



# 4 metodi per riconnetterti alla Natura e riscoprire la tua creatività



All'interno di questa guida troverai **quattro semplici metodi per avvicinarti alla Natura** e ritrovare il tuo benessere, riscoprire la tua creatività e una connessione profonda con l'ambiente naturale.

Gli esercizi sono accompagnati da **attività pratiche** che puoi svolgere subito, anche se hai poco tempo. Inoltre, troverai alcune sezioni dedicate dove potrai annotare le tue riflessioni, disegnare o scrivere tutto ciò che ti ispira.

**Questa guida è per tutti:** che tu voglia rilassarti, esplorare nuove forme di creatività o semplicemente trascorrere del tempo in natura, troverai qualcosa che fa per te. Inizia a sperimentare! Riscopri la Natura e il tuo potenziale oggi stesso! Se ti va, raccontami com'è andata su Instagram [@cloudsanddraws](https://www.instagram.com/cloudsanddraws) o scrivimi a [info@cloudsanddraws.it](mailto:info@cloudsanddraws.it) Sono sempre felice di ricevere i tuoi feedback e rispondere alle tue domande.

Inizia subito a sperimentare!



# Camminata consapevole

Per ritrovare tranquillità, ispirazione, e una sensazione di appartenenza a tutto ciò che ci circonda, praticare una camminata consapevole è sicuramente il metodo più semplice e immediato.

Si tratta di prestare attenzione ai dettagli: il profumo dell'aria, il suono dei passi sul terreno, i tanti piccoli rumori che ti circondano...

## Esercizio:

- Dedica 10 minuti ad una passeggiata in un luogo naturale (o un parco)
- Indossa abiti e scarpe comode
- Non avere fretta, cammina lentamente
- Fermati ad osservare tutti i dettagli che ti colpiscono
- Tocca le foglie, l'erba e i fiori (senza mai danneggiare la Natura)
- Fermati ad ascoltare i suoni e gli odori che ti raggiungono
- Annota nel tuo diario o nello spazio qui sotto cosa ti ha colpito, cosa hai notato, le tue sensazioni ed emozioni

## Annotazioni

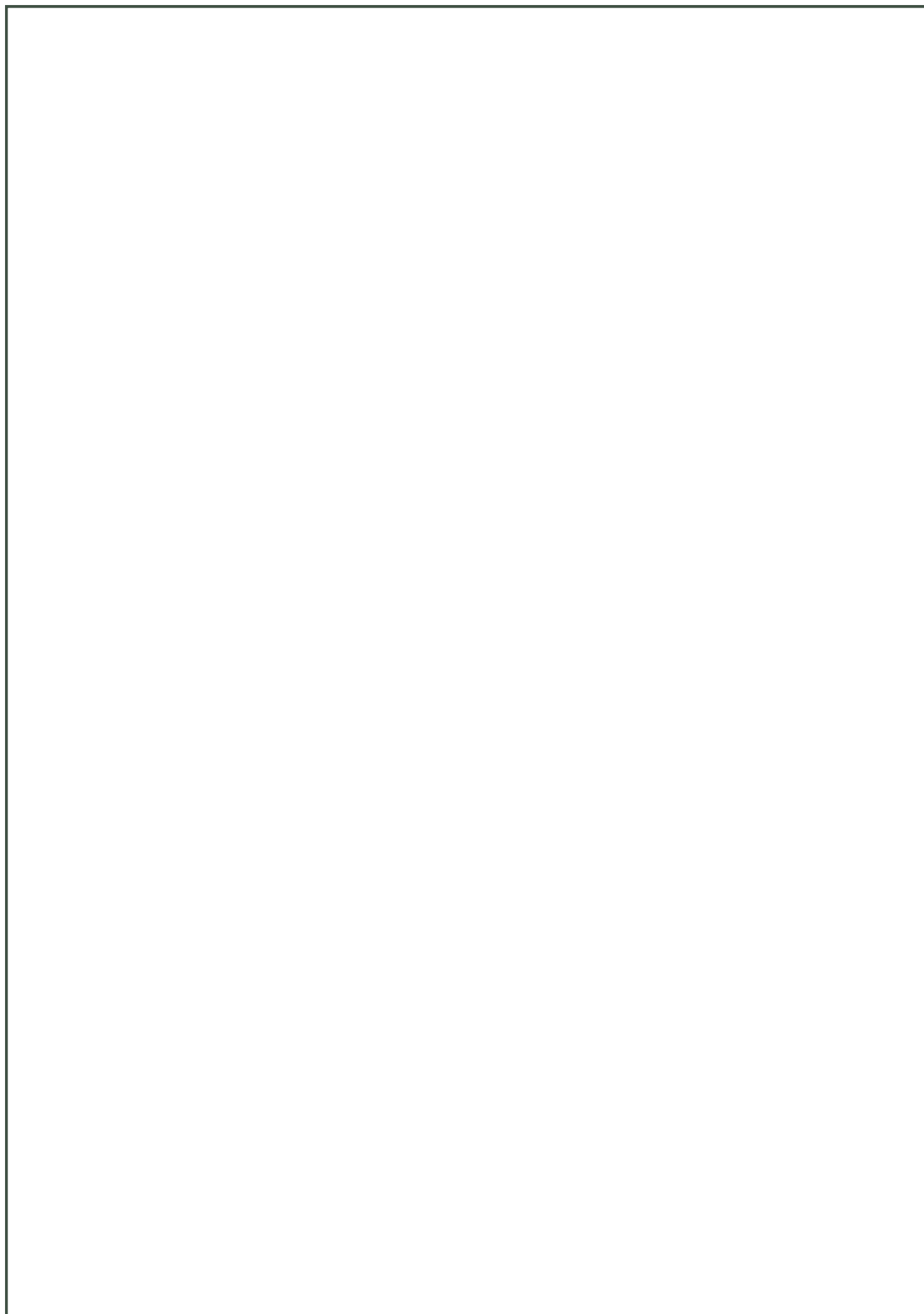
*Utilizza lo spazio qui sotto e il retro del foglio per disegni, annotazioni...*

### *Domande guida:*

- *Quali emozioni hai provato durante la passeggiata?*
- *Hai potuto osservare dettagli che normalmente ti sarebbero sfuggiti?*
- *Come ti sei sentito dopo la passeggiata?*

**Per un maggiore relax**

*Se non ti senti creativo, utilizza questa attività solo per rilassarti e goderti il momento*





# Ascolta i suoni della Natura

Quando ci troviamo in Natura, siamo circondati da tantissimi suoni. Sperando di riuscire ad escludere quelli prodotti dall'uomo (come ad esempio il rumore di auto su una strada), attorno a noi percepiremo sempre una miriade di suoni diversi: un ramo che cade, il gorgogliare di un ruscello, i richiami fra gli animali. Tutti questi suoni vibrano in noi e attraverso noi: sono un richiamo, un invito ad ascoltare con attenzione

## Esercizio:

- Trova un luogo tranquillo nella Natura o in un parco
- Siediti a terra, su un telo o una panchina
- Se ti senti a tuo agio, chiudi gli occhi
- Concentrati su ciò che senti accadere attorno a te, presta attenzione ad ogni sospiro del vento, ad ogni frusciare delle foglie
- Se riesci, rimani concentrato per qualche minuto
- Al termine della pratica, annota qui sotto o sul tuo diario cosa hai sentito, i rumori o suoni che ti hanno colpito e che sensazioni hanno suscitato

## Annotazioni

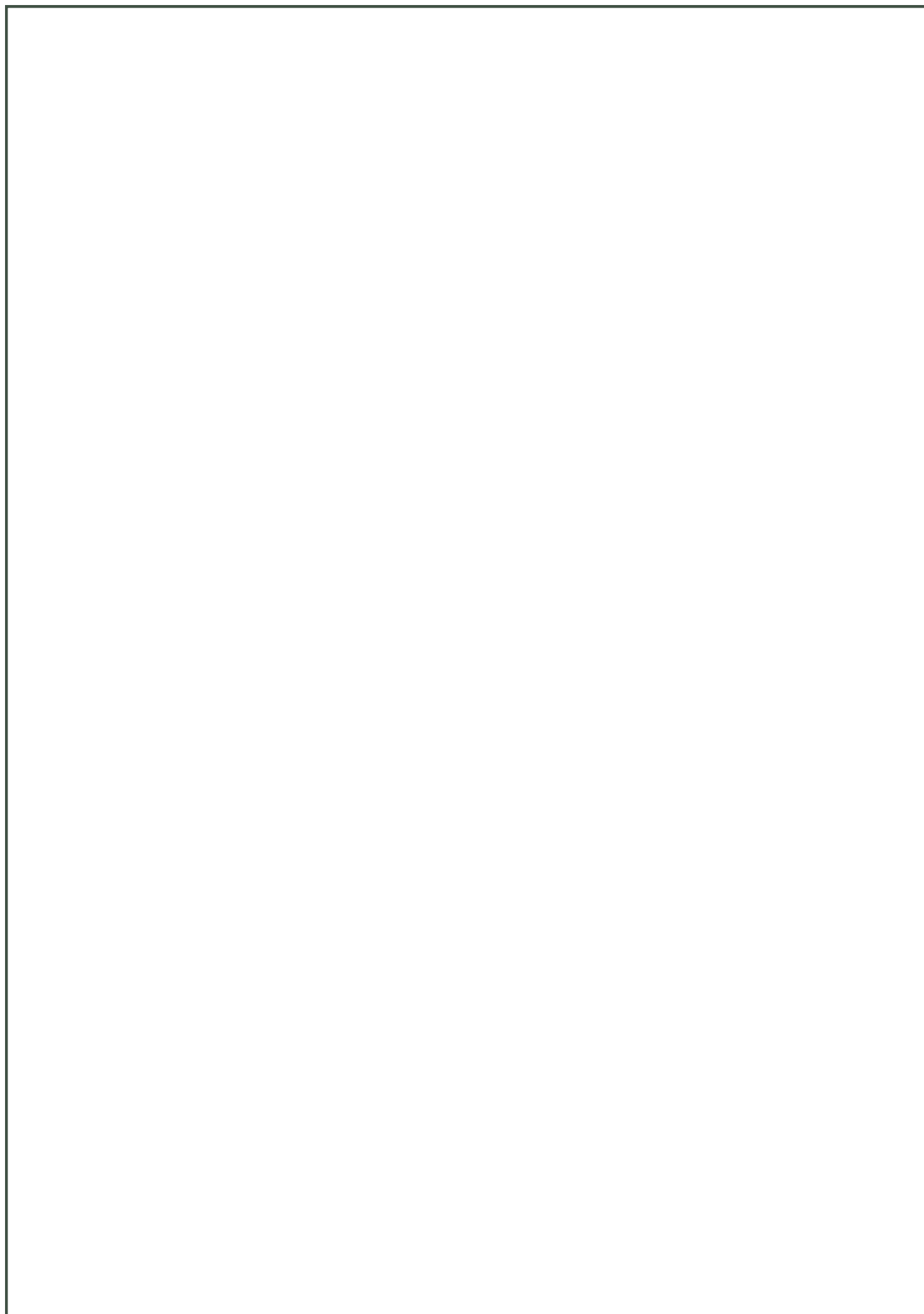
*Utilizza lo spazio qui sotto e il retro del foglio per disegni, annotazioni...*

### Domande guida:

- Quali suoni hai riconosciuto?
- Che emozioni o sensazioni hai provato nel sentirli?
- Prova a "disegnare" questi suoni, scegliendo forme e colori che li hanno rappresentati nella tua mente.

**Per un maggiore relax**

*Non preoccuparti di "fare qualcosa": lasciati semplicemente*





# Immagina la storia di un albero

Quante storie potrebbe raccontare un albero? Cosa avrà vissuto nella sua lunga vita? Quante volte i bambini avranno giocato fra i suoi rami? Di cosa sarà stato testimone durante la guerra? Quali e quanti cambiamenti avrà visto attorno a sé...

Immaginare è un esercizio potentissimo, che lascia libero sfogo a quello che sentiamo: e se proviamo a farlo quando siamo connessi con la Natura?

## Esercizio:

- Durante una passeggiata, o in qualunque momento, senti da quale albero ti senti attratto e avvicinarti (può essere anche una pianta, un fiore...)
- Lascia che le tue mani tocchino la corteccia dell'albero, ne percepiscano la ruvidezza e la consistenza
- Se possibile, siediti a terra con la schiena appoggiata al tronco
- Chiudi gli occhi per qualche secondo e respira
- Se ne trovi a terra, raccogli qualche foglia caduta dal tuo albero
- Adesso, immagina la sua storia. Cosa ti potrebbe raccontare?

## Annotazioni

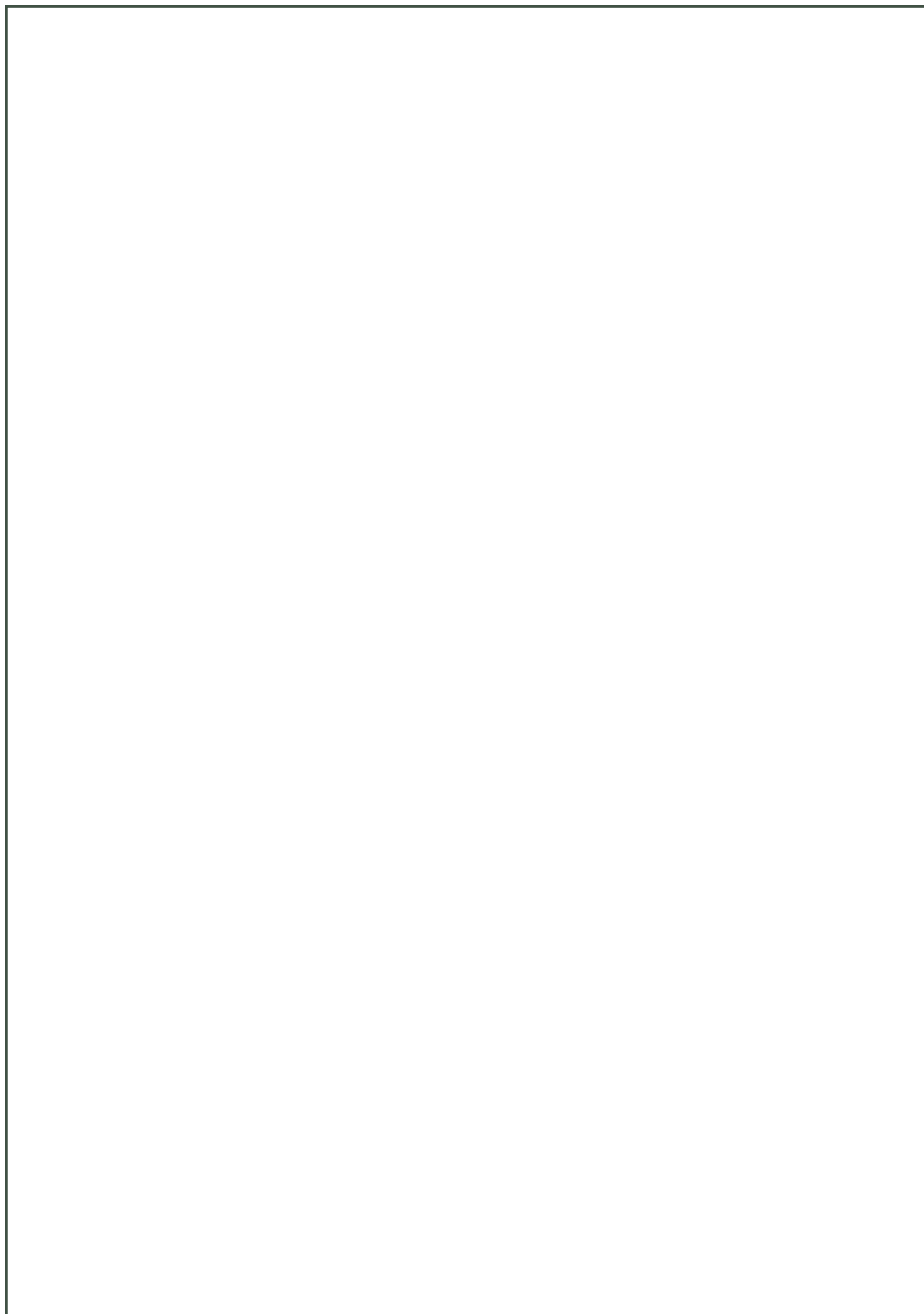
*Utilizza lo spazio qui sotto e il retro del foglio per disegni, annotazioni...*

### Domande guida:

- Cosa percepisci toccando l'albero? Ti senti più rilassato, con più energia?
- Che emozioni o sensazioni provi con questo contatto
- Se hai piacere, riporta qui sotto o nel tuo diario la storia del tuo albero, come uno scritto o un disegno. O, semplicemente, immagina

**Per un maggiore relax**

*Fermati e respira, connettiti  
solamente con il tuo albero*





# Esplora i colori della Natura

Ti sei mai fermato ad osservare quanti colori ci sono attorno a te in Natura? Pensa alle infinite sfumature di verde del bosco, o a tutte le tonalità azzurre del mare... Ogni stagione ci regala colori diversi e unici: i colori brillanti della primavera, quelli pieni di energia dell'estate, o caldi in autunno, le sfumature fredde ed eleganti dell'inverno.

## Esercizio:

- In un bosco, in riva al mare, in campagna, o semplicemente in un parco, osserva i colori degli alberi, dell'erba, del terreno, dell'acqua, dei fiori
- Quali sono i colori predominanti?
- Riporta sul tuo diario i colori che vedi e crea una palette
- Se hai piacere, raccogli foglie secche o rametti (sempre nel massimo rispetto della Natura!)
- Con quanto raccolto o con i colori osservati, potresti creare un collage o un disegno...

## Annotazioni

*Utilizza lo spazio qui sotto e il retro del foglio per disegni, annotazioni...*

### Domande guida:

- Quali sensazioni ti trasmettono i colori che hai potuto osservare?
- In che stagione hai fatto questo esercizio e quanto questo ha influito su quello che hai provato?
- Se hai raccolto foglie, rametti o fiori secchi, potresti fare un collage o creare un pennello utilizzando questi materiali: avrà un tratto unico e speciale!

### Per un maggiore relax

*Puoi limitarti a osservare senza fare altro, lasciandoti solamente ispirare dai colori*

