

AN ERASMUS+ SMALL-SCALE PARTNERSHIP FOR YOUTH



Co-funded by
the European Union

MODULO INTRODUTTIVO



Co-funded by
the European Union



MODULO INTRODUTTIVO

Perché parlare di FINI?

Perché **tutto ciò che viviamo ha un inizio e una fine.**

Le fini non sono solo perdite: sono porte che ci aprono a nuove possibilità.

Imparare a riconoscerle ci aiuta a crescere, a scegliere con consapevolezza e a vivere con più intensità.



Co-funded by
the European Union



MODULO INTRODUTTIVO

ESERCIZIO



Qual è la prima FINE che ricordi nella tua vita?

**Scrivi o racconta cosa è successo, cosa hai provato
e cosa è cambiato per sempre fuori e dentro di te.**



**Co-funded by
the European Union**

MODULO INTRODUTTIVO

IMPERMANENZA

Questo concetto si trova più facilmente nelle filosofie orientali e riguarda il fatto che tutto muta, cambia, non è eterno.

Credere che qualcosa possa durare senza mai modificarsi per sempre, è un'illusione.

Ciò che non cambia mai è morto, la vita invece è portatrice di continui cicli di inizio e di fine.



Co-funded by
the European Union



MODULO INTRODUTTIVO

IMPERMANENZA e SOCIETÀ MODERNA

La società di oggi ci illude che possiamo restare giovani e vincenti per sempre.

Che ci sia un modo per fermare il tempo, la salute, l'amore, la corsa verso il successo.

Ma l'eterna giovinezza non esiste: ogni persona, luogo, progetto, fase di vita, a un certo punto arriva a una sua fine.



Co-funded by
the European Union



MODULO INTRODUTTIVO

ESERCIZIO



**Elenca 3 cose della tua vita
che sono cambiate/ finite.**

**Poi scrivi o racconta a partire dalle parole:
“Se [*nome della lista*] non fosse cambiato/ finito,
oggi io non avrei/potrei/sarei...”**



**Co-funded by
the European Union**

MODULO INTRODUTTIVO END EDUCATION



End Education è un percorso educativo che invita giovani e adulti a imparare dalle fini.

- Serve per prepararsi ai cambiamenti, trasformandoli in punti di forza.
- Ad affrontare le perdite, anche quando sono dolorose.
- Ad allenarsi per imparare a lasciare andare le cose che finiscono, anche quando erano amate e importanti, per vivere nuovi capitoli della propria storia.
- Serve anche a dare valore a tutto ciò che viviamo ora, oggi, adesso... perché domani o nel futuro sarà diverso, o non ci sarà più.



Co-funded by
the European Union

MODULO INTRODUTTIVO ESERCIZIO



**Se dovessi spiegarlo a un tuo amico,
cosa gli diresti sul motivo per cui è importante
allenarsi a riconoscere e ad affrontare le fini?**



Co-funded by
the European Union

MODULO INTRODUTTIVO

IL CICLO DELLE FINI

Ogni fine attraversa tre fasi principali:

1. **PRIMA DELLA FINE** - quando ancora pensi che qualcosa durerà per sempre
2. **DURANTE LA FINE** - quando ciò che credevi sarebbe durato per sempre si incrina, rompe, muore o scompare
3. **DOPO LA FINE** - quando hai superato la fine, e ora ciò che è accaduto si è trasformato in ricordo e racconto.

MODULO INTRODUTTIVO ESERCIZIO



**Osserva un elemento della natura
(foglia, albero, animale, nuvola).**

**Rifletti:
cosa potrà cambiare o finire per quell'elemento,
a breve o fra molto tempo?
Noti se per quell'elemento c'è già una fine
in atto proprio ora?**

MODULO INTRODUTTIVO

ATTRAVERSARE UNA FINE

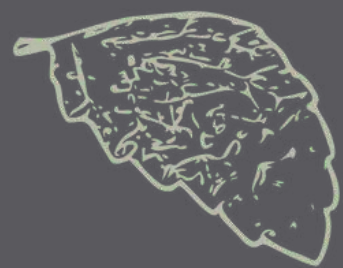
Non viviamo le fini in modo lineare: attraversiamo fasi diverse.

Alcune fanno male, altre aprono nuove possibilità.

Quello che viviamo di solito durante una fine è un processo fatto di:

Negazione → Rabbia → Tristezza → Accettazione →

Curiosità → Coraggio → Esplorazione



MODULO INTRODUTTIVO

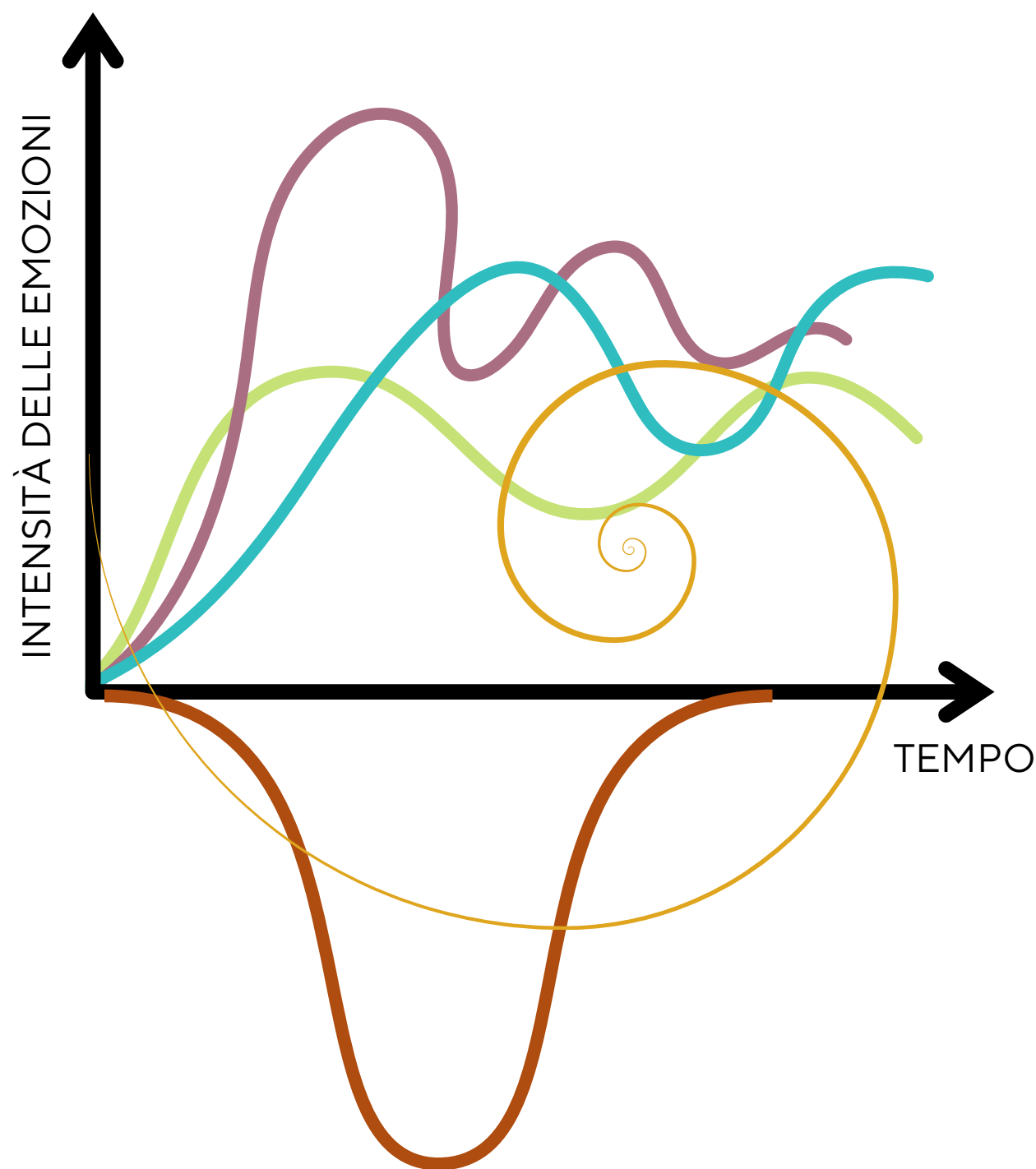
ATTRAVERSARE UNA FINE

Negazione → Rabbia → Tristezza → Accettazione → Curiosità → Coraggio → Esplorazione

Non sono mai perfettamente in sequenza, ordinate e lineari.

Ciascuno le vive a modo suo, e le vive in modo diverso in base a fini diverse che attraversa.

L'importante è ascoltarsi e dare nome alle proprie sensazioni, accettando di provare tutto, senza definirlo "giusto" o "sbagliato"!



Co-funded by
the European Union



MODULO INTRODUTTIVO

ESERCIZIO



Pensa a un cambiamento o a una fine che stai attraversando proprio in questo momento.

**In quale fase ti riconosci (Negazione → Rabbia
→ Tristezza → Accettazione → Curiosità
→ Coraggio → Esplorazione)?**

Descrivi cosa vivi in questa fase.



**Co-funded by
the European Union**

MODULO INTRODUTTIVO IL VIAGGIO DELL'EROE



COS'É

Il Viaggio dell'Eroe è una mappa universale di trasformazione.

È stato raccontato per la prima volta da Joseph Campbell, che ha studiato miti e fiabe di tutto il mondo e ha scoperto che, in culture diverse, le storie seguono sempre le stesse tappe.

Non è solo un racconto: è anche il modo in cui viviamo la nostra vita.
Ogni volta che qualcosa finisce, entriamo in un nuovo viaggio.



Co-funded by
the European Union

MODULO INTRODUTTIVO IL VIAGGIO DELL'EROE



PERCHÉ ASSOMIGLIA ALLA NOSTRA VITA:

Il Viaggio dell'Eroe ci aiuta a capire che:

- ogni cambiamento è una “chiamata” a crescere;
- ci sono prove da superare, ma anche alleati che ci sostengono;
- alla fine non torniamo mai come prima, ma trasformati.

Possiamo usare il Viaggio dell'Eroe come una bussola: ci mostra che anche le fini fanno parte di una storia più grande, in cui non siamo soli.



Co-funded by
the European Union

MODULO INTRODUTTIVO

FASI PRINCIPALI DEL VIAGGIO DELL'EROE

1. **Zona di comfort** – il protagonista di una storia è in un suo luogo tranquillo e sicuro
2. **Chiamata** – qualcosa rompe l'equilibrio (ad esempio viene rubato un tesoro) e lui deve partire per risolvere la situazione
3. **Soglia** – il protagonista entra in un territorio sconosciuto per cercare il tesoro
4. **Incontro** – nella sua ricerca, il protagonista incontra personaggi strani, che gli offrono aiuto
5. **Conflitto** – il protagonista si trova ad affrontare un nemico molto pericoloso
6. **Vittoria** – anche se sembrava impossibile, il protagonista riesce a sconfiggere il nemico e a trovare il tesoro
7. **Ritorno** – il protagonista riporta il tesoro al punto di partenza, viene celebrato e (se si tratta di una fiaba) incoronato re
8. **Liberazione** – un nuovo equilibrio è stato ricreato e il protagonista, ma anche tutta la sua comunità, sono più felici di prima.

MODULO INTRODUTTIVO

VIAGGIO DELL'EROE e VIDEO GAME

I videogame spesso ricalcano il Viaggio dell'Eroe:

all'inizio tutto è tranquillo e il gioco è facile, ma per passare a un nuovo livello bisogna affrontare difficili sfide.

Ogni livello ha prove da superare, che servono per imparare abilità nuove.

In certi momenti s'incontra un ostacolo più grande degli altri, nei videogiochi si chiama "boss": è una specie di sfida speciale, un "mega-problema" che sembra impossibile da risolvere.

Superata la sfida si riceve la ricompensa e si sbloccano risorse nuove, da utilizzare nei prossimi livelli.



Co-funded by
the European Union



MODULO INTRODUTTIVO

VIDEOGAME E FASI DI UNA FINE

Affrontare una fine assomiglia a giocare a un videogioco:

- All'inizio sembra difficile, quasi impossibile.
- Devi provare più volte, fare errori, cadere e rialzarti.
- Ogni tentativo ti fa imparare qualcosa di nuovo.
- Alla fine scopri che quella sfida ti ha reso più capace e più forte.

Proprio come in un gioco, la fine non è l'ultimo schermo: è un passaggio che ti prepara al livello successivo della tua vita.

MODULO INTRODUTTIVO

ESERCIZIO

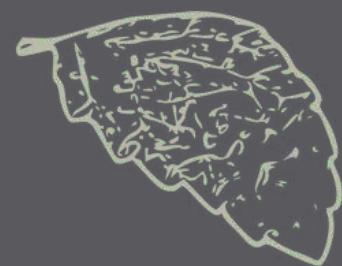


**Se la tua vita fosse un video game,
che titolo avrebbe?**

**Finora qual è stato il “boss” (= mega-problema)
più grande che hai dovuto affrontare,
e cosa è finito lì per te?**



**Co-funded by
the European Union**



MODULO INTRODUTTIVO

RISORSE PER AFFRONTARE UNA FINE

Esistono tante risorse diverse per affrontare le fini, ricorda:

NESSUNO DEVE FARCELA DA SOLO.

Parla con qualcuno a cui vuoi bene:
un familiare, un amico, un insegnante, un professionista.

Muovi il corpo: corri, cammina, danza, nuota, fai il tuo sport preferito,
cerca di stare il più possibile in contatto con la natura.

Esprimi ciò che stai vivendo con la creatività: scrivi, suona, canta, dipingi, fai foto,
progetta un viaggio, un videogioco, un momento speciale.

E soprattutto: Respira. Respira. Respira!

Co-funded by
the European Union



MODULO INTRODUTTIVO

ESERCIZIO



**COSA C'È NELLA TUA
“VALIGIA DEI SUPER POTERI”?**

**Elenca cosa o chi ti aiuta ad affrontare le difficoltà
in questo momento della tua vita.**



**Co-funded by
the European Union**

MODULO INTRODUTTIVO

TAKE AWAY

1. **Ogni cosa ha un inizio e una fine. Ogni fine apre a nuove possibilità.**
2. **L'impermanenza è naturale: tutto cambia, nulla resta uguale per sempre.**
3. **La società ci illude che la giovinezza e il successo siano eterni, ma la vita è fatta di cicli.**
4. **End Education è un allenamento: ci aiuta a trasformare le fini in forza, consapevolezza e gratitudine per ciò che viviamo oggi.**
5. **Il Ciclo delle Fini ha fasi diverse: dalla negazione alla curiosità, dal dolore all'esplorazione. Non sono in ordine fisso, ognuno le vive a modo suo.**
6. **Il Viaggio dell'Eroe insegna che ogni fine è un'avventura che ci porta a crescere, affrontare prove e tornare cambiati.**
7. **Le fini sono come videogiochi: sfide difficili che ci allenano, ci fanno cadere e rialzare, fino a renderci pronti alla prossima avventura.**
8. **Non siamo soli: affrontare le fini è possibile grazie a relazioni, corpo, creatività, natura e respiro.**

Ricorda: una fine non è mai la fine di TUTTO.



Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

LE FINI NEL MONDO INTERIORE



Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

IL MONDO INTERIORE

Anche se siamo abituati a guardare il mondo esterno e le altre persone, ciascuno di noi ha un **mondo interiore** vasto come l'universo: pieno di sogni, speranze, paure, fragilità, segreti, sentimenti, preoccupazioni, aspirazioni.

Il nostro mondo interiore è il luogo dove nasce la nostra identità, o natura.

È dove ti senti, ti ascolti, ti esplori per diventare grande.

È dove non sei mai solo.



Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

LE STAGIONI DEL MONDO INTERIORE

Il nostro mondo interiore è attraversato da cicli, che assomigliano a quelli delle stagioni:

PRIMAVERE in cui sentiamo nascere nuove idee, sentimenti ed energie

ESTATI dove siamo al culmine delle nostre forze, del buonumore e dei sogni per il futuro

AUTUNNI dove ci sentiamo stanchi e meno motivati del solito, pieni di dubbi su noi stessi e sugli altri

INVERNI in cui ci chiudiamo in noi stessi e pensiamo di avere sbagliato tutto, di non essere capaci, di non piacere a nessuno.

MODULO 1. ESERCIZIO

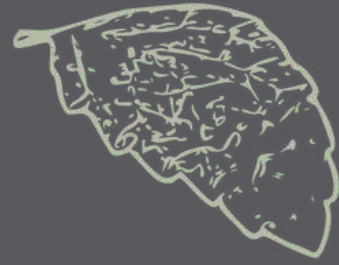


IN QUESTO MOMENTO DELLA TUA VITA,
IN QUALE “STAGIONE INTERIORE”
TI TROVI?

RACCONTA.



Co-funded by
the European Union



MODULO 1. COME STAI?

Dire semplicemente “Sto bene”, o “Sto male”
non è sufficiente per esprimere
tutto quello che vivi
e che si muove nel tuo mondo interiore.

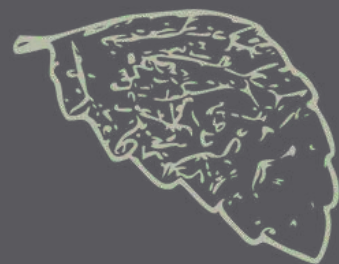
Soprattutto se stai affrontando un cambiamento difficile,
e una fine importante, può esserti d'aiuto riuscire a distinguere tra
pensieri, emozioni e sensazioni.

E dare loro un nome, ma se non riesci anche un colore,
un'immagine, una musica.

Questo aiuta anche ti sta vicino a capire cosa si muove dentro di te!

Co-funded by
the European Union





MODULO 1.

TRE LINGUAGGI DIVERSI

Dentro di te ci sono tre “lingue” diverse:

PENSIERI → sono frasi che la tua mente ti ripete.

Esempio: “Non ce la farò mai” o “Posso riuscirci!”.

Parlano come una voce interiore che commenta tutto.

EMOZIONI → sono il modo che ha il tuo cuore di esprimersi.

Esempio: sentirti felice, arrabbiato, geloso, innamorato.

Non sono logiche: arrivano, cambiano, ti travolgono.

SENSAZIONI → sono i segnali del corpo.

Esempio: nodo in gola, stomaco chiuso, gambe leggere, brividi sulla pelle.

Ti dicono come stai davvero, prima ancora che tu lo capisca con la testa.

MODULO 1.

ESERCIZIO



**RIPENSA A UN MOMENTO RECENTE CHE
HAI VISSUTO, ASSOCIATO A QUALCOSA
CHE È CAMBIATO O FINITO.**

Racconta:

- 1. un PENSIERO che hai avuto,**
- 2. un'EMOZIONE che hai provato,**
- 3. una SENSAZIONE che hai sentito nel corpo.**

MODULO 1.

PENSIERI

La tua mente, come quella di tutti, non smette mai di parlare. Questi sono pensieri tipici che abbiamo quando ci troviamo ad affrontare una fine:

Fine indesiderata:

- “Non era il momento, non sono pronto.”
- “È colpa mia.”
- “Non ce la farò mai senza di lei/lui.”
- “Vorrei tornare indietro.”

Fine desiderata:

- “Finalmente me ne sono liberato.”
- “Era ora di cambiare!”
- “Posso ricominciare da capo.”
- “Chissà che novità mi aspettano ora!”

MODULO 1. ESERCIZIO



**SCRIVI UN PENSIERO CHE HAI AVUTO
RISPETTO A UN CAMBIAMENTO
O A UNA FINE APPENA VISSUTA.**

**Poi chiediti: “Questo pensiero è utile per me?
È un pensiero che mi aiuta o mi blocca?”.**



**Co-funded by
the European Union**

MODULO 1.

EMOZIONI

Le fini accendono emozioni forti, anche opposte tra loro.
Non c'è un modo giusto o sbagliato di sentirsi: c'è solo la tua verità.
Queste sono emozioni tipiche che abbiamo quando ci troviamo ad affrontare una fine:

Fine indesiderata:

- Tristezza, senso di vuoto
- Rabbia, ingiustizia
- Paura, smarrimento
- Vergogna, solitudine

Fine desiderata:

- Sollievo, leggerezza
- Gioia, speranza
- Curiosità per il nuovo
- Orgoglio per il coraggio avuto

MODULO 1. ESERCIZIO



**DESCRIVI L'EMOZIONE CHE HAI PROVATO
QUANDO UN CAMBIAMENTO O UNA FINE
SI SONO ANNUNCIATI NELLA TUA VITA.**

**E L'EMOZIONE CHE HAI PROVATO QUANDO
LA SITUAZIONE SI È CONCLUSA.**

QUALI DIFFERENZE HAI NOTATO?



**Co-funded by
the European Union**

MODULO 1.

SENSAZIONI

La mente può ingannarci, invece il corpo dice sempre la verità e si fa sentire in modo chiaro quando stiamo affrontando una fine importante.

Queste sono sensazioni tipiche che abbiamo quando ci troviamo ad affrontare una fine:

Fine indesiderata:

- Nodo alla gola
- Stomaco chiuso
- Pesantezza
- Mancanza di energia
- Vuoto allo stomaco

Fine desiderata:

- Respiro più libero
- Cuore che batte forte di eccitazione
- Leggerezza nelle gambe
- Sorriso spontaneo, rilassamento

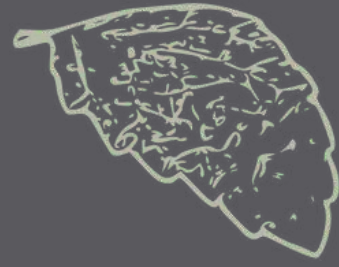
MODULO 1. ESERCIZIO



**RIPORTA ALLA MENTE UNA FINE
CHE HAI VISSUTO.**

**ORA CHIUDI GLI OCCHI E PROVA A RICORDARE:
DOVE L'HAI SENTITA NEL CORPO?**

**SE POTESSI USARE UNA PAROLA O UN'IMMAGINE
PER DESCRIVERE LA SENSAZIONE, QUALE
SCEGLIERESTI (esempio: "un mattone sul petto",
"un vento leggero tra i capelli")?**



MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

Ogni fine, anche esterna o vissuta da altre persone, ha un profondo impatto nel nostro mondo interiore.

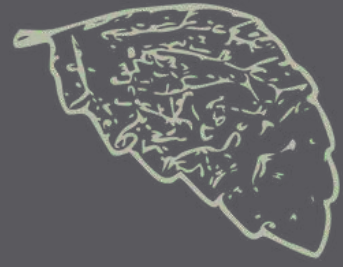
Infatti, **il nostro mondo interiore registra tutto**, anche quando cerchiamo di non pensarci, ci distraiamo con altro per non sentire la paura, l'agitazione o il dolore, cerchiamo di apparire forti nei confronti di chi abbiamo intorno.

Ricorda che il tuo mondo interiore è il luogo dove si depositano tutti gli addii, i traguardi raggiunti o mancati, le separazioni e le fini di periodi bui.

Ma qui è anche dove si trovano **tutte le medicine, le risorse e gli aiuti** che possono rinforzarti, incoraggiarti, consolarti e farti affrontare tutte le sfide!

Co-funded by
the European Union





MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

FINE DELL'INFANZIA/ ADOLESCENZA

Un giorno ti accorgi che l'infanzia è finita e ci sono nuovi pensieri, cambiamenti del corpo e desideri che prima non avevi. Oppure finisce l'adolescenza, quando per te arriva il momento di entrare nel mondo degli adulti, di cui magari hai un po' paura.

Qui potresti **pensare**: "Non mi capiscono più.", o "Non vedo l'ora di essere indipendente."

Potresti **provare**: confusione, perché non ti senti più piccolo, ma neanche del tutto grande. Rabbia per le nuove regole, o nostalgia del tempo passato.

E potresti **sentire** nel corpo: lo stomaco agitato per tutte le novità da affrontare.

Stanchezza per i cambiamenti da gestire. Oppure il cuore che batte forte per l'entusiasmo o la paura.

Co-funded by
the European Union



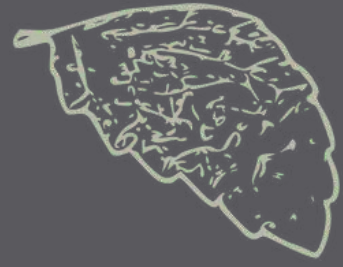
MODULO 1. ESERCIZIO



SCRIVI DUE LISTE:

1 - “Cosa mi manca del bambino che ero”

2 - “Cosa mi piace dell’adulto
che sto diventando”



MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

FINE DELLA SCUOLA/ STUDI

Un giorno quel traguardo che sembrava così tanto lontano arriva, e la scuola che hai frequentato è finita: non tornerai più in quella classe, con quegli insegnanti e quei compagni. È un capitolo che si chiude per sempre.

Qui potresti **pensare**: “Mi mancheranno i miei amici”,
oppure “Finalmente basta interrogazioni!”.

Potresti **provare**: nostalgia per i ricordi vissuti, paura di non ritrovare gli stessi legami,
ma anche sollievo o entusiasmo per ciò che ti aspetta.

E potresti **sentire** nel corpo: il nodo in gola dell’addio, le gambe leggere del futuro
che si apre, il cuore che batte forte tra tristezza e curiosità.

Co-funded by
the European Union



MODULO 1. ESERCIZIO

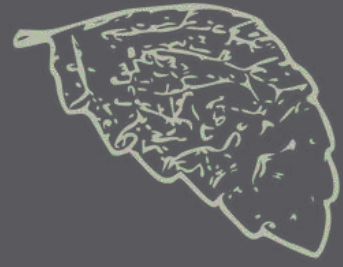


**SCRIVI IL RICORDO PEGGIORE E MIGLIORE
DEL PERCORSO DI STUDI CHE HAI TERMINATO.**

**E POI RISPONDI ALLA DOMANDA:
AL DI LÀ DELLE MATERIE STUDIATE,
COSA HAI IMPARATO IN QUELLA
SCUOLA/PERCORSO DI STUDI... SU DI TE?**



**Co-funded by
the European Union**



MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

FINE DI UN'IDENTITÀ DI GENERE

Ci sono momenti in cui non ti riconosci più nel genere o nell'immagine che gli altri hanno di te. Non sei più chi eri alla nascita o per come ti hanno cresciuto, e potresti avere un'immagine confusa di chi sei, o diventerai.

Qui potresti **pensare**: “Nessuno mi vede per come sono davvero”, oppure “Voglio liberarmi da questo corpo e mostrarmi al mondo”.

Potresti **provare**: confusione per ciò che cambia, paura del giudizio, ma anche orgoglio e sollievo quando inizi a riconoscerti di più.

E potresti **sentire** nel corpo: tensione nelle spalle per ciò che nascondi, respiro più libero quando ti avvicini alla verità di te, brividi di forza e fragilità insieme.

Co-funded by
the European Union



MODULO 1. ESERCIZIO

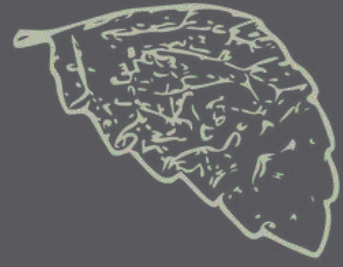


CHI ERI QUANDO TI HANNO MESSO
AL MONDO?

CHI SENTI DI ESSERE, OGGI?



Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

FINE DI UN RUOLO FAMILIARE O SOCIALE

Ci sono fini che riguardano i ruoli: non sei più nipote perché i nonni non ci sono più, non sei più capoclasse o capitano della squadra. Quel posto che occupavi non è più il tuo.

Qui potresti **pensare**: “Non servo più a nessuno”,
oppure “Posso trovare un nuovo modo di sentirmi importante”.

Potresti **provare**: vuoto per un legame o un compito che non c'è più,
tristezza per la perdita, ma anche libertà e desiderio di reinventarti.

E potresti **sentire** nel corpo: pesantezza nello stomaco per il vuoto lasciato, spalle scariche perché non hai più responsabilità, cuore sospeso che aspetta un nuovo ruolo.

Co-funded by
the European Union



MODULO 1. ESERCIZIO

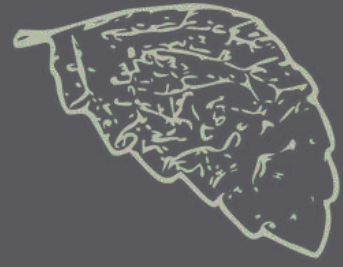


TI È GIÀ CAPITATO DI
PERDERE UN RUOLO
CHE HAI VISSUTO PER POCO
O PER TANTO TEMPO?

COME È ANDATA? RACCONTA.



Co-funded by
the European Union



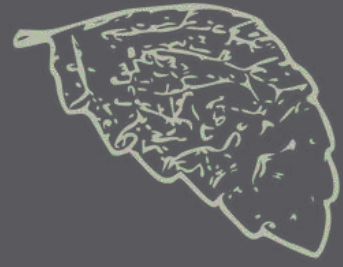
MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

FINE DI UN CREDO

Ci sono momenti nella vita in cui ci accorgiamo di **non credere più a qualcosa che per anni ci ha guidato ed è sembrato essere una indissolubile verità**.
Può essere un Dio o una religione in cui siamo cresciuti, una tradizione familiare che davamo per scontata, una storia di famiglia ripetuta come verità, una passione sportiva o politica che sembrava “dover essere anche la nostra”.
A volte scopriamo che non vogliamo realizzare i sogni dei nostri genitori, come continuare un’attività di famiglia o intraprendere una professione che altri hanno scelto per noi.

È come se un guscio si rompesse:
fa male, ma solo così possiamo scoprire cosa c’è davvero dentro di noi.



MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

Quando cade un credo, possiamo **pensare**: “Allora tutto quello che ho vissuto finora è stato falso.”, “Ho deluso chi mi ha cresciuto.”, “Adesso non so più chi sono.”, ma anche “Sto diventando grande”, “Sono in grado di difendere le mie idee”, “Ora potrò esprimere chi sono e cosa voglio davvero”.

E possiamo **provare**: smarrimento, colpa, paura, rabbia, ma anche sollievo, orgoglio e senso di liberazione.

Nel corpo possiamo **sentire**: nodo allo stomaco, peso sul petto, tensioni muscolari, oppure respiro più ampio, battito accelerato, postura più dritta e sicura.

La fine di un credo non significa mancanza di valori: significa che stai costruendo i tuoi, scegliendo ciò che è vero per te.

Ogni volta che un credo tramonta, inizia la possibilità di scrivere una nuova pagina della tua storia, **con la tua voce e la tua libertà.**

Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

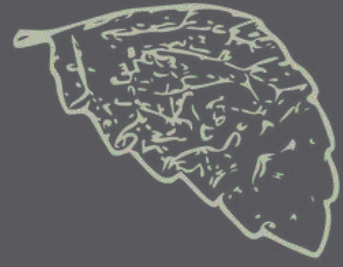
ESERCIZIO



Prendi un foglio e dividilo in due colonne.

1. **A sinistra scrivi: “Cosa mi è stato trasmesso come verità assoluta.”** (*può essere una fede, una tradizione, una storia, un sogno dei genitori*).
2. **A destra scrivi: “Cosa sento davvero mio, oggi.”**

**Osserva le differenze. Ci sono credi che resistono?
Altri che sono caduti? Quali senti di dover lasciare
andare per vivere più autenticamente?**



MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

FINE DI UNO STATO DI SALUTE, O DI MALATTIA

A volte finisce la salute e arriva la malattia, altre volte finisce la malattia che ti aveva accompagnato a lungo e che ormai ti aveva dato una routine conosciuta, e torni ad essere in salute come tutti gli altri. In entrambi i casi ti accorgi che nulla resta uguale per sempre.

Qui potresti **pensare**: “Perché proprio a me?”,
oppure “Finalmente sono libero da questo peso”.

Potresti **provare**: rabbia, paura, stanchezza,
ma anche gratitudine e sollievo quando la guarigione arriva.
E potresti **sentire** nel corpo: fiato corto, dolori, pesantezza,
oppure leggerezza, respiro profondo, energia che ritorna.

Co-funded by
the European Union



MODULO 1. ESERCIZIO



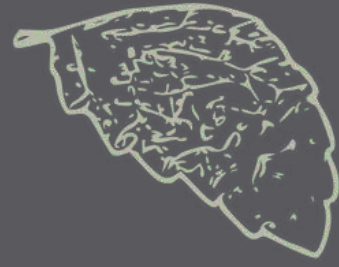
**QUANDO TI SEI SENTITO IN PERFETTA SALUTE
NEL TUO CORPO?**

**QUANDO HAI VISSUTO IL PEGGIORE STATO
DI MALESSERE O DI MALATTIA?**

**COSA TI HANNO INSEGNATO QUESTE DUE
CONDIZIONI?**



**Co-funded by
the European Union**



MODULO 1.

FINI DEL MONDO INTERIORE

FINE DELLA VITA

A un certo punto capisci che anche la tua vita, un giorno, finirà.
È un pensiero che può spaventare, ma anche dare senso a tutto.

Qui potresti **pensare**: “Ho paura di morire”,
oppure “Proprio perché finirà, voglio vivere intensamente”.

Potresti **provare**: angoscia, tristezza, smarrimento,
ma anche gratitudine, voglia di non sprecare il tempo, coraggio.

E potresti **sentire** nel corpo: brividi, respiro trattenuto, tensione...
oppure un cuore che batte più forte, come a dirti: “Sono vivo, adesso!”.

MODULO 1. ESERCIZIO



SCRIVI UNA FRASE CHE INIZIA COSÌ:

“LA MIA VITA È PREZIOSA,
PERCHÉ...”.



Co-funded by
the European Union

MODULO 1.

LA FINE COME LIMITE DA SUPERARE

Ci sono fini che sembrano muri, ma in realtà sono **soglie da attraversare**.

Il Viaggio dell'Eroe lo insegna: quando restiamo troppo nella zona di comfort, la vita ci chiama ad andare oltre.

Pensa alla prima volta che hai fatto qualcosa di nuovo: un esame difficile, un allenamento pesante, parlare davanti a qualcuno che ti intimoriva. All'inizio sembrava un limite invalicabile, ma una volta superato hai trovato nuove forze, un tesoro nascosto dentro di te.

Superare certi limiti significa **scoprire chi sei davvero**.



Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

LA FINE COME LIMITE DA RISPETTARE

Non tutti i limiti vanno superati: alcuni vanno rispettati, perché proteggono te e gli altri.

Dire “**basta**” non è una sconfitta, è un atto di cura, intelligenza e forza. Ci sono comportamenti che, se portati all'estremo, fanno male: passare troppe ore sui social o ai videogiochi, oltrepassare il consenso in una relazione, agire con rabbia e violenza su altre persone, animali, cose. O su di te.

Riconoscere la fine come limite ti aiuta a stare meglio, e a diventare un esempio anche per gli altri.



Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

ESERCIZIO



1. **SCRIVI UNA LINEA DI CONFINE CHE HAI SUPERATO, E TI HA CONDOTTO LÀ DOVE NON AVRESTI MAI CREDUTO POSSIBILE.**
2. **SCRIVI TRE SITUAZIONI IN CUI TI SEI DETTO “STOP”, E TI HA FATTO BENE.**
3. **E UNA SITUAZIONE IN CUI DOVRESTI DIRTI “STOP” IN QUESTO PERIODO DELLA TUA VITA.**

MODULO 1.

GLI AIUTANTI MAGICI INTERIORI

Ogni eroe, nei racconti e nei videogiochi, incontra sempre un **aiutante magico**: una voce saggia, un amuleto, un alleato che lo sostiene nel momento più difficile.

Anche tu hai aiutanti magici dentro di te.

Sono le tue **risorse interiori**: talenti che ti appartengono, qualità che forse sottovaluti, ricordi che ti danno forza, persone care che ti hanno lasciato parole che ancora ti guidano. Sono quelle voci che ti dicono “**Puoi farcela**”, quei gesti che ti fanno stare bene, quella parte di te che non si arrende.

Gli aiutanti magici interiori non cancellano il dolore delle fini, ma ti ricordano che hai già in te più forza di quanto credi.

Ogni volta che li chiami a raccolta, il tuo viaggio diventa possibile.



Co-funded by
the European Union



MODULO 1.

ESERCIZIO



PRENDI UN FOGLIO E DISEGNA UNA PICCOLA SQUADRA,
COME SE FOSSE IL TUO “DREAM TEAM” INTERIORE.

SCRIVI I TUOI TALENTI (ES. “SO ASCOLTARE”, “SO DISEGNARE”,
“SO FARMI CORAGGIO”).

SCRIVI I TUOI RICORDI DI FORZA (ES. “QUANDO HO SUPERATO QUELL’ESAME”,
“QUANDO HO RIALZATO LA TESTA DOPO UNA DELUSIONE”).

SCRIVI LE PERSONE-PAROLA (FRASI CHE QUALCUNO TI HA DETTO
E CHE ANCORA TI DANNO CORAGGIO).

DAI UN NOME A OGNI AIUTANTE MAGICO (PUOI INVENTARE ANCHE NOMI
DA SUPEREROE, ANIMALE GUIDA O NICKNAME DA VIDEOGIOCO).

QUANDO UNA FINE TI SEMBRA INSOPPORTABILE, CHIAMA A RACCOLTA
IL TUO DREAM TEAM: RILEGGILO, RIDISEGNALO, RICORDALO.

MODULO 1.

I BAD GUYS INTERIORI

Nelle storie, nel Viaggio dell'Eroe e nei videogame c'è sempre un nemico che mette alla prova l'eroe.

Dentro di noi esistono “**bad guys**” **invisibili**: non sono persone, ma parti interiori che ci sabotano.

Sono **pensieri** che ti buttano giù (“Non vali niente”, “Tutti sono meglio di te”).

Sono **abitudini** che ti bloccano (rimandare sempre, rifugiarti solo nel telefono, tacere quando invece vorresti parlare).

Sono **paure** che ti immobilizzano o rabbie che ti fanno reagire male.

Questi “cattivi” interiori non si eliminano: fanno parte della storia.

Ma possono essere riconosciuti e nominati, così non hanno più il potere di comandarti nell'ombra.

Quando impari a guardarli in faccia, smettono di controllare la tua vita e diventano prove da attraversare.

MODULO 1.

ESERCIZIO



PRENDI UN FOGLIO E DISEGNA DEI MOSTRI,
UNO PER OGNI TIPO DI “BAD GUY”
CHE SENTI AVERE DENTRO DI TE.

AD ESEMPIO:

IL MOSTRO DEI PENSIERI CHE TI BUTTANO GIÙ (“NON CE LA FARÒ MAI”),
IL MOSTRO DELLE ABITUDINI CHE TI BLOCCANO (SCROLL INFINITO
SUL TELEFONO, ISOLARTI, MANGIARE TROPPO O TROPPO POCO),
IL MOSTRO DELLE EMOZIONI SENZA CONTROLLO (RABBIA CHE ESPLODE,
ANSIA CHE PARALIZZA, PAURA CHE TI IMPEDISCE DI PROVARE), ECC.

DAI A OGNI MOSTRO UN NOME BUFFO O ESAGERATO
(ES. “IL RIMANDATORE”, “SCROLLOSAURO”, “SIGNORA PAURA”).

SCRIVI ACCANTO A OGNUNO UNA FRASE CHE PUOI DIRE PER
NEUTRALIZZARLO.

ESEMPIO: AL RIMANDATORE → “SE INIZIO ADESSO, TI AVRÒ
GIÀ SCONFITTO PER OGGI!”.



Co-funded by
the European Union

MODULO 1.

FASI DEL VIAGGIO DELL'EROE e FINE INTERIORE

1. **Zona di comfort** – la tua vita scorre tranquilla e tutto sembra solido e statico
2. **Chiamata** – dentro o fuori di te qualcosa cambia o sembra essere sul punto di finire
3. **Soglia** – questa situazione ti conduce in una zona del tuo mondo interiore che non hai mai frequentato, dove potresti sentire ansia, paura, timore per il futuro
4. **Incontro** – qualcuno (persona, animale domestico, sport, hobby, ecc) ti viene in aiuto e senti che interiormente si accende la speranza di riuscire a risolvere la situazione
5. **Conflitto** – devi combattere con la tua paura del cambiamento e con il tuo desiderio che le cose restino come prima, dentro di te è come se tante emozioni si scontrassero
6. **Vittoria** – la confusione si placa, senti di riprendere il controllo sulle tue emozioni e sulle tue interazioni con gli altri e il mondo esterno, vedi tutto in modo più chiaro
7. **Ritorno** – nel tuo mondo interiore si è stabilito un nuovo equilibrio, anche se è stata dura, ti senti fiero/a di te perché hai superato il momento o la situazione difficile
8. **Liberazione** – il tuo mondo interiore è tornato come al solito (con i suoi alti e bassi), per un po' tutto sembrerà solido e statico... fino alla prossima avventura!

MODULO 1. ESERCIZIO



PENSA A UN CAMBIAMENTO

**O A UNA FINE CHE STA AVVENENDO NEL TUO MONDO INTERIORE
(AD ESEMPIO: HAI CAMBIATO UNA TUA CONVINZIONE SU QUALCOSA
O QUALCUNO, HAI CAMBIATO STATO D'ANIMO, TI SENTI MOLTO DIVERSO/A
DA UN TEMPO, SENTI CHE IL TUO MONDO INTERIORE SI È AMPLIATO
ED È SORTO UN NUOVO BISOGNO CHE PRIMA NON AVEVI, ECC...).**

RISPETTO A QUESTO PARTICOLARE CAMBIAMENTO:

- IN CHE FASE SEI NEL PERCORSO DEL VIAGGIO DELL'EROE?**
- QUINDI COSA È PIÙ PROBABILE CHE ACCADA DOPO? (VEDI LA FASE
SUCCESSIVA RISPETTO A QUELLA IN CUI SEI)**

MODULO 1.

TAKE AWAY

1. **Ognuno di noi ha un mondo interiore grande come un universo, dove nascono identità, emozioni, sogni e paure.**
2. **Questo mondo segue cicli, come le stagioni: primavera di entusiasmo, estati di forza, autunni di dubbi, inverni di solitudine.**
3. **Dentro di noi parlano tre lingue diverse: pensieri (parole della mente), emozioni (voci del cuore), sensazioni (messaggi del corpo).**
4. **Ogni fine accende pensieri, emozioni e sensazioni diverse: alcune fanno male, altre liberano. Tutte hanno un senso.**
5. **Le grandi transizioni della vita lasciano un segno profondo dentro di noi.**
6. **Alcune fini sono limiti da superare: ci chiedono di crescere, di scoprire forze che non sapevamo di avere.**
7. **Altre sono limiti da rispettare: linee di confine che proteggono noi stessi e gli altri.**
8. **In ogni viaggio interiore ci sono aiutanti magici di supporto e bad guys da sconfiggere.**

Nel tuo mondo interiore ci sono già tutte le risorse che ti servono per affrontare ogni FINE!



Co-funded by
the European Union



OLME

ONE LIFE MANY ENDINGS

MODULO 2.

LE FINI NEL MONDO RELAZIONALE



Co-funded by
the European Union



MODULO 2.

LE RELAZIONI

Le relazioni sono come ponti: ci collegano agli altri e ci fanno sentire vivi.

Ogni ponte può cambiare: alcuni si rafforzano, altri si spezzano, altri ancora crollano per sempre.

Le relazioni ci insegnano la gioia dell'incontro e il dolore della separazione, oltre a questo, è grazie all'incontro con altre persone, soprattutto se molto diverse da noi, che possiamo conoscerci meglio e ampliare il nostro mondo interiore.

Imparare a riconoscere quando un legame nasce, cresce o finisce è un passo fondamentale per diventare adulti.

E lo è anche imparare a lasciare andare quando è arrivato il tempo.



Co-funded by
the European Union



MODULO 2. ESERCIZIO



PENSA A UNA RELAZIONE/ LEGAME CHE HAI
O CHE HAI AVUTO.

PRENDI UN FOGLIO E DISEGNA UN PONTE.

SCRIVI SUL LATO SINISTRO: “CHI ERO PRIMA DI INCONTRARE...
(*INSERISCI NOME DELL’ALTRA PERSONA, OPPURE ANCHE DI UN ANIMALE
DOMESTICO SE È STATO IMPORTANTE PER TE*)” E DESCRIVI CHI ERI
E COME TI SENTIVI.

POI SCRIVI SUL LATO DESTRO: “CHI SONO ORA, GRAZIE ALL’INCONTRO/
LEGAME CON (*NOME DELLA PERSONA O ANIMALE*)”.
E DESCRIVI COME TI HA CAMBIATO QUESTO LEGAME.

NEL MEZZO, LUNGO IL PONTE, AGGIUNGI PAROLE, SIMBOLI O PICCOLI DISEGNI
CHE RAPPRESENTANO CIÒ CHE È ACCADUTO TRA TE E L’ALTRO/A.

CONDIVIDI IN GRUPPO, SE VUOI.



Co-funded by
the European Union

MODULO 2.

LE STAGIONI DELLE RELAZIONI

Ogni relazione ha il suo tempo, come le stagioni, e attraversa fasi cicliche:

- **Primavera:** nuovo incontro, prime emozioni che sbocciano, curiosità per l'altro, sensazione di "conoscersi da una vita"
- **Estate:** legame forte, pieno di energia e di presenza, con sogni e progetti comuni
- **Autunno:** differenze caratteriali che emergono, distanze che crescono, primi silenzi, momenti di delusione e di allontanamento.
- **Inverno:** il legame si raffredda, si trasforma, sembra molto diverso dai primi tempi. A volte si interrompe temporaneamente, o finisce per sempre.

Ma ricorda: **la qualità di una relazione non si misura con la sua durata.**

Alcuni rapporti brevi lasciano segni profondi, altri durano anni ma non ci toccano davvero in profondità. Conta come ci sentiamo, cosa abbiamo imparato e quanto siamo cresciuti insieme.

MODULO 2. ESERCIZIO



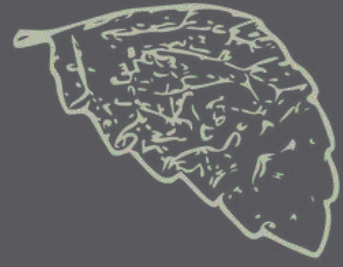
RACCONTA A UN COMPAGNO/A UNA RELAZIONE CHE PER TE È STATA
IMPORTANTE (AMICIZIA, AMORE, SPORT, FAMIGLIA, ANIMALE...).

IN QUALE STAGIONE LA COLLOCHERESTI OGGI
(PRIMAVERA, ESTATE, AUTUNNO, INVERNO)?

QUANTO TI HA FATTO CRESCERE E CAMBIARE, INDIPENDENTEMENTE
DAL TEMPO IN CUI È DURATA?

QUAL È UNA PAROLA CHE USERESTI PER DESCRIVERE LA SUA QUALITÀ?

POI SCAMBIATEVI I RUOLI.



MODULO 2.

FINI DEL MONDO RELAZIONALE

FINE DI UN'AMICIZIA

A volte le amicizie, anche quelle che sembravano “per sempre”, finiscono.

Può succedere lentamente, quando ci si parla sempre meno, o all'improvviso, dopo un litigio.

Può succedere perché cresci, cambi interessi, conosci nuove persone... o perché senti che non vi capite più.

Quando finisce un'amicizia puoi **pensare**: “Non gli/le importa più di me.”, “Ho perso un pezzo della mia vita.”, “Non avrò mai più un/a vero amico/a”.

Puoi **provare**: tristezza e nostalgia per i ricordi vissuti, rabbia per le incomprensioni, vuoto perché ti manca qualcuno che era parte delle tue giornate.

E puoi **sentire** nel corpo: lo stomaco chiuso quando pensi a quella persona, un nodo in gola se la incontri e non è più come prima, oppure un senso di leggerezza, quando capisci che era giusto lasciarsi andare.

La fine di un'amicizia non cancella ciò che hai vissuto: la bellezza di quell'incontro resterà dentro di te per sempre.

MODULO 2. ESERCIZIO



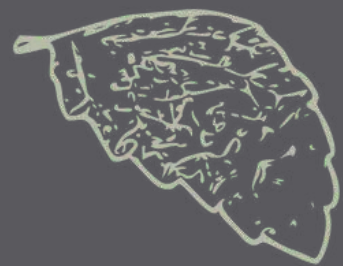
1 - HAI MAI VISSUTO LA FINE DI UN'AMICIZIA?
SE SÌ, RACCONTA COSA HAI:
PENSATO,
PROVATO
E SENTITO NEL CORPO
QUANDO HAI AVUTO LA CERTEZZA CHE QUEL LEGAME
FOSSE FINITO.

2 - ALLA LUCE DI QUESTA ESPERIENZA,
COSA CONSIGLIERESTI A CHI STESSE ORA ATTRAVERSANDO
LA FINE DI UN'AMICIZIA IMPORTANTE?

CONDIVIDI IN GRUPPO.



Co-funded by
the European Union



MODULO 2.

FINI DEL MONDO RELAZIONALE

FINE DI UN AMORE

Anche se è stato bellissimo e magico, **ogni amore può finire.**

A volte succede perché ci si accorge di non volere più le stesse cose, altre volte perché uno dei due non prova più i sentimenti di prima, oppure una distanza geografica o caratteriale è diventata più forte del legame.

A qualunque età, la fine di un amore lascia un vuoto grande.

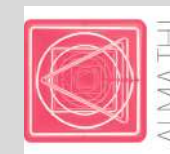
Quando finisce un amore, puoi **pensare**: “Non valgo abbastanza.”, “Non amerò mai più nessuno.”, “Non mi amerà più nessuno”, “Devo subito trovare un altro amore per non pensarci più”, “Voglio stare da solo/a per sempre”.

Puoi **provare**: dolore e tristezza per la mancanza, rabbia per le colpe che attribuisce all’altro/a, sollievo per avere interrotto un legame che non ti rendeva più felice.

Puoi **sentire** nel corpo: nodo allo stomaco, mancanza di energia, oppure sensazione di potere respirare più liberamente e nuova energia.

Ricorda: **la fine di un amore non cancella ciò che hai vissuto**, ma ti insegna qualcosa di te e ti prepara a legami più maturi.

Co-funded by
the European Union



MODULO 2. ESERCIZIO



- 1 - HAI MAI VISSUTO LA FINE DI UN AMORE?
SE SÌ, RACCONTA COSA HAI:
PENSATO,
PROVATO
E SENTITO NEL CORPO
QUANDO HAI AVUTO LA CERTEZZA CHE QUEL LEGAME FOSSE FINITO.
- 2 - COSA SENTI DI AVERE PERSO CON LA FINE DI QUESTO AMORE?
- 3 - COSA TI HA LASCIATO, DI BELLO, IL RICORDO DI QUELL'AMORE?

MODULO 2.

DAL POSSESSO ALLA LIBERTÀ

Quando un legame finisce, **il dolore può diventare così forte da trasformarsi in rabbia o ossessione.**

A volte ci si illude che l'altro sia una nostra proprietà: "È mia/o, non può lasciarmi!"

Ma **ci sono limiti che non devono mai essere superati:**

- controllare continuamente l'altra persona, in presenza o sui social
- minacciare o insultare
- seguire
- impedirle di avere nuove relazioni,
- fare del male fisico o psicologico.

MODULO 2.

IMPARARE A LASCIARE

Come **COMUNICARE** quando vuoi lasciare qualcuno:

- Usa parole semplici e dirette, senza ferire: “Non è facile dirlo, ma non voglio più continuare questa relazione.”
- Parla in prima persona, senza colpevolizzare: “Io non mi sento più felice” invece di “È colpa tua.”
- Scegli un luogo sicuro e un momento adeguato, non durante una lite o in un luogo troppo isolato.

Come **COMPORTRASI** quando vuoi lasciare qualcuno:

- Rispetta i sentimenti dell'altra persona: concedile tempo e spazio per elaborare.
- Non sparire all'improvviso senza spiegare (“ghosting”): lasciare una parola di chiusura è un atto di responsabilità.
- Evita di riaccendere la relazione se non vuoi davvero, per non creare dipendenza e dolore.

MODULO 2.

IMPARARE A ESSERE LASCIATI/E

Come **COMUNICARE** quando qualcuno ti lascia:

- Puoi esprimere la tua sorpresa e il tuo dispiacere, ad esempio: “Non me l’aspettavo. Mi dispiace tanto, ma rispetto la tua scelta.”
- Chiedi chiarimenti se ti servono per capire meglio come mai il rapporto è arrivato alla fine, ma accetta che l’altro non debba giustificarsi all’infinito.
- Evita frasi minacciose o colpevolizzanti: feriscono sia te che l’altra persona.

Come **COMPORTARSI** quando qualcuno ti lascia:

- Non inseguire con messaggi, appostamenti o pressioni: è un segno di debolezza e mancanza di rispetto, e può diventare violenza.
- Concediti di vivere il dolore, parlane con amici o persone fidate. Non vergognarti: hai tutte le ragioni per essere triste!
- Dedicati a qualcosa che ti piace: una passione, uno sport, un hobby, una materia di studio. Impegnati a stare bene, perché tu hai valore indipendentemente dal fatto di essere in coppia.

MODULO 2.

CHIEDI AIUTO

Amare significa portare rispetto all'altra persona anche quando fa male.
L'amore finito non cancella il tuo valore.

Chiedere aiuto, parlarne, fermarsi: questo è il vero atto di coraggio.

Se ti senti minacciata/o da una persona che hai lasciato, chiama il numero: 1522

Se hai paura di non riuscire a gestire la rabbia per un amore finito, chiama il numero: 1522

MODULO 2.

ESERCIZIO



LEGGI QUESTE FRASI E IDENTIFICA QUELLE
CHE TI SEMBRANO NORMALI AFFERMAZIONI DOPO
UN AMORE FINITO, OPPURE FRASI CHE INDICANO UN POTENZIALE
COMPORTAMENTO VIOLENTO E PERICOLOSO.

“MI MANCHI, TI PENSO SEMPRE”

“NON POSSO VIVERE SENZA DI TE.”

“VORREI TORNARE A QUANDO STAVAMO
BENE INSIEME.”

“TI AUGURO DI ESSERE FELICE, ANCHE
SE NON CON ME.”

“NON MI FIDERÒ MAI PIÙ DI NESSUNO.”

“SE NON STAI CON ME, FACCIO UNA
PAZZIA.”

“STO MALE, MA SPERO COL TEMPO DI
RIUSCIRE A DIMENTICARTI.”

“NON TI PERDONERÒ MAI PER IL MALE
CHE MI HAI FATTO.”

“CON LE BUONE O CON LE CATTIVE
TORNERAI DA ME.”

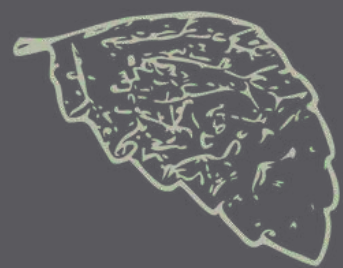
“ANCHE SE SOFFRO TI LASCIO ANDARE
PER LA TUA STRADA.”

“NON PUOI LIBERARTI DI ME.”

“SE MI LASCI MI AMMAZZO.”

“SPERO CHE UN GIORNO RIUSCIREMO A
ESSERE AMICI.”

“SE MI LASCI TE LA FARÒ PAGARE.”



MODULO 2.

FINI DEL MONDO RELAZIONALE

FINE DEL MATRIMONIO DEI GENITORI

A volte i genitori decidono di separarsi.

Può sembrare la fine del mondo: la famiglia che conoscevi non è più la stessa, la casa cambia, forse cambia anche la routine di ogni giorno. E in effetti è la fine del mondo che conoscevi, ma dopo un po' di tempo e di assestamenti anche pratici (dove vivranno i genitori? quanto tempo trascorrerai con ciascuno?) potresti riuscire a trovare un equilibrio nel nuovo mondo che si è creato. Che a volte è più sereno, caotico e interessante di prima.

Quando i tuoi genitori si separano, potresti **pensare**: “È colpa mia”, “Non siamo più una famiglia”, “Mi hanno mentito per tutto questo tempo”. Oppure “Finalmente non li vedrò più litigare”, “Era ora che si decidessero”, “Avrò due case!”. Puoi **provare**: tristezza, rabbia, confusione, paura del futuro... ma anche sollievo, serenità, curiosità per il futuro. E nel corpo potresti **sentire**: pesantezza allo stomaco, difficoltà a respirare, cuore che batte forte di ansia... oppure respiro più leggero, nuova energia, sensazione di un peso sul cuore che se n'è andato.

Ricorda: **lasciarsi a volte è un atto d'amore più grande che restare insieme senza amarsi o rispettarci.**

La tua vita cambia, ma tu resti figlio/a amato/a. Questo non finirà mai.

Co-funded by
the European Union



MODULO 2.

ESERCIZIO



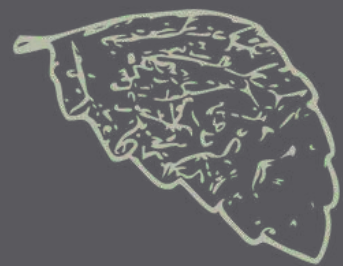
ESERCIZIO (INDIVIDUALE + IN COPPIA)

INDIVIDUALE: SCRIVI DUE LISTE.

1 - "COSA TEMO DI PERDERE CON LA SEPARAZIONE
DEI MIEI GENITORI"

2 - "COSA SPERO DI MIGLIORARE CON LA SEPARAZIONE
DEI MIEI GENITORI"

IN COPPIA (CON UN COMPAGNO/A DI CLASSE O DI GRUPPO):
CONFRONTATEVI SU UNA DELLE DUE LISTE. SCOPRITE SE AVETE
PAURE O SPERANZE SIMILI. POI SCEGLIETE INSIEME UNA FRASE
D'INCORAGGIAMENTO CHE DIRESTE A CHI STA ATTRAVERSANDO LA
FINE DEL MATRIMONIO DEI SUOI GENITORI.



MODULO 2.

FINI DEL MONDO RELAZIONALE

FINE DELL'APPARTENENZA A UN GRUPPO

A volte accade di non fare più parte di un gruppo: la tua classe, la squadra sportiva, la compagnia di amici, il gruppo online o in whatsapp.

Può succedere perché la tua famiglia trasloca in un'altra città, perché cambi scuola o sport, perché ci sono state delle incomprensioni o i tuoi interessi sono cambiati e, pur con rammarico, non senti più di appartenere a quella "tribù".

Quando esci da un gruppo, puoi **pensare**: "Non troverò più nessuno con cui stare bene", "Parleranno alle mie spalle", "In futuro me ne pentirò"; oppure "Forse è il momento di conoscere persone nuove", "Voglio condividere il tempo con persone più simili a me", "Non vedo l'ora di incontrare i miei nuovi compagni di scuola/squadra".

Puoi **provare**: tristezza per i legami interrotti, rabbia se ti sei sentito escluso, nostalgia dei momenti belli... ma anche curiosità ed entusiasmo per le nuove esperienze che ti aspettano, sollievo per non incontrare più quelle persone.

E nel corpo potresti **sentire**: un vuoto allo stomaco, un peso opprimente sul petto, la gola chiusa per il bisogno di piangere, oppure il cuore che batte più veloce per l'eccitazione di incontrare nuovi amici.

Ricorda: **non sei il gruppo a cui appartieni**. Sei molto di più, e i legami autentici sapranno ritrovarti anche a distanza di tempo, o quando la vita ti porta altrove.

Co-funded by
the European Union



MODULO 2.

ESERCIZIO



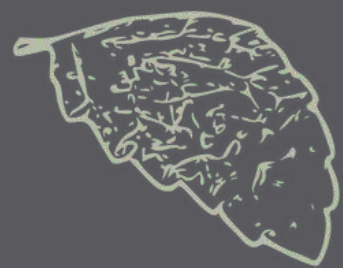
ESERCIZIO (IN GRUPPO)

IMMAGINA CHE OGNI GRUPPO A CUI APPARTIENI
SIA COME UNA TRIBÙ ATTORNO A UN FUOCO.

IL PRIMO FUOCO È IL GRUPPO CHE STAI LASCIANDO O CHE HAI LASCIATO.
SCRIVI SU UN FOGLIO QUALI “STORIE” E QUALI “ENERGIE” TI HA DONATO
QUEL FUOCO. COSA TI HA SCALDATO DI PIÙ, COSA HAI IMPARATO, QUALI
RICORDI PORTERAI CON TE.

IL SECONDO FUOCO È IL GRUPPO NUOVO CHE TI ASPETTA, O CHE DESIDERI
INCONTRARE. SCRIVI COSA VORRESTI TROVARE LÌ: CHE TIPO DI PERSONE,
CHE VALORI, CHE MODO DI STARE INSIEME.

ALLA FINE, OGNUNO PUÒ SCEGLIERE DI CONDIVIDERE AD ALTA VOCE UNA
PAROLA DEL PRIMO FUOCO CHE SI SPEGNE E UNA PAROLA DEL NUOVO
FUOCO CHE SI ACCENDE.



MODULO 2.

FINI DEL MONDO RELAZIONALE

FINE DI UNA VITA AMATA

Quando muore una persona o un animale che hai amato tanto, il dolore è fortissimo, quasi da togliere il fiato.

È come se un pezzo di te se ne andasse insieme a chi non c'è più. Al contempo, tutto quello che c'è stato tra voi non si cancella, rimane per sempre nel tuo cuore e nei tuoi ricordi, e dopo un primo tempo (anche un anno) di tristezza, comincerai a sentire che l'amore che vi lega è rimasto tale e quale a prima, e che in qualche modo quella persona o animale cammina ancora con te.

Durante il lutto puoi **pensare**: "Chi sarò io, senza di lui/lei?", "Vorrei essere morto/a al suo posto", "Non doveva andare così", "Non è giusto!", "Non sarò mai più felice". Ma potresti anche pensare: "Ho visto quanto ha sofferto, e alla fine la morte è stata un sollievo", "Sono felice che sia stato/a nella mia vita, tornassi indietro riviverei tutto con lui/lei".

Puoi **provare**: tristezza, rabbia, vuoto, nostalgia... ma anche gratitudine per tutto quello che avete vissuto insieme. E puoi **sentire** nel corpo: pianto inconsolabile, un grande peso sul petto che ti toglie il fiato, stanchezza e bisogno di dormire più del solito, voglia di sfogarti, di correre, nuotare o "spaccare tutto" per liberare il dolore.

Ricorda: l'amore per una persona o un animale non si interrompe con la morte, da fuori entra dentro, nel tuo mondo interiore, e lì **farà luce per sempre**.

Co-funded by
the European Union



MODULO 2. ESERCIZIO



PENSA A UNA PERSONA O UN ANIMALE CHE AMAVI TANTO,
E CHE NON C'È PIÙ.
PRENDI UN FOGLIO E SCRIVIGLI/LE UNA LETTERA.

PUOI RACCONTARE:
COSA TI MANCA DI PIÙ
COSA NON HAI MAI DETTO
UN RICORDO FELICE CHE NON VUOI DIMENTICARE

SE VUOI, LEGGILA AD ALTA VOCE A QUALCUNO DI CUI TI FIDI,
OPPURE PIEGA IL FOGLIO E LASCIALO IN UN POSTO SPECIALE
(AD ESEMPIO TRA LE RADICI DI UN ALBERO).

SARÀ UN MODO PER DIRE: "TU VIVI ANCORA DENTRO DI ME."

MODULO 2.

LA FINE COME LIMITE DA RISPETTARE

Ci sono momenti in cui una relazione o un comportamento non devono andare oltre: è il momento di dire **STOP**.

- Fermarsi significa non oltrepassare il confine del rispetto.
- Fermare significa proteggere se stessi e gli altri quando vediamo atti di violenza, bullismo o sopraffazione.
- Un insulto, una spinta, un'umiliazione non sono mai "scherzi": sono segnali che il limite è già stato superato.

Dire "basta" non è debolezza: è coraggio, è responsabilità.
È un modo per difendere la propria dignità e quella degli altri.

MODULO 2.

ESERCIZIO



IMMAGINA TRE SCENE:

- 1- QUALCUNO VIENE PRESO IN GIRO PER IL SUO ASPETTO.
- 2- QUALCUNO VIENE ESCLUSO O ISOLATO DA UN GRUPPO.
- 3- QUALCUNO SUBISCE UNA SPINTA O UN INSULTO VIOLENTO.

DIVIDETEVI IN PICCOLI GRUPPI E DISCUTETE:

QUAL È IL LIMITE CHE È STATO SUPERATO?

COSA PUOI DIRE O FARE PER FERMARE QUELLA SITUAZIONE
SENZA ALIMENTARE ALTRA VIOLENZA?

QUALI ALLEATI PUOI COINVOLGERE (AMICI, INSEGNANTI,
ADULTI DI FIDUCIA)?

MODULO 2.

FASI DEL VIAGGIO DELL'EROE e FINE DI UN AMORE

1. **Zona di comfort** – hai un legame che pensi durerà per sempre
2. **Chiamata** – l'altra persona ti dice che ti vuole lasciare, o tu senti di non amarla più
3. **Soglia** – questa comunicazione ti fa entrare in un terreno sconosciuto che non avresti mai voluto attraversare, ti senti perso/a
4. **Incontro** – ne parli con qualcuno (amico, familiare, insegnante, professionista) che ti ascolta e ti dà supporto. Oppure trovi conforto dalla compagnia di un animale domestico o svolgendo un'attività nella quale ti senti bene e ti puoi sfogare
5. **Conflitto** – vivi diverse discussioni con l'altra persona, non vi capite più e non riuscite a ricucire il legame
6. **Vittoria** – accetti che la storia sia finita, e ti sorprendi per la forza d'animo che riesci a dimostrare, nonostante il dispiacere
7. **Ritorno** – ricrei un nuovo equilibrio e torni a stare bene, nonostante rimanga l'amarezza per l'amore finito
8. **Liberazione** – la storia finita è alle spalle, e senti che in futuro potrai vivere un nuovo amore!

MODULO 2. ESERCIZIO



**PENSA ALLA FINE DI UN AMORE
CHE HAI VISSUTO O STAI VIVENDO PROPRIO ORA.**

**RISPETTO A QUESTA FINE:
-IN CHE FASE SEI NEL PERCORSO DEL VIAGGIO DELL'EROE?

-QUINDI COSA È PIÙ PROBABILE CHE ACCADA DOPO?
(VEDI LA FASE SUCCESSIVA RISPETTO A QUELLA IN CUI SEI)**



**Co-funded by
the European Union**

MODULO 2.

TAKE AWAY

1. **Le relazioni sono ponti: alcuni durano, altre si spezzano, altri hanno bordi da non superare.**
2. **Ogni relazione ha le sue stagioni: primavera (inizio), estate (pienezza), autunno (dubbi), inverno (fine o trasformazione). La qualità non si misura in anni, ma nella qualità del rapporto.**
3. **La fine di un legame (amicizia, amore, famiglia, gruppo, animale domestico) porta con sé pensieri, emozioni e sensazioni che è giusto riconoscere e accogliere.**
4. **Amare non è possedere: ogni persona è libera. Oltrepassare il limite del rispetto è violenza.**
5. **La separazione dei genitori, la fine di un gruppo o la perdita di una vita amata sono dolori veri, ma anche passaggi che possono aprire a nuove forme di amore e di legame.**
6. **La fine in una relazione può essere: un limite da superare (per crescere, trasformarsi, incontrare nuove persone), oppure un limite da rispettare (per proteggere te stesso e gli altri da bullismo, violenza, sopraffazione).**

Ricorda: anche se una relazione finisce, se è stata importante qualcosa di quell'incontro RESTERÀ SEMPRE CON TE.

MODULO 3.

LE FINI DEL MONDO ESTERNO



Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

LE FINI NEL MONDO ESTERNO

Il mondo intorno a noi è in continuo cambiamento.

Alcune fini sono grandi e collettive: eventi che toccano tutti, come la pandemia, i disastri ambientali, il cambiamento climatico, l'arrivo di nuove tecnologie che trasformano la vita di ogni giorno.

Altre fini sono piccole e personali, ma non meno importanti: la fine di un libro che ti ha tenuto compagnia per mesi, l'ultima puntata di una serie che amavi, l'uscita dai mondi di un videogioco, la fine di una vacanza, di una gara, di un festival, di un concerto.

Ogni volta che una di queste esperienze finisce, puoi provare un vuoto, una nostalgia, persino un piccolo lutto.

Non importa se è una fine "piccola" o "grande": **ciò che conta è come la vivi,** come impari a trasformarla in un insegnamento e in nuova energia per andare avanti.



Co-funded by
the European Union



OLME

ONE LIFE MANY ENDINGS

MODULO 3.

ESERCIZIO



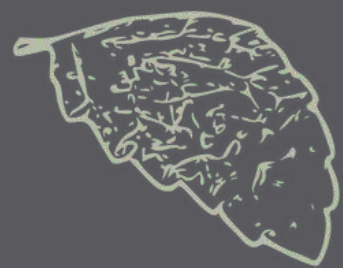
1 - ELENCA 3 COSE DEL MONDO CHE, SECONDO TE,
“NON TORNERANNO MAI PIÙ COME PRIMA”

2 - ELENCA 3 COSE NUOVE CHE, NONOSTANTE LE DIFFICOLTÀ,
SONO NATE E POSSONO DIVENTARE
GRANDI OPPORTUNITÀ FUTURE.

3 - ALLA LUCE DI QUESTE DUE LISTE, COME VEDI IL FUTURO?



Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

FINE DI UNA SERIE

Ci sono storie che ci entrano dentro come se fossero un altro mondo in cui vivere.

Un libro, una saga, una serie TV, un videogioco che si sviluppa in più episodi... non sono solo passatempi: diventano compagni di viaggio, un posto dove rifugiarsi, un gruppo di personaggi che sembrano amici.

Quando quella storia finisce, puoi sentire un vuoto enorme.

Puoi **pensare**: “E adesso cosa faccio senza loro?”, “Vorrei che non finisse mai.”, “Non troverò mai un’altra storia così bella!”

Puoi **provare**: nostalgia, malinconia, gratitudine, ma anche entusiasmo per la ricerca di un nuovo mondo narrativo in cui tuffarti.

E nel corpo potresti **sentire**: stanchezza, come dopo un lungo viaggio, o eccitazione che non riesce a spegnersi subito (non dormi perché ci pensi ancora, rivedi scene nella testa, ne parli con chi conosci).

La fine di una serie ci ricorda che anche le cose immaginate e create dagli altri diventano parte della nostra vita reale. E che quando finiscono, possiamo scegliere: restare ancorati alla nostalgia o portare con noi ciò che ci ha fatto crescere e sognare.

Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

ESERCIZIO



PENSA A UNA SERIE (LIBRO, FILM, VIDEOGAME, FUMETTO) CHE TI HA APPASSIONATO TANTISSIMO.

SCRIVI:

1 - UN PERSONAGGIO CHE PORTERAI SEMPRE CON TE (E PERCHÉ).

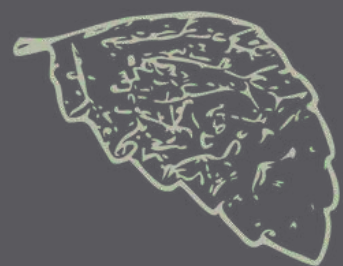
2 - UNA SCENA CHE NON DIMENTICHERAI MAI.

3 - L'INSEGNAMENTO PRINCIPALE DI QUELLA SERIE CHE PORTERAI CON TE NELLA VITA REALE.

CONDIVIDI IN PICCOLO GRUPPO: OGNUNO RACCONTA LA PROPRIA "FINE DI SERIE" E COSA SI PORTA DENTRO.



Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

FINE DI UN VIAGGIO ALL'ESTERO O VACANZA

Alcuni viaggi sono nuovi pezzi di vita concentrati in pochi giorni. Le prime vacanze senza genitori, con gli amici o con la squadra, un periodo di studio, volontariato o lavoro all'estero, possono sembrare un assaggio di libertà assoluta: ridere fino a tardi, condividere stanze, avventure, scoperte... sentirsi finalmente se stessi. Quando la vacanza finisce, può sembrare di tornare in gabbia.

Puoi **pensare**: "Non voglio tornare alla solita routine.", "Vorrei che fosse sempre così.", "A casa non posso essere me stesso/a come qui.", oppure: "Finalmente mangerò le cose buone che fa mia mamma!", o "Non vedo l'ora di rivedere i miei amici e fargli vedere come sono cambiato/a".

Puoi **provare**: nostalgia, tristezza, irritazione, ma anche gratitudine per aver vissuto qualcosa di speciale. E nel corpo potresti **sentire**: stanchezza e vuoto (quasi come una "sbronza emotiva"), cuore stretto al pensiero della separazione, o energia che ancora vibra dentro di te e non vuole spegnersi.

La fine di una vacanza ci insegna che la libertà e la gioia che abbiamo sperimentato non sono finite: possiamo portarle dentro di noi e ritrovarle, anche in piccoli gesti della vita quotidiana.

Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

ESERCIZIO



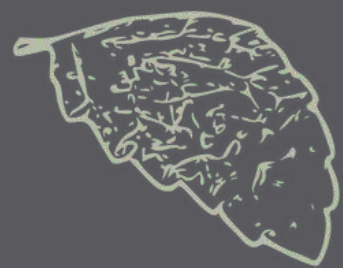
**RIPENSA A UNA VACANZA O UN VIAGGIO SPECIALE CHE HAI FATTO
(MEGLIO SE CON AMICI O PERSONE IMPORTANTI PER TE).**

**IMMAGINA DI AVERE DAVANTI A TE UNA VALIGIA INVISIBILE.
DENTRO CI PUOI METTERE TRE COSE CHE VUOI PORTARE SEMPRE
CON TE DA QUEL VIAGGIO, AD ESEMPIO IL RICORDO DI UN
MOMENTO SPECIALE, UNA PERSONA INCREDIBILE CHE HAI
CONOSCIUTO, UNA SENSAZIONE DI LIBERTÀ O DI FELICITÀ, ECC.**

**SE VUOI, CONDIVIDI IN COPPIA O IN GRUPPO:
RACCONTA COSA HAI MESSO NELLA TUA VALIGIA INVISIBILE
E PERCHÉ.**



**Co-funded by
the European Union**



MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

FINE DI UN EVENTO ARTISTICO O SPORTIVO

Ci sono eventi che ti fanno vibrare di adrenalina e di emozione, come una gara in cui hai dato tutto, un saggio di danza, una recita, un concerto dove sei salito sul palco, oppure un grande evento a cui hai partecipato come spettatore, circondato da migliaia di persone.

Mentre accadono, sembra che il tempo si fermi: senti l'energia del corpo e del gruppo, sei completamente immerso nell'esperienza. Poi arriva la fine.

Il sipario si chiude, l'arbitro fischia, le luci si spengono. E insieme alla soddisfazione può arrivare un senso di vuoto. Puoi **pensare**: "È già finito?", "Vorrei rivivere tutto da capo.", "Avrei potuto fare meglio.", oppure: "Che emozione, questa serata me la porterò dentro per sempre!"

Puoi **provare** emozioni diverse: orgoglio, gratitudine, sollievo, nostalgia, tristezza o perfino malinconia.

E puoi **sentire** nel corpo: gambe stanche ma cuore che corre ancora, nodo in gola perché non vuoi che finisca, oppure leggerezza e sorriso per la soddisfazione.

La fine di un evento artistico o sportivo ci ricorda che **anche un momento breve può lasciare tracce enormi**. Non si tratta solo di vincere o perdere, ma di aver partecipato, di essersi sentiti vivi e connessi con gli altri.

Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

ESERCIZIO



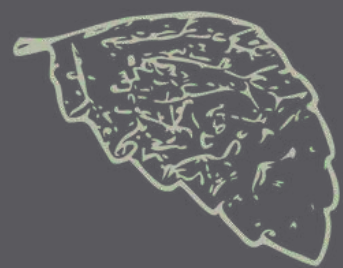
RIPENSA A UN EVENTO ARTISTICO O SPORTIVO CHE TI HA LASCIATO IL SEGNO (UNA GARA, UN SAGGIO, UN CONCERTO, UNA PARTITA).

**SCRIVI UNA FRASE O UNA PAROLA CHE RAPPRESENTA COSA HAI IMPARATO O SENTITO DI PIÙ IN QUELL'OCCASIONE.
(ESEMPI: "CORAGGIO", "LIBERTÀ", "ENERGIA DEL GRUPPO", "APPARTENENZA", "EMOZIONE PURA").**

CONDIVIDI IN GRUPPO: OGNUNO LEGGE AD ALTA VOCE LA PROPRIA PAROLA/FRASE E RACCONTA L'ESATTO MOMENTO IN CUI QUELL'EVENTO GLIEL'HA TRASMESSA.



**Co-funded by
the European Union**



MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

FINE DI UN PROGETTO

Nella vita a volte iniziamo progetti con grandi sogni e aspettative: un'attività sportiva, un laboratorio scolastico, un progetto creativo, una raccolta fondi, un'impresa personale.

A volte arrivano fino in fondo e ci regalano soddisfazioni enormi.

Altre volte, invece, ci troviamo costretti a fermarli prima del previsto: perché le circostanze esterne cambiano (una pandemia, un trasferimento, problemi economici), perché mancano energie, motivazioni o risorse, oppure semplicemente perché abbiamo imparato che non era la strada giusta per noi.

Queste fini possono sembrare fallimenti, e spesso fanno male.

Ma in realtà sono palestra di vita: ti insegnano che non tutto è sotto il tuo controllo, ti mostrano dove hai punti di forza e dove hai margini di crescita, ti ricordano che sbagliare non è la fine, ma un passaggio necessario per imparare.

Il proverbio dice: "Sbagliando s'impara." **E ogni progetto che finisce – riuscito o interrotto – lascia un bagaglio di esperienza che ti rende più pronto per il prossimo.**

Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

ESERCIZIO



RIPENSA A UN PROGETTO A CUI HAI LAVORATO E CHE SI È CONCLUSO, BENE O MALE (*UN COMPITO DI SCUOLA, UNA SFIDA SPORTIVA, UN'ATTIVITÀ DI GRUPPO, UN'INIZIATIVA PERSONALE*).

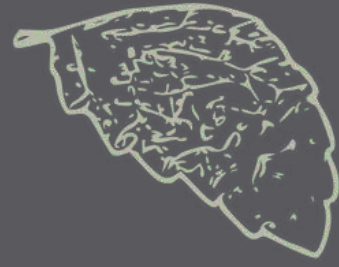
SCRIVI DUE COLONNE:

1 - COSA È ANDATO BENE: I PICCOLI O GRANDI RISULTATI CHE TI HANNO DATO SODDISFAZIONE.

2 - COSA È ANDATO STORTO: ERRORI, DIFFICOLTÀ, FATTORI CHE NON HAI POTUTO CONTROLLARE.

3 - ORA, PER OGNI VOCE DELLA SECONDA COLONNA, SCRIVI ACCANTO "COSA MI HA INSEGNATO" (*ESEMPIO: "NON HO GESTITO BENE IL TEMPO → MI HA INSEGNATO CHE DEVO ORGANIZZARMI MEGLIO."*)

CONDIVIDI IN COPPIA O IN GRUPPO.



MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

FINE DEL MONDO COME LO CONOSCEVI

Il mondo intorno a noi cambia a una velocità che nessuna generazione prima aveva mai sperimentato.

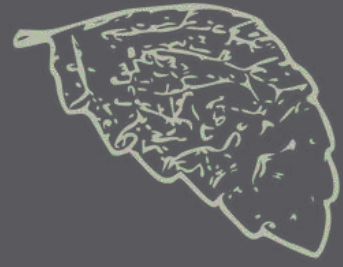
Le innovazioni tecnologiche – dal computer allo smartphone, dai social all'intelligenza artificiale – hanno già trasformato abitudini quotidiane, relazioni, lavori e persino il modo di pensare.

Alcuni esempi:

- Un tempo si andava in banca per ogni operazione: oggi tutto si fa online.
- Molte professioni sicure di ieri oggi sono a rischio, per l'ingresso nel mondo del lavoro dell'intelligenza artificiale che sta sostituendo moltissime professioni una volta sicure.
- Allo stesso tempo nascono lavori nuovi che nessuno immaginava, come il creatore di prompt per AI, il data scientist, lo sviluppatore di videogame.
- Le pandemie globali, come il Covid-19, ci hanno mostrato che il mondo può fermarsi all'improvviso, e che anche la scuola, il lavoro e le relazioni possono trasferirsi in uno schermo da un giorno all'altro.

Co-funded by
the European Union





MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

Forse tu non hai ancora vissuto in pieno un “cambiamento epocale”, ma è quasi certo che la tua generazione dovrà affrontarne altri: nuove tecnologie, crisi ambientali, trasformazioni sociali.

Per questo è fondamentale coltivare due capacità:

- **flessibilità**: imparare ad adattarsi ai cambiamenti senza restare bloccati nel passato,
- **immaginazione**: inventare nuove strade e nuove soluzioni, invece di subire le trasformazioni.

Ogni “fine del mondo come lo conoscevi” può sembrare spaventosa, ma **è anche un’occasione per reinventarsi, crescere e scoprire possibilità che prima non esistevano.**

Co-funded by
the European Union



MODULO 3. ESERCIZIO



PENSA A UN'ABITUDINE, OGGETTO O TECNOLOGIA
CHE TU USI TUTTI I GIORNI MA CHE NON ESISTEVA
QUANDO I TUOI GENITORI AVEVANO LA TUA ETÀ.

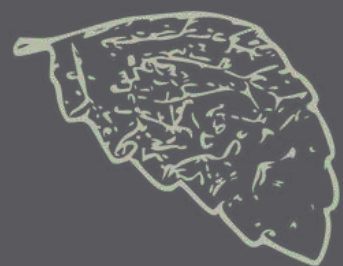
1 - COSA È CAMBIATO IN MEGLIO
GRAZIE A QUESTA INNOVAZIONE?

2 - COSA INVECE RISCHIAMO DI PERDERE
(ES. CONTATTI DIRETTI, CONCENTRAZIONE, LIBERTÀ)?

CONDIVIDI IN PICCOLO GRUPPO E DISCUTETE:
COME VI IMMAGINATE IL PROSSIMO GRANDE
CAMBIAMENTO EPOCALE CHE POTREBBE
TRASFORMARE LA VOSTRA VITA?



Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

FINE DELLA VITA SULLA TERRA

Oggi sempre più giovani parlano di **eco-ansia**: è la paura e la tristezza che provi quando pensi al cambiamento climatico, agli incendi, alle alluvioni, agli animali che scompaiono, ai luoghi che ami e che rischiano di non esserci più.

L'eco-ansia nasce quando senti che il mondo sta cambiando troppo in fretta e che non puoi farci niente.

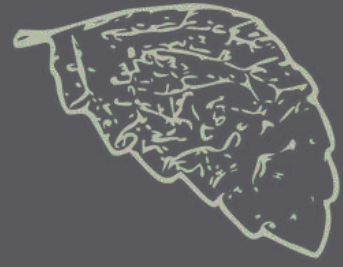
Qui potresti **pensare**: “È tutto perduto.”, “Non ha senso costruire il mio futuro.”, “Perché dovrei impegnarmi se il pianeta sta morendo?”. Ma potresti anche pensare che, come in passato, ci sono stati sia singoli che gruppi che hanno creato grandi progetti per la salvaguardia della natura sulla Terra, e della vita degli esseri umani.

Potresti **provare**: paura, rabbia, tristezza, senso di colpa per il futuro che ti immagini difficile. Oppure eccitazione per l'emergere di nuove idee o progetti, fiducia nelle nuove generazioni come la tua, voglia di sperimentare nuove strade mai immaginate prima.

Potresti **sentire** nel corpo: nodo allo stomaco, mancanza di fiato, stanchezza, tensione continua. Oppure frenesia, cuore che batte veloce, energia che corre sotto pelle.

Co-funded by
the European Union





MODULO 3.

FINI DEL MONDO ESTERNO

L'eco-ansia non è un "difetto", nasce da informazioni che si ricevono tramite i mass media, su questioni come il riscaldamento globale, la perdita della biodiversità, la deforestazione, lo scioglimento dei ghiacci e tanto altro ancora.

Se queste informazioni ti colpiscono, significa che ti senti parte della Terra e dei suoi abitanti, hai a cuore il tuo futuro come il loro, e questo fa di te una persona empatica.

Ma se resta solo la paura, il rischio è quello di bloccarsi e pensare che non si possa fare nulla.

Invece si possono fare moltissime cose, **partendo dal piccolo e vicino**, per poi allargarsi ai grandi temi e ai progetti internazionali.

Come per affrontare qualsiasi cosa, è importante scomporre il percorso in passi piccoli e fattibili, esattamente lì dove sei, con le conoscenze, le capacità e le risorse che hai al momento.

Dunque chiediti: se potessi dedicare i tuoi sforzi a un solo elemento della natura (specifico luogo o creatura animale o vegetale), chi vorresti proteggere? Qual è il primo piccolissimo passo che potresti fare in questa direzione?

Ogni piccolo gesto – una scelta più sostenibile, un atto di cura, una parola detta ad altri – ridà respiro al mondo e anche a te.

Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

ESERCIZIO



PENSA A UNO DEI GRANDI CAMBIAMENTI (CLIMA ESTREMO, PERDITA DI SPECIE, DEFORESTAZIONE, SCIoglimento DEI GHIACCI, ECC) ATTUALI.

SCRIVI SU UN FOGLIO O CONDIVIDI IN COPPIA:

1 - QUALE DI QUESTI CAMBIAMENTI TI COLPISCE DI PIÙ?

2 - QUALE EMOZIONE TI SUSCITA (PAURA, RABBIA, IMPOTENZA, TRISTEZZA, SPERANZA...)?

3 - COSA TI PIACEREBBE FARE, ANCHE PICCOLO, PER CONTRIBUIRE A CONTRASTARE QUESTE "FINI"?

MODULO 3.

IL SENSO DI MISSIONE PERSONALE

Ogni persona non è qui per caso: **ognuno di noi porta con sé un dono unico da offrire al mondo.**

Questo dono non è sempre chiaro fin dall'inizio: a volte ci vogliono anni per scoprirlo, altre volte emerge da un'esperienza difficile o da una passione che ci accompagna da sempre.

Il senso di missione personale è ciò che ti fa alzare la mattina e chiederti:

- Perché sono qui?
- Qual è il contributo che posso dare agli altri, al pianeta, alla mia comunità?
- Cosa mi rende davvero felice e orgoglioso quando lo faccio?

MODULO 3.

Non si tratta di essere famosi o di compiere imprese eroiche:

- Un medico che cura i pazienti,
- un artista che porta bellezza,
- un amico che sa ascoltare,
- un ragazzo che difende chi subisce ingiustizie

ognuno a suo modo sta vivendo la propria missione.

La missione personale cresce con te: cambia quando cambi tu, e si rafforza quando impari a guardare oltre i tuoi bisogni immediati per includere anche il bene degli altri e del mondo.

Trovare la propria missione significa scoprire che la tua vita non è solo tua:

sei parte di una storia più grande.



Co-funded by
the European Union



MODULO 3.

ESERCIZIO



1. **SCRIVI TRE COSE CHE SAI FARE BENE (ANCHE PICCOLE: FAR RIDERE, CUCINARE, CONSOLARE, SPIEGARE UN ARGOMENTO, DISEGNARE, ORGANIZZARE).**
2. **SCRIVI TRE COSE CHE TI FANNO ARRABBIARE O TI SEMBRANO INGIUSTE (ES. INQUINAMENTO, BULLISMO, DISCRIMINAZIONI, PATRIARCATO).**
3. **COLLEGA LE DUE LISTE E COMPLETA QUESTA FRASE:
IL MIO DONO POTREBBE ESSERE... (TUO TALENTO)
PER MIGLIORARE / CAMBIARE / PROTEGGERE
(SITUAZIONE CHE RITIENI INGIUSTA).
(ESEMPIO: "IL MIO DONO POTREBBE ESSERE DISEGNARE FUMETTI CHE COMBATTONO LE DISCRIMINAZIONI)**

SE TI È POSSIBILE, CONDIVIDI LA TUA MISSIONE IN COPPIA O GRUPPO E FATTI AIUTARE A TROVARE NUOVE IDEE PER RENDERLA CONCRETA.



**Co-funded by
the European Union**

MODULO 3.

FASI DEL VIAGGIO DELL'EROE e FINE DEL MONDO CONOSCIUTO

1. **Zona di comfort** – ti muovi nel mondo con abitudini consolidate e progetti chiari per il futuro
2. **Chiamata** – succede qualcosa nel mondo e tutto sembra prendere una piega diversa
3. **Soglia** – questa situazione ti obbliga a rivedere le tue abitudini o programmi, anche se niente ora è chiaro come prima
4. **Incontro** – qualcuno (persona, animale domestico, sport, hobby, ecc) ti viene in aiuto e ti fa nascere l'idea su come adeguarti in modo positivo alla situazione
5. **Conflitto** – è molto difficile lasciare andare il mondo “come lo conoscevi prima”, vorresti tornare a quando tutto sembrava andare liscio e avere una meta precisa
6. **Vittoria** – riesci a cambiare prospettiva, a metterti in gioco e a scoprire che forse adesso puoi addirittura migliorare le tue abitudini o creare un nuovo progetto più entusiasmante
7. **Ritorno** – un nuovo mondo si è creato, torni ad avere routine e comportamenti che un tempo non avresti mai immaginato
8. **Liberazione** – il mondo di prima è un ricordo, ora racconti di “com'era un tempo” a chi non ha vissuto il cambiamento. È stato proprio un salto quantico... e tu ce l'hai fatta!

MODULO 3. ESERCIZIO



**PENSA A UN CAMBIAMENTO
O A UNA FINE CHE STA AVVENENDO NEL MONDO ESTERNO
(AD ESEMPIO: UNA NUOVA TECNOLOGIA STA CAMBIANDO I COMPORTAMENTI
DELLE PERSONE, UN EVENTO FUORI DAL TUO CONTROLLO HA CAUSATO UN
RALLENTAMENTO IN UNA TUA IDEA O PROGETTO PER IL FUTURO, ECC.)**

**RISPETTO A QUESTO PARTICOLARE CAMBIAMENTO:
-IN CHE FASE SEI NEL PERCORSO DEL VIAGGIO DELL'EROE?
-QUINDI COSA È PIÙ PROBABILE CHE ACCADA DOPO? (VEDI LA FASE
SUCCESSIVA RISPETTO A QUELLA IN CUI SEI)**

MODULO 3.

TAKE AWAY

1. **Il mondo intorno a noi è in continuo cambiamento.**
2. **Alcune fini sono piccole e personali: la fine di una serie, di una vacanza, di una gara, di un concerto.**
3. **Altre fini sono grandi e collettive: pandemie, disastri ambientali, nuove tecnologie che cambiano la vita quotidiana.**
4. **Ogni fine, piccola o grande, può lasciare un vuoto, ma porta anche un insegnamento.**
5. **Le piccole fini ci allenano all'impermanenza: ci insegnano che nulla resta uguale per sempre.**
6. **Le grandi fini ci ricordano che siamo parte di una comunità globale e che le nostre scelte hanno un impatto.**
7. **Accettare e trasformare le fini significa crescere, adattarsi e diventare cittadini responsabili di un mondo che cambia.**
8. **Ogni fine porta con sé difficoltà anche serie e pratiche da affrontare, ma al contempo libera spazio per nuove opportunità e scenari mai esistiti prima.**

CONCLUSIONI



Co-funded by
the European Union



CONCLUSIONI

- La vita è fatta di fini grandi e piccole, interiori e esteriori, personali e collettive.
- Imparare a riconoscerle, viverle e trasformarle ci aiuta a crescere e a diventare più consapevoli.
- Nel Mondo Interiore abbiamo scoperto che ogni fine ci cambia dentro: emozioni, pensieri e sensazioni sono bussole preziose.
- Nel Mondo Relazionale abbiamo visto che i legami nascono, crescono e finiscono, e che saper rispettare i limiti e lasciar andare è un atto di amore e responsabilità.
- Nel Mondo Esterno abbiamo capito che viviamo in un pianeta e in una società in continuo mutamento, e che il nostro compito è danzare con i cambiamenti e portare il nostro dono unico nel mondo.
- Il Viaggio dell'Eroe è la bussola che ci aiuta a navigare ogni fine: ci mostra che dietro la perdita c'è sempre una soglia da attraversare, un tesoro da scoprire e un ritorno rinnovato.
- Ogni fine è un passaggio, non un muro: è un ponte che ci porta a nuove versioni di noi stessi e della vita.

**QUESTO È IL CUORE DELLA END EDUCATION:
IMPARARE DALLA FINE, PER VIVERE PIENAMENTE.**



Co-funded by
the European Union



OLME

ONE LIFE MANY ENDINGS



Co-funded by
the European Union