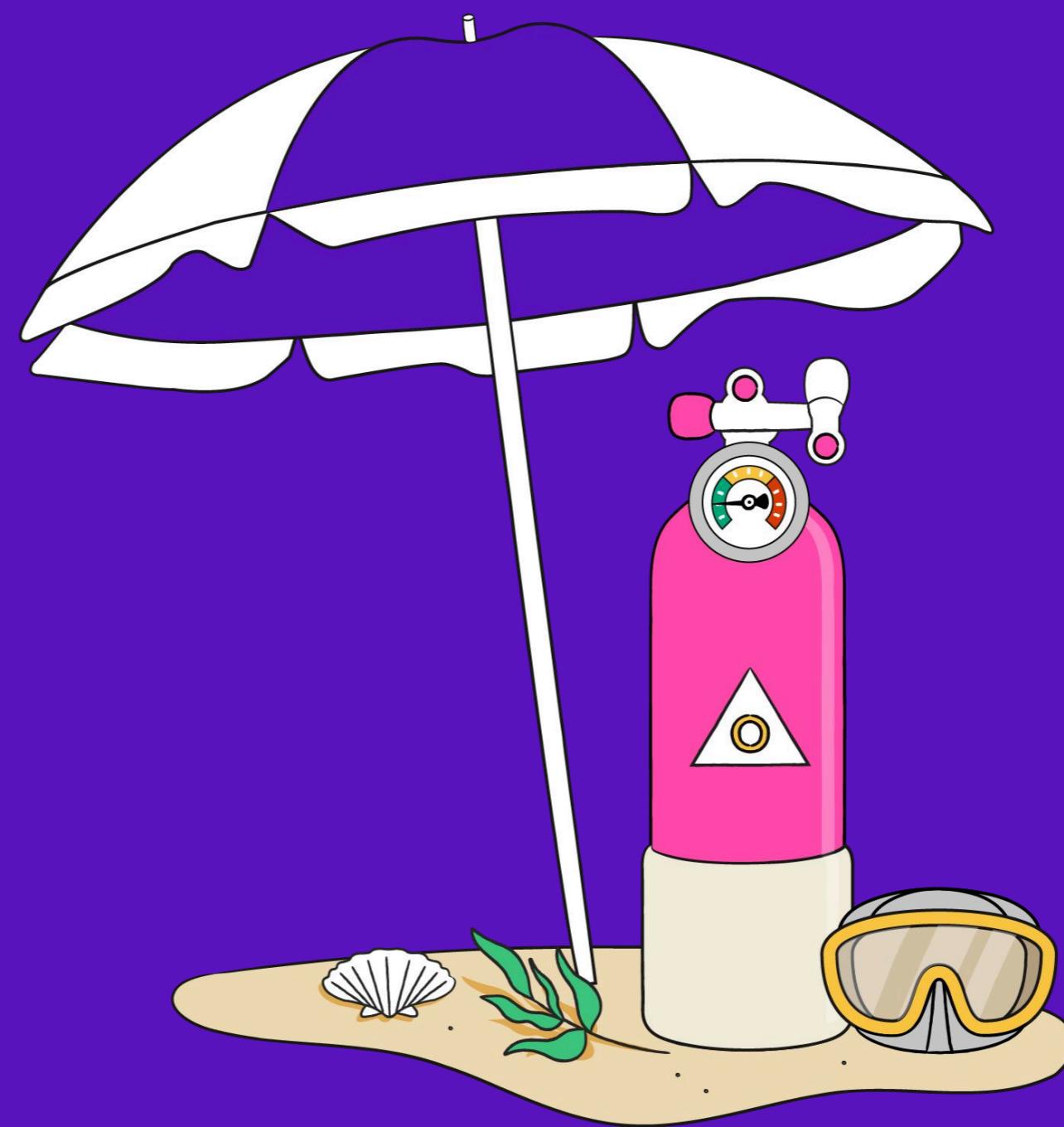


La tua estate di crescita personale: ricarica, divertiti, riparti!

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 concentrando 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? Scoprilo 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 disfai 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](#)