L'assertività è la chiave per comunicare i tuoi bisogni in modo efficace e rispettoso. Una competenza fondamentale per gestire le relazioni al lavoro e ripartire con il piede giusto.



## Giorno 4: Un'iniezione di fiducia

- **Attività:** Corso "**La strada per il successo**" - Lezione 1: "Il segreto del successo" (53 min)
- Cosa hanno in comune le persone di successo? Scoprilò in questa lezione ispirazionale e inizia a costruire il tuo percorso personale verso i tuoi traguardi.



## Giorno 5: Il tocco finale per una mente agile

- **Attività:** Sprint formativo "**Riconsidera le tue opinioni**" (60 min)
- Un'ultima, potente sessione (da dividere in due se preferisci) per tornare al lavoro con una mente aperta e flessibile, pronta a cogliere nuove prospettive e a imparare ogni giorno.



## Weekend di rientro dolce: organizza e ricorda.

L'ultimo weekend di vacanza ha un sapore agrodolce. Ecco come renderlo un momento speciale, senza stress:

- Il rito del disfare i bagagli: Mentre disfi le valigie e avvii la prima lavatrice, non pensare alla fine delle ferie, ma rivivi i bei momenti legati a ogni oggetto. È un modo per chiudere il cerchio con gratitudine.
- Cinema delle vacanze: Raduna la famiglia o gli amici, collega il telefono alla TV e preparate i popcorn. Create una slideshow con le foto e i video più belli. Sarà come rivivere la vacanza tutti insieme, tra risate e ricordi.
- Pianifica il prossimo relax: Prenditi 15 minuti per organizzare qualcosa di piacevole per il primo weekend dopo il rientro. Una gita, una cena fuori... Avere qualcosa da attendere rende il ritorno molto più leggero.



**Non hai accesso ai contenuti GoodHabitZ? Niente paura: attiva una prova gratuita, senza impegno, al link qui sotto e goditi la tua estate all'insegna della crescita personale!**

**Attiva la prova**