CLEAR

UN PROGRAMMA DI 14 GIORNI PER RAFFORZARE LA RESILIENZA

#PIÙFORTEDIPRIMA

MAGGIO 2020

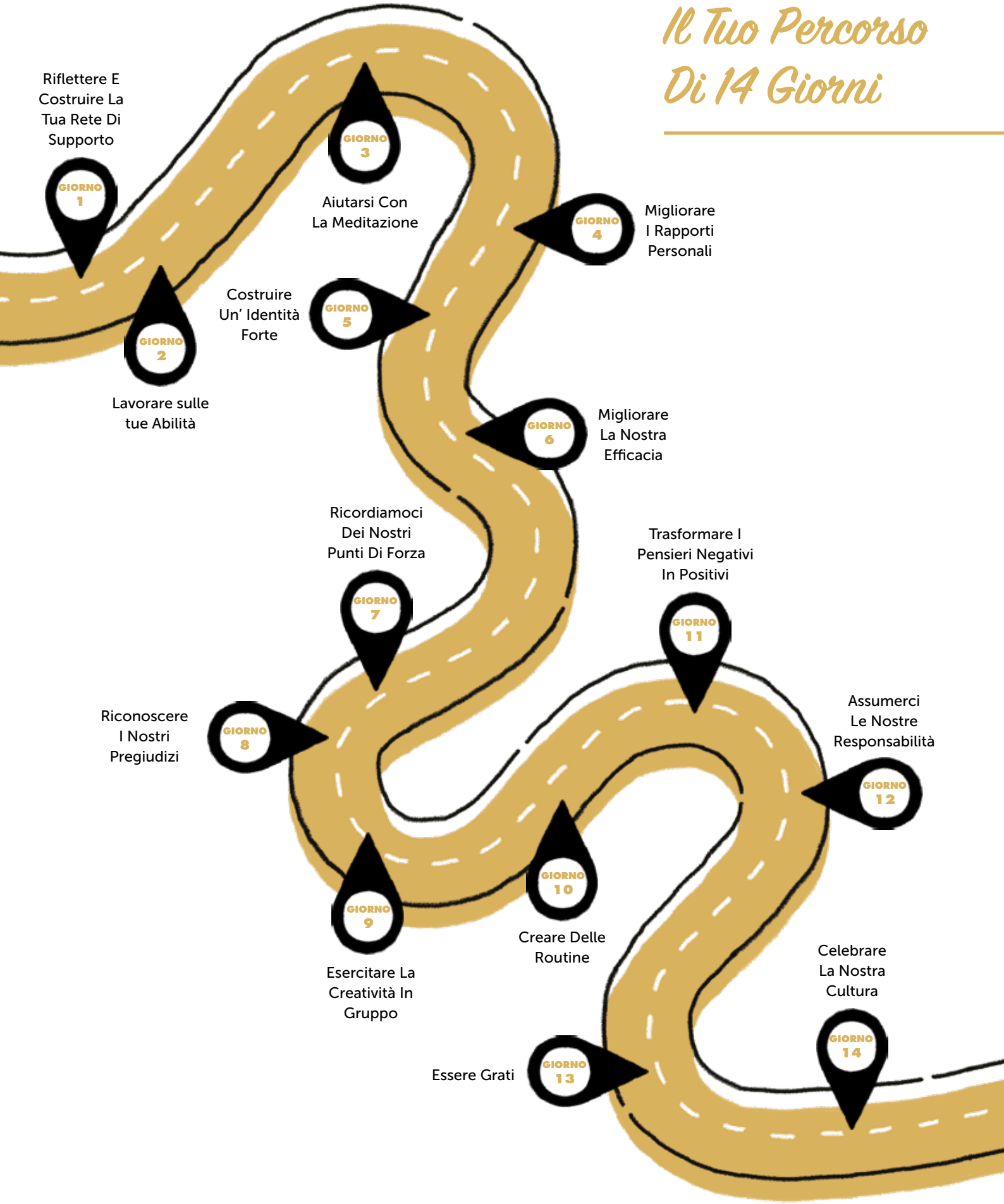
In tempi così incerti e nuovi per la nostra comunità, l'impegno di Clear è quello di aiutare a costruire la resilienza in ognuno di noi per poter affrontare al meglio le sfide che ci attendono e tornare **#piùfortediprima**. Ecco perché abbiamo preparato 14 esercizi, insieme al Resilience Research Centre, che ti aiuteranno a diventare più forte e pieno di risorse, migliorando la tua forza interiore e resilienza. Gli esercizi sono pensati per poter essere svolti sia individualmente che con la tua famiglia e i tuoi amici. Puoi scegliere di farne uno al giorno o tutti insieme. Per avere accesso a tutti i contenuti, seguici sulla pagina Facebook **Clear IT**. Ogni giorno troverai un nuovo video dedicato ad un argomento della challenge per tornare **#piùfortediprima**.

14 DAYS
RESILIENCE
CHALLENGE

CLEAR × Resilience Research Centre

#COMEBACKSTRONGER

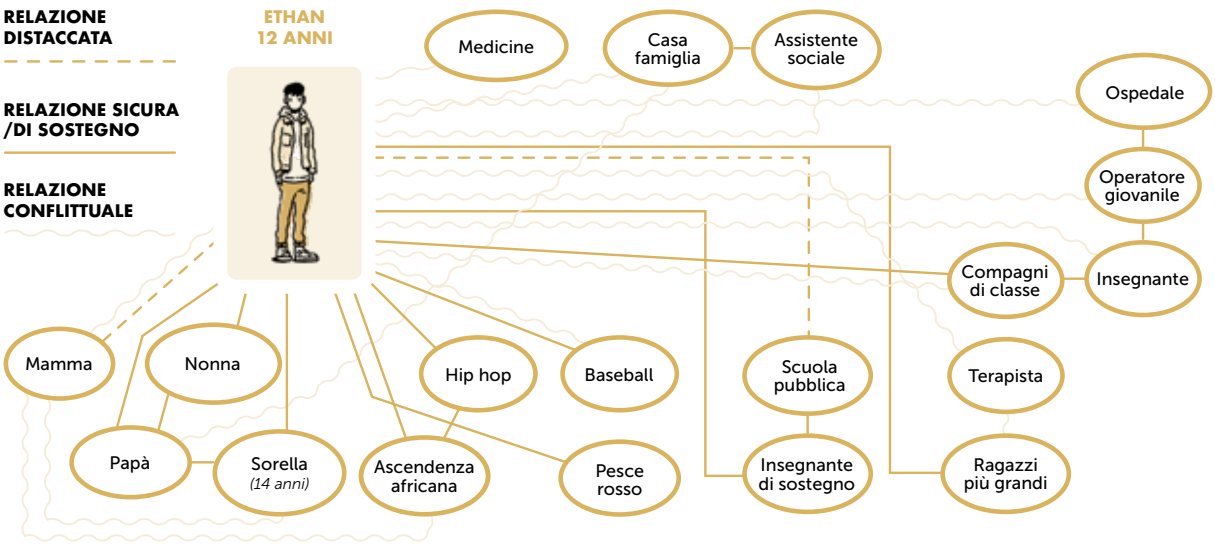
Il Tuo Percorso Di 14 Giorni



Riflettere E Costruire La Tua Rete Di Supporto

GIORNO 1

ATTIVITÀ/STRUMENTO:
MAPPATURA DELLE RISORSE



1.

Fatti questa domanda: in che modo il COVID-19 sta influendo sulla tua vita in questo momento?

- Distanziamento sociale? Difficoltà nel fare la spesa? Difficoltà nel fare esercizio? Altre sfide?

2.

Scegli una di queste grandi sfide.

3.

Pensa ai tanti modi creativi con cui puoi ancora reperire le risorse di cui hai bisogno per stare bene.

- Al centro di una pagina bianca, disegna il tuo profilo o scrivi il tuo nome.
- Pensa a tutto ciò che ti sostiene nella tua vita. Disegna tutti gli elementi lungo i bordi della pagina (ad es. un familiare con cui puoi parlare, la musica che ti piace ascoltare, i posti che ami visitare).
- Per ogni elemento, disegna una linea tra l'elemento e te stesso.
  - Usa una linea diritta e marcata per i sostegni che hai ancora a disposizione, come un familiare che puoi chiamare quando ti senti solo.
  - Usa una linea tratteggiata per gli elementi che devono essere rafforzati, ad es. trovare il modo di reperire il cibo o aiutare un vicino malato.
  - Usa una linea ondulata per le risorse che non sarebbero d'aiuto, ad esempio un datore di lavoro che non ti offre la flessibilità di lavorare da casa o un insegnante che non concede più tempo per un compito.

4.

Dopo aver disegnato la mappa:

- Trova modi creativi per aggiungere nuove risorse, ad esempio utilizzare di più Internet per comunicare o acquistare, connetterti con vicini e amici per condividere un aperitivo o un pasto online e passare del tempo insieme.
- Prova a trovare dei sostituiti per le risorse che al momento non puoi utilizzare, ad esempio fare ginnastica seguendo delle lezioni online invece di andare in palestra o sviluppare una tua routine di allenamento.
- Per ogni problema, trova una soluzione creativa.

Riflettere E Costruire La Tua Rete Di Supporto

GIORNO 1

Lavorare sulle tue Abilità

GIORNO 2

ATTIVITÀ/STRUMENTO:
METTI IN MOSTRA I TUOI TALENTI

Durante la pandemia può essere difficile ricordare in cosa siamo bravi, ma possiamo sempre trovare delle opportunità per utilizzare le nostre capacità e competenze, anche adesso.

1.

Elenca ciò che sai fare bene.

- Potrebbe trattarsi di competenze che ti sono utili, come imparare velocemente o fare attenzione ai dettagli.
- O che potrebbero esserlo agli altri, ad esempio amici, familiari o vicini, come essere un buon ascoltatore e trovare il modo di far felici gli altri.

2.

Pensa a come potresti mostrare agli altri queste capacità o condividerle.

- Ad esempio, se cucini bene e sai seguire le istruzioni, prova a cucinare per altre persone. Se sai ascoltare e conosci l'arte della diplomazia, prova a risolvere un problema online. Se sei bravo ad ascoltare, stabilisci un contatto con chi si sente solo.

3.

Adesso che hai più tempo a disposizione, ti piacerebbe imparare qualcosa di nuovo?

- Fai un elenco delle cose che ti piacerebbe fare, come leggere un libro che hai sempre voluto leggere, imparare a suonare uno strumento o migliorare le tue doti musicali, imparare una nuova lingua o fare piani per il futuro.
- Anche in questo periodo di crisi hai la possibilità di dimostrare agli altri chi sei, costruendoti un'identità più forte e coraggiosa.

Lavorare sulle tue Abilità

GIORNO 2

Aiutarsi Con La Meditazione

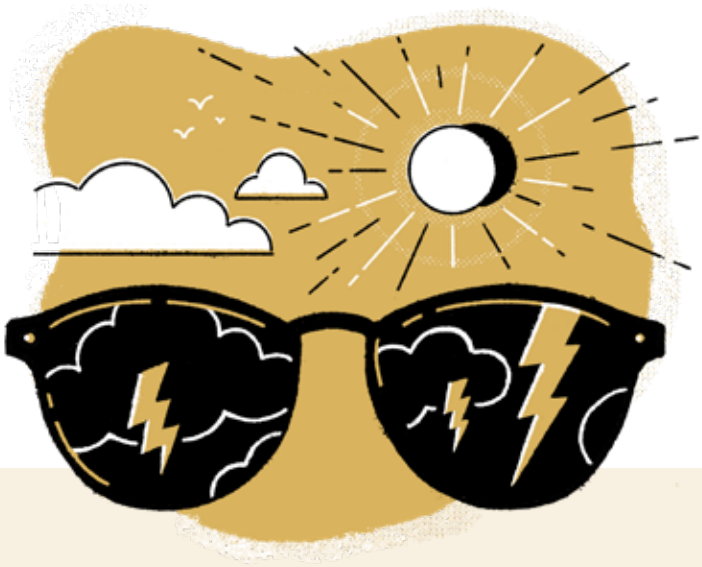
GIORNO 3

ACTIVITY/ TOOL:
ACCEPTANCE AND COMMITMENT EXERCISE

1.

Non farti sopraffare dallo stress. Usa questo esercizio per ritrovare la calma interiore.

- Fallo insieme a un amico o un familiare, leggendo a turno la traccia seguente, che servirà da guida per l'esercizio.
- Fai passare parecchi secondi tra un'istruzione e l'altra



— Siediti e trova una posizione comoda. Se lo desideri, chiudi gli occhi.
— Fai dei respiri profondi.

Pausa

— Ora pensa a una situazione impegnativa che hai dovuto affrontare di recente.
— Prenditi qualche istante per ripensare a questa situazione, notando i pensieri o le emozioni che emergono.

Pausa

— Ora comincia a 'scansionare' tutto il corpo, rilevandone tutte le sensazioni.
— Inizia dai piedi e risali. Soffermati quando percepisci una sensazione forte o spiacevole.

Pausa

— Potresti provare diverse sensazioni sgradevoli. Cerca di concentrarti sulla sensazione più forte, quella che ti disturba di più. Ad esempio, un groppo in gola, una sensazione di ansia allo stomaco o un dolore alla schiena. Concentra l'attenzione su questa sensazione.

Pausa

— Cerca di osservarla con curiosità, come se fossi uno scienziato che fa una nuova scoperta.

Pausa

— Osserva attentamente la sensazione. Nota quando comincia e quando finisce.
— Cerca di imparare quanto più possibile su questa sensazione.
— Se dovessi disegnare una linea attorno alla sensazione, che profilo avrebbe?
— Si concentra in superficie o si trova all'interno, in profondità?
— Quanto penetra in profondità?
— In che punto è più intensa? In quale più debole?
— In che modo è diversa nel centro rispetto ai bordi?
— Si muove o è ferma? Pulsa o vibra?
— È leggera o pesante?

Pausa

— Ora fai dei respiri profondi, quindi abbandona ogni sorta di conflitto rispetto a questa sensazione.
— Prova a respirarci attraverso. Immagina che il tuo respiro entri ed esca, e ci giri intorno.

Pausa

— Prova a farle spazio.
— Prova ad allentare le tensioni legate a questa sensazione e a rilassarti.

Pausa

— Consentile di esistere. Non deve piacerti, non devi volerla. Semplicemente lascia che esista.
— Potrebbe essere difficile, ma è normale.

Pausa

— Potresti notare alcuni pensieri che te ne allontanano.
— Prendi atto di questi pensieri e poi riporta delicatamente l'attenzione sulla sensazione.
— Semplicemente, nota cosa succede.

Pausa

— Consenti alla sensazione di essere presente. Rivolgile la tua attenzione, senza cercare di cambiarla.
— Potresti notare che sta cambiando, o magari no. In entrambi i casi, va bene così.
— Tutto ciò che devi fare è esserne consapevole.

Pausa

— Prenditi il tempo necessario per consentire alla sensazione di essere presente, qui e ora.
— Quando sei pronto, riporta l'attenzione sul respiro per alcuni istanti.

Pausa

— Fai due respiri profondi al ritmo che preferisci e poi riporta l'attenzione sulla stanza.

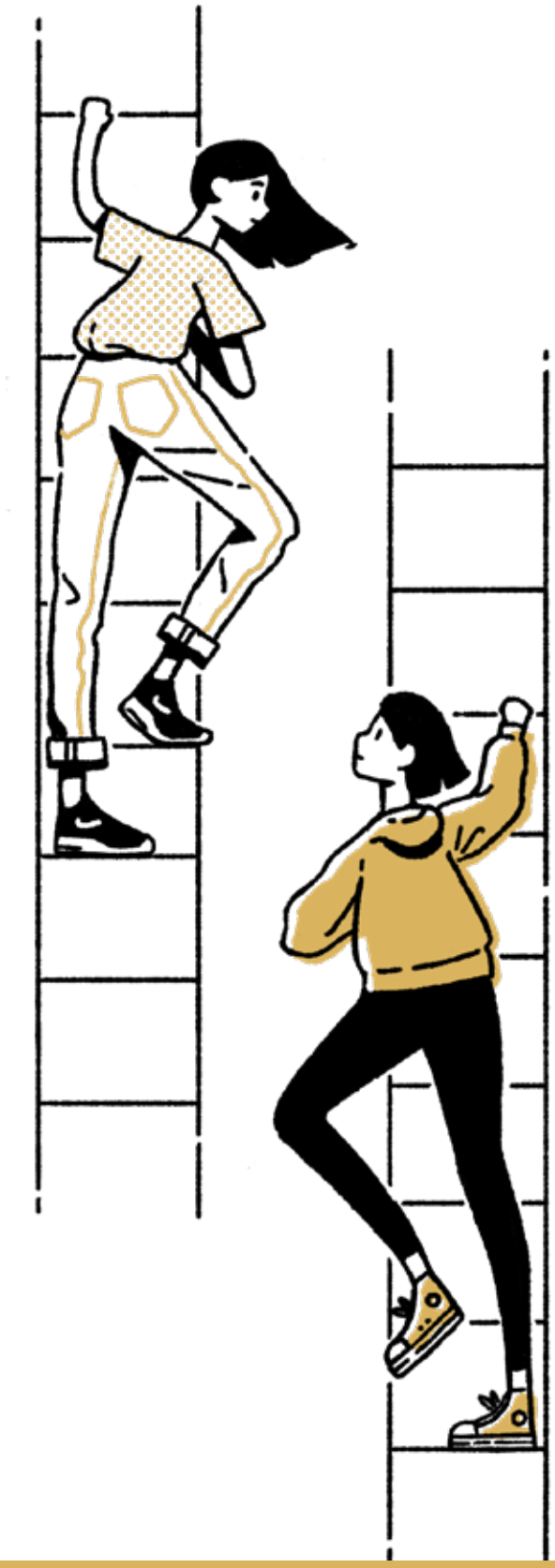
Aiutarsi Con La Meditazione

GIORNO 3

Migliorare I Rapporti Personali

GIORNO 4

Durante una crisi abbiamo bisogno di tante persone, ma anche di stabilire rapporti forti e positivi con le persone per cui contiamo di più. Il modo migliore di stringere un rapporto profondo con altre persone è dimostrare che anche loro contano per noi.



1. Pensa a qualcuno presente nella tua vita con cui vorresti avere un rapporto più forte e meno conflittuale.

- Deve trattarsi di una persona vicina a te, come il partner, un fratello o una sorella, o un'altra persona della cerchia familiare più ristretta..

2. Fai in segreto qualcosa di bello per questa persona, ma senza dire che sei stato tu.

- Sentendosi amata, si chiederà chi è stato a renderla felice. Questo gesto le farà capire che qualcuno tiene a lei e desidera stringere un rapporto più stretto.

3. Ora chiedile di passare del tempo insieme facendo ciò che più le piace.

- Assicurati che l'attenzione sia sulle sue esigenze, non le tue.

4. Poi falle sapere che l'amico segreto sei tu e che volevi farle sapere quanto è importante per te.

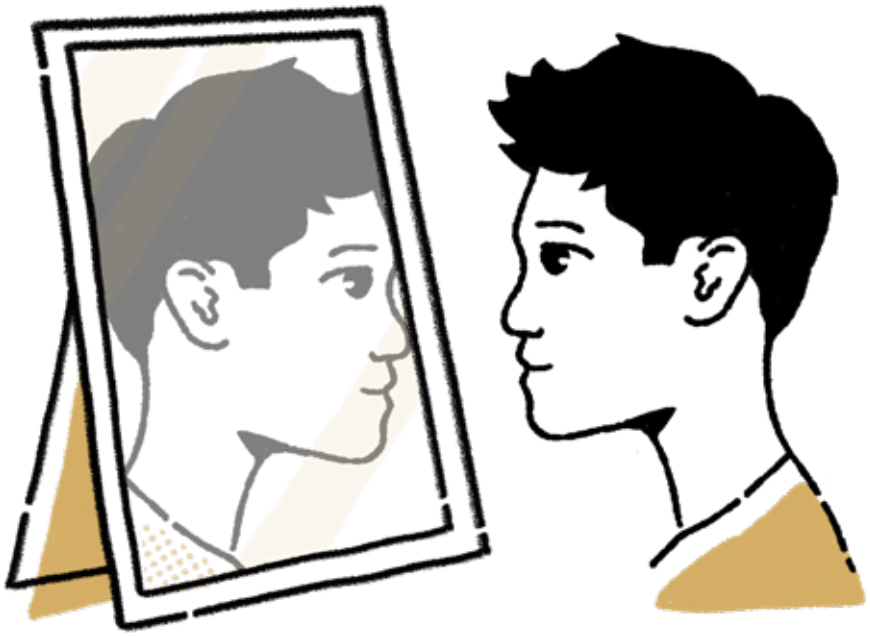
Migliorare I Rapporti Personali

GIORNO 4

Costruire Un' Identità Forte

GIORNO 5

In questo momento magari non riesci a mettere a frutto tutte le tue capacità, ma consideralo un'opportunità per costruirti una nuova identità, esplorando talenti che non hai sviluppato pienamente in passato o mostrando aspetti diversi della tua personalità agli altri.



RISPONDI A QUESTE DOMANDE PER POI FARE LE ATTIVITÀ CHE SEGUONO:

1. Quando ti guardi allo specchio, chi vedi?

- Annota le parole che usi, e che usano gli altri, per descriverti.

2. Ci sono altre cose che vorresti far conoscere di te?

- Altri hobby? Altre capacità? Altri aspetti positivi del tuo carattere?
- Entra nei particolari per quanto possibile. Ad esempio, se ti consideri una persona generosa, ma nessuno al lavoro ti riconosce come tale, è arrivato il momento di descriverti come una persona che si interessa al benessere dei suoi vicini o che si offre di fare la spesa per qualcuno meno fortunato.

ORA PROVA A FARE QUESTE ATTIVITÀ:

1. Esplora un nuovo talento.

- Dedica del tempo a un hobby che ami e che trascuri da un po'. Non limitarti a esplorare questo talento: mostra agli altri cosa stai facendo, affinché possano apprezzare questa componente della tua personalità. Ad esempio, puoi postare sui social media quello che fai o condividerlo con altri.

2. Anche se ora non riesci a sviluppare nuove capacità, dedica del tempo a fare ricerche su un'attività che vorresti fare o una competenza che ti piacerebbe acquisire.

- Immagina di avere acquisito questa capacità in un futuro non troppo lontano, ad esempio un anno da ora. Calcolando a ritroso, pensa a tutto ciò che hai dovuto fare per sviluppare questa capacità, dall'acquistare un'attrezzatura a trovare un mentore o un insegnante.

Costruire Un' Identità Forte

GIORNO 5

Migliorare La Nostra Efficacia

GIORNO 6

ATTIVITÀ/STRUMENTO:
TRE COSE

Possiamo migliorare la fiducia nella nostra capacità di perseverare e avere successo ricordando a noi stessi come ci siamo sentiti in occasione di successi passati e come ci sentiremo dopo aver vinto sfide future.

1. Elenca tre cose che hai fatto nell'ultima settimana che sono andate bene.

- Ad esempio, aver completato un compito per tempo, aver riparato il computer dei tuoi genitori, aver provato una nuova ricetta.

2. Come ti hanno fatto sentire?

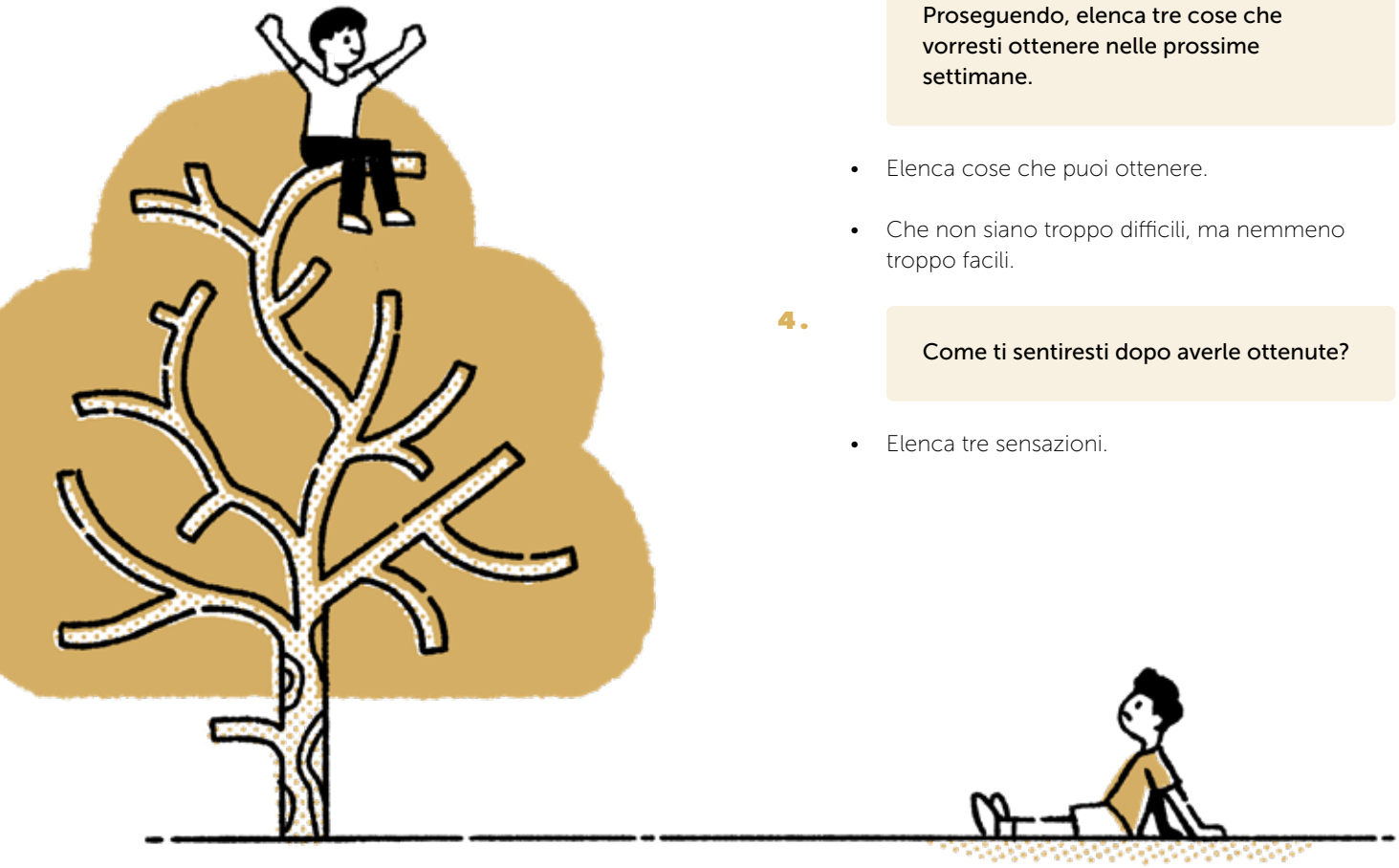
- Elenca tre sensazioni applicabili alla situazione.

3. Proseguendo, elenca tre cose che vorresti ottenere nelle prossime settimane.

- Elenca cose che puoi ottenere.
- Che non siano troppo difficili, ma nemmeno troppo facili.

4. Come ti sentiresti dopo averle ottenute?

- Elenca tre sensazioni.



Migliorare La Nostra Efficacia

GIORNO 6

Ricordiamoci Dei Nostri Punti Di Forza

GIORNO 7

ATTIVITÀ/STRUMENTO: RADICI RESISTENTI

Se ci concentriamo sugli eventi negativi, i risultati che abbiamo ottenuto passano facilmente in secondo piano e mantenere una visione positiva di noi e del futuro può diventare difficile. Questo semplice esercizio ti aiuterà a ricordarti dei tuoi punti di forza.

1.

Al centro di un foglio disegna un profilo di te stesso.

2.

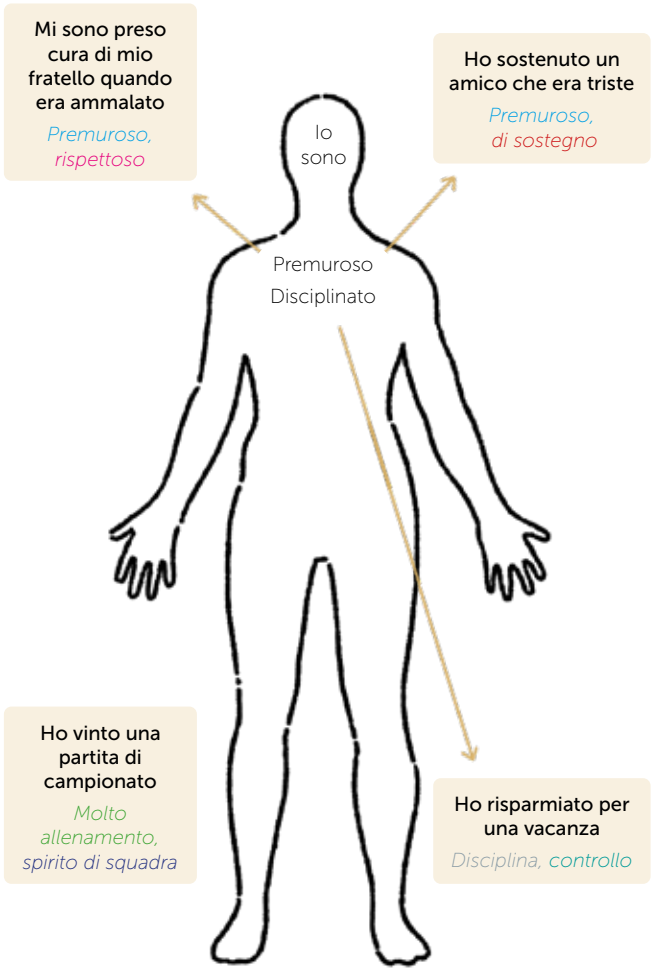
Attorno al profilo, elenca alcuni degli obiettivi che hai raggiunto nella vita.

- Che siano piccoli o grandi, elencali utilizzando frasi diverse. Ad esempio, superare un esame è un grande risultato, ma lo sono anche i piccoli successi di tutti i giorni, come quando sei riuscito a rallegrare qualcuno, o quando hai sorpreso un amico o un familiare.
- Cerca di includere tipi diversi di successi e obiettivi raggiunti.

3.

Sotto ognuno, con colori diversi, annota le qualità personali positive che possono aver contribuito al suo raggiungimento.

- Cerca di trovare aggettivi o frasi descrittive semplici. Ad esempio, sei riuscito ad aiutare un amico a superare una difficoltà perché sei "di sostegno", "premuroso" o "rispettoso". Puoi applicare descrizioni simili a tanti tipi di successi diversi.



4.

All'interno del disegno scrivi "Io sono...".

- All'interno del disegno ricopia le qualità che hai annotato sotto a ogni obiettivo o successo e poi traccia delle frecce di congiunzione.

5.

Quali sono le tue migliori qualità tra quelle presenti nell'elenco? Sottolinea quelle che consideri le tue qualità migliori.

- In futuro avrai opportunità di metterle all'opera?
- Ci sono qualità non incluse nell'elenco su cui vorresti lavorare?

Ricordiamoci Dei Nostri Punti Di Forza

GIORNO 7

Riconoscere I Nostri Pregiudizi

GIORNO 8

ATTIVITÀ/STRUMENTO:
IDENTIFICARE DISTORSIONI COGNITIVE

In periodi caratterizzati da ansia e stress, tendiamo a generalizzare e a fare supposizioni su noi stessi e sulla società, ma molte sono false e ci causano sofferenza emotiva. Gli psicologi le chiamano "distorsioni cognitive".

1.

Più siamo consapevoli di tali distorsioni, più saremo in grado di ricordare a noi stessi che potrebbero non corrispondere al vero.

- Scopri quante ne riconosci tra i pensieri che hai fatto su di te.

TUTTO O NIENTE
Una modalità di pensiero che funziona solo per estremi. Tutto è bianco o nero, senza scale di grigio. Tutto è eccezionale o terribile, senza nulla nel mezzo. Ad esempio, una persona potrebbe pensare di essere un successo o un fallimento, senza considerare di poter fare qualcosa discretamente e che questo potrebbe comunque essere un risultato positivo.

CATASTROFISMO
Pensare che accadrà, o è già accaduto, il peggio. Le persone con questa forma mentale si aspettano disastri in ogni momento. Si può anche parlare di ingigantire i problemi, come pensare a una cosa da poco ma immaginando conseguenze drammatiche. Ad esempio, una persona che non supera un esame e pensa di essere un fallimento totale.

ESCLUDERE GLI ASPETTI POSITIVI
La persona respinge le esperienze positive invece di accoglierle. Tutto ciò che accade di buono "non conta" o non è dovuto ai nostri sforzi. Ad esempio, riflettendo su una conversazione positiva intercorsa di recente, una persona che esclude gli aspetti positivi non pensa a come ha contribuito a far fluire la conversazione, ma che è stato solo un caso se non ha rovinato tutto.

RAGIONAMENTO EMOTIVO
Accettare sentimenti come se fossero dei fatti: "Se mi sento così, deve essere vero." Ad esempio, una persona che si sente stupida o noiosa e ragionando con le emozioni crede di essere stupida e noiosa.

PREDIRE IL FUTURO
Predire il futuro, o detto in altro modo trarre conclusioni affrettate, significa fare previsioni basate su poche o nessuna prova. Ad esempio, una persona che ha avuto dei problemi con un rapporto passato potrebbe pensare che anche la prossima relazione fallirà.

FILTRI MENTALI
Chi usa filtri mentali si concentra su uno o pochi dettagli negativi a spese di tutti quelli positivi. Ad esempio, dopo un appuntamento galante, un uomo potrebbe focalizzarsi su uno o due momenti che non sono andati bene e fissarsi su questi, nonostante l'appuntamento in generale sia andato molto bene.

IPERGENERALIZZAZIONE
Come il catastrofismo, l'ipergeneralizzazione tende a drammatizzare, ma in base a un modello che potrebbe non esistere. Ad esempio, se un uomo riceve due rifiuti di seguito da donne con cui desidera uscire, potrebbe pensare che succederà lo stesso per ogni altro appuntamento. Oppure, se il capo comunica a una persona che il lavoro fatto non andava bene, questa persona potrebbe pensare che sarà così ogni volta. Un evento singolo può essere visto come un modello di fallimenti.A single event can be seen as a pattern of failures.

Riconoscere I Nostri Pregiudizi

GIORNO 8

Esercitare La Creatività In Gruppo

GIORNO 9

ATTIVITÀ/STRUMENTO:
BRAINWRITING

Considerando gli ostacoli e le restrizioni che dobbiamo affrontare a causa della pandemia, abbiamo bisogno di tutte le idee possibili che ci aiutino a risolvere i problemi. A volte, gli altri possono aiutarci a trovare delle soluzioni che non avremmo mai individuato da soli.

1.

Pensa a un problema che devi affrontare ora.

- Ad esempio mantenerti in salute rimanendo a casa.

2.

Avvia una chat di gruppo con gli amici o un thread in un forum online.

3.

Chiedi agli altri di concentrarsi sul problema e sfidali a trovare delle idee per risolverlo.

- Cerca di spingere il gruppo a trovare più idee possibili.
- Anche le risposte divertenti vanno bene, ma cerca di stimolarli a fornire delle risposte serie.
- Fai in modo che evitino di commentare le idee mentre vengono alla luce.
- Ogni soluzione deve essere unica, ma è possibile contribuire a suggerimenti precedenti.
- Se usi un'app di messaggistica istantanea, dai al gruppo un'ora per trovare quante più soluzioni possibili. Se usi un forum online, concedi più tempo.

4.

Quali dei suggerimenti ricevuti pensi che potrebbe funzionare meglio?

- Non sei tenuto a comunicare al gruppo la soluzione che sceglierai, ma cerca di restituire il favore chiedendo se qualcuno del gruppo ha un problema che potrebbe essere risolto insieme.
- Qui trovi altre idee per stimolare la creatività: **www.apa.org/gradpsych/2009/01/creativity**

Esercitare La Creatività In Gruppo

GIORNO 9

Creare Delle Routine

GIORNO 10

In tempo di crisi, avere delle routine quotidiane da seguire rende le giornate meno imprevedibili e ci fa sentire meglio. Può trattarsi di piccole cose: come prepararsi un caffè al mattino, quando chiamare i genitori o quando fare un po' di ginnastica. È più facile mantenere e rafforzare la nostra resilienza se seguiamo dei modelli prevedibili.

1.

Descrivi per iscritto una giornata tipo di prima della crisi.

- Inserisci quanti più dettagli possibili. Se si tratta di una giornata lavorativa, descrivi sia il tempo passato al lavoro che quello passato a casa.

2.

Pensando alla tua vita di adesso, quali parti puoi rendere più prevedibili con una routine?

- Quando andare a dormire?
  Quando fare ginnastica?
  Quando parlare con gli altri?

- Non vogliamo certo che tutta la nostra vita sia regolamentata, ma avere alcune routine ci aiuta a capire che se ce l'abbiamo fatta ieri, ce la faremo anche oggi.

Creare Delle Routine

GIORNO 10

Trasformare I Pensieri Negativi In Positivi

GIORNO 11

ATTIVITÀ/STRUMENTO:
RIFORMULARE I PENSIERI

È facile sentirsi bloccati da ansia e stress quando la maggior parte delle notizie parla del virus.

1.

Scrivi 3 cose che ti spaventano o ti generano ansia oggi.

- Scrivile descrivendo il modo in cui ti colpiscono. Ad esempio, "Temo di perdere i contatti con gli amici", "Sono in ansia per la mia salute, a causa di tutto il tempo passato in casa", "Ho paura che le cose potranno solo peggiorare".

2.

Metti in discussione questi pensieri. Chiediti:

- Quanto sono sicuro che sia vero/che succederà proprio così? Assegna una percentuale.
- Che prove ho che sia vero/che succederà?
- Che prove ho che sia falso/che non succederà?
- Posso pensare a questo in un altro modo?

3.

Dedica un po' di tempo a riflettere su come utilizzare le tue risposte per riformulare i tuoi pensieri in senso positivo. Ad esempio:

- "Non posso aiutare nessuno" -> "Magari non potrò aiutare tutti, o farlo meglio di altri, ma posso aiutare qualcuno. Posso andare a fare la spesa per i vicini che non ne sono in grado o posso chiamare dei parenti che si sentono soli."
- "Mi sto perdendo esperienze importanti" -> "Essere obbligati a vivere in modo diverso è frustrante, ma non sarà così per sempre. In futuro sarò in grado di fare queste esperienze."

4.

Condividi questi pensieri e le loro alternative positive con i tuoi amici.

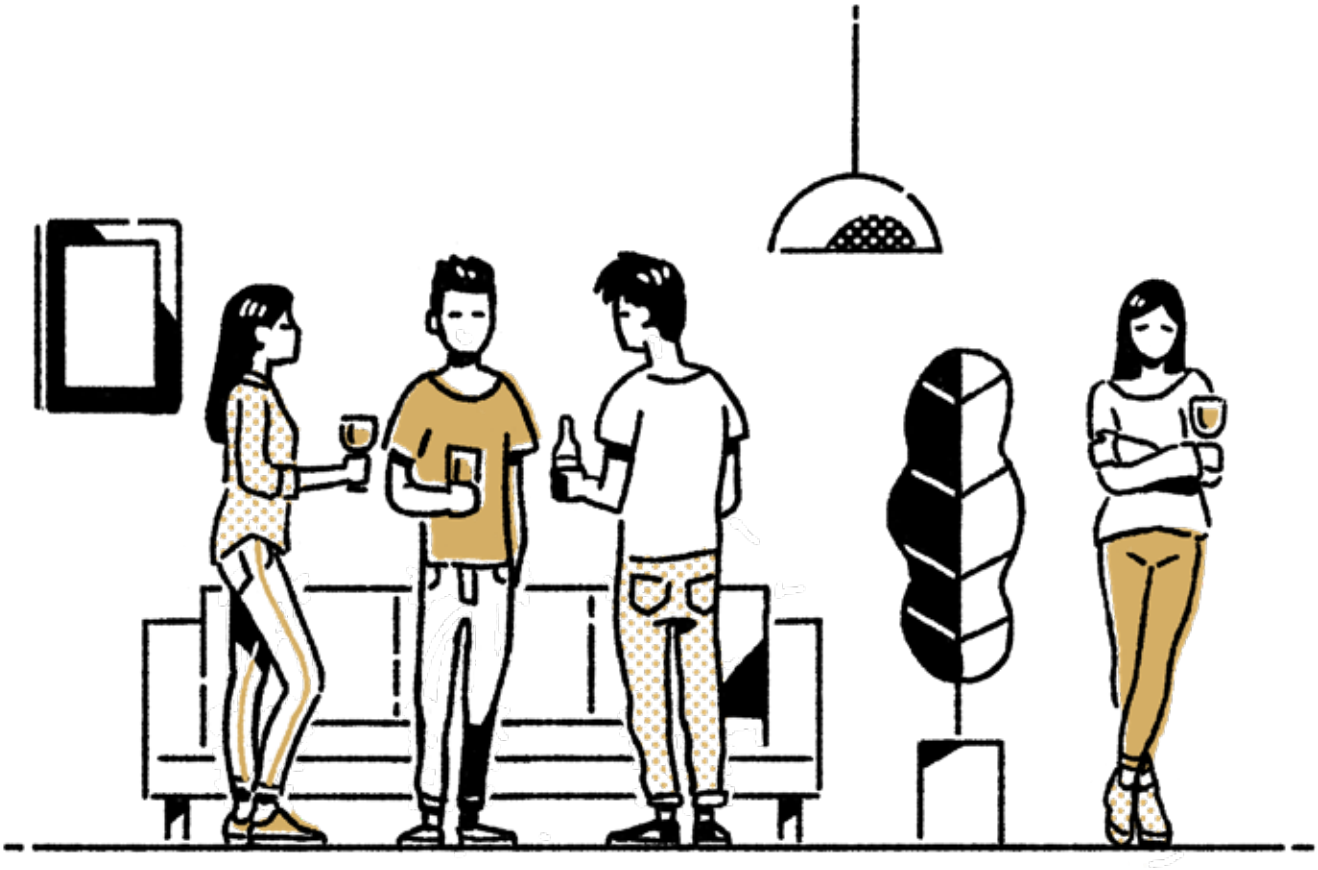
Trasformare I Pensieri Negativi In Positivi

GIORNO 11

Assumerci Le Nostre Responsabilità

GIORNO 12

Possiamo sentire di avere maggiore controllo sulla nostra vita e maggiore fiducia nelle nostre capacità di plasmare il nostro futuro quando ci assumiamo le nostre responsabilità verso gli altri e scegliamo di essere responsabili di qualcuno o di qualcosa. Invece di preoccuparti del tuo benessere, dedica del tempo a occuparti degli altri. Ecco alcuni suggerimenti per assumerti maggiori responsabilità.



1. Pensa a qualcosa che puoi fare e che sia utile agli altri.

- Potrebbe trattarsi semplicemente di chiamare qualcuno per verificare che stia bene o fare del volontariato per la tua comunità. Potrebbe trattarsi di prendersi cura di un animale o del figlio di un vicino. Il trucco per migliorare la resilienza è cercare situazioni in cui puoi essere utile e fare una differenza con la tua presenza.

2. Fai in modo che gli altri si sentano utili.

- Quando facciamo sapere ad altre persone di aver bisogno di aiuto, è più facile che anche loro ci chiedano aiuto. Che si tratti di imparare qualcosa di nuovo o dell'aiuto per assemblare un nuovo mobile, tutto ciò che incoraggia gli altri a condividere una responsabilità per una parte della nostra vita avvicinerà le persone in tempo di crisi.

Assumerci Le Nostre Responsabilità

GIORNO 12

Essere Grati

GIORNO 13

ATTIVITÀ/STRUMENTO:
L'ELENCO DELLA GRATITUDINE

Durante la pandemia è facile concentrarsi su ciò che non possiamo fare e che non abbiamo. Stress e ansia possono impadronirsi dei nostri pensieri, facendoci dimenticare e dare per scontato ciò che invece abbiamo. Promuovendo il senso di gratitudine, ricordiamo a noi stessi le cose importanti che fanno ancora parte della nostra vita.

1. Ogni giorno a cominciare da oggi, fai un elenco di tre cose per cui ti senti grato.

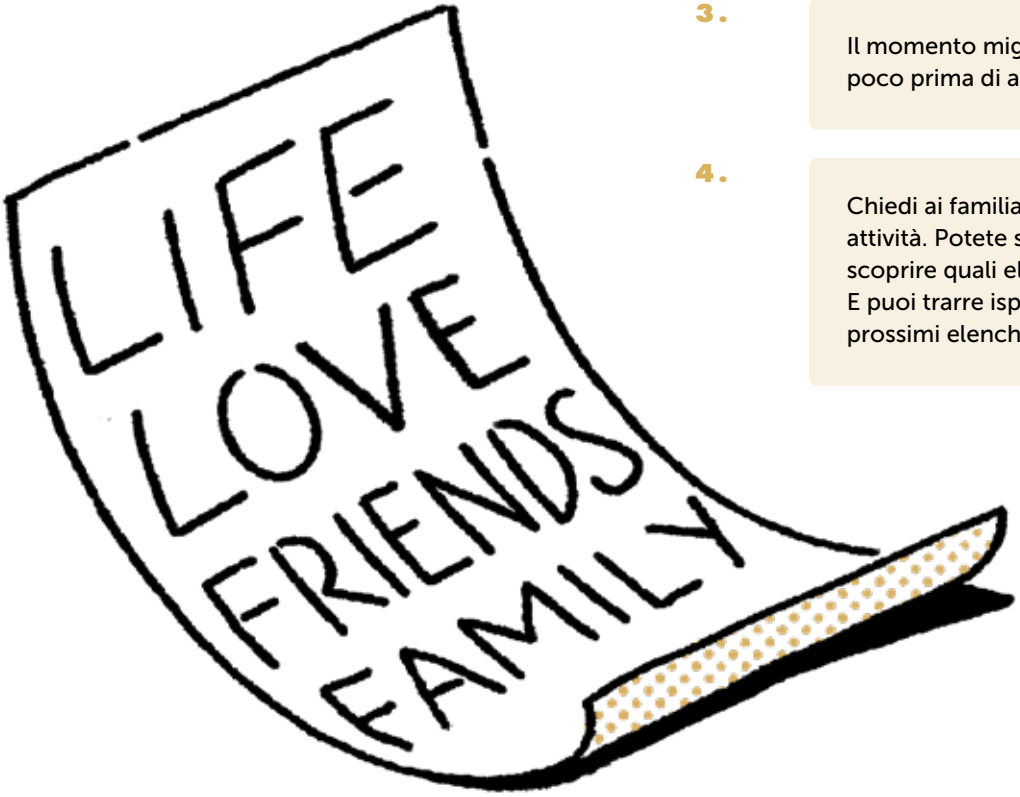
- Se te ne vengono in mente più di tre, aggiungile all'elenco.

2. Cerca di inserirne almeno una che riguarda qualcosa che è accaduto oggi.

- Ad esempio, è positivo provare gratitudine per avere delle cose in generale, come una bella casa o una persona vicina, ma prendi in considerazione anche le cose di tutti i giorni, come aver fatto qualcosa che avevi sempre rimandato, o aver potuto parlare con un familiare al telefono o online.

3. Il momento migliore per stilare l'elenco è poco prima di andare a dormire.

4. Chiedi ai familiari di unirsi a te in questa attività. Potete scambiarvi gli elenchi per scoprire quali elementi include ognuno. E puoi trarre ispirazione per i tuoi prossimi elenchi.



Essere Grati

GIORNO 13

Celebrare La Nostra Cultura

GIORNO 14

Quando siamo stressati tendiamo a rivolgerci a fonti di sostegno familiari, specialmente quelle che danno un significato alle nostre vite. In simili situazioni, celebrare la propria cultura è molto importante. Che si tratti di un'attività quotidiana come preparare ricette tradizionali, festeggiare un compleanno o rispettare le tradizioni familiari durante le festività (anche se dobbiamo modificare il modo di festeggiarle), tutte queste attività ci risolleveranno l'umore, donandoci speranza per il futuro.

1. Pensa a un'attività quotidiana che rifletta la tua cultura, religione o credenze.

- Può trattarsi semplicemente di un piatto o di come festeggiare una ricorrenza. Organizza un evento che celebri queste tradizioni. Pensa a come far conoscere ad altri la tua cultura o fai qualcosa che ti ricordi di avere delle tradizioni.

2. Pensa alla cultura o alle tradizioni di altri.

- Scegli una pratica che hai sempre desiderato conoscere meglio. Ad esempio, ascoltare musica che non hai mai ascoltato prima, cucinare un piatto mai provato dalla tua famiglia o semplicemente guardare qualcosa online su come persone di altre culture risolvono gli stessi problemi che devi affrontare tu.

3. Condividi la tua cultura e le tue tradizioni con altre persone.

- Se è il compleanno di un vicino, condividi alcune delle tue tradizioni. Condividendo la tua cultura, rendi onore a chi sei e ti fai conoscere meglio dagli altri.

Celebrare La Nostra Cultura

GIORNO 14

Il Resilience Research Centre collabora con enti locali, nazionali e internazionali che svolgono ricerche innovative sulla resilienza in differenti contesti e culture. Grazie alla collaborazione con ricercatori, istituzioni e medici di tutto il mondo, il Centro ha elaborato una rinomata piattaforma di risorse e strumenti sulla resilienza per sostenere giovani, famiglie e comunità, accompagnandoli in un percorso per raggiungere il benessere psicologico, sociale, culturale e fisico.

Se hai trovato utili le attività e le idee contenute in questo programma di 14 giorni e ti piacerebbe saperne di più su come migliorare e mantenere un buon livello di resilienza, esplora le seguenti risorse:

- Sito web del Resilience Research Centre: **www.resilienceresearch.org**
- Change Your World: The Science of Resilience and True Path to Success, Dott. Michael Ungar
- Sito web di CLEAR: **www.clearhaircare.com**