



quaderno delle vacanze

...che mette in pausa la
tua **to-do list!**



editoriale

Finalmente è arrivata l'estate... e con lei, la voglia di guardare le cose da una nuova prospettiva!

Quest'anno abbiamo voluto proporti un quaderno delle vacanze un po' diverso dal solito. Nessun tema imposto, nessun programma intenso. Solo un invito all'esplorazione.

Perché le vacanze sono forse il momento migliore per concedersi ciò che durante il resto dell'anno rimandiamo sempre: sperimentare, scoprire, lasciarsi sorprendere. Nuovi luoghi, nuove abitudini, nuovi modi di vedere le cose... Sfogliando queste pagine troverai giochi, articoli, ritratti ispiranti e momenti di introspezione, il tutto al tuo ritmo e senza alcuna pressione!

Abbiamo inserito anche qualche richiamo al nostro universo, perché in fondo un esploratore è una persona curiosa, versatile e resiliente. Tutte qualità che apprezziamo particolarmente e che trovano spazio sia nella vita professionale sia in quella personale.

Buona estate a tutte e a tutti!

Il team PerformanSe

Sommario

01. Il tuo disegno dell'estate da colorare p. 04
02. L'intelligenza culturale p. 05
03. Perché viaggiare rende più creativi? p.07
04. Come staccare davvero la spina quest'estate? p.09
05. Qual è la destinazione fatta per te? p.12
06. La zona di comfort p.13
07. Le soft skills dell'esploratore p.15
08. Gestire gli imprevisti p.17
09. Il ritratto di una expat p.19
10. Il potere della noia p.23
11. Chi sono? p.25
12. E se fossimo tutti un po' esploratori? p.27
13. Il mio diario di bordo p.29
14. Il gioco dei 7 errori p.31
15. Soluzioni dei giochi p.32

La tua pagina da **colorare** estiva



Lo sapevi?



l'intelligenza culturale, la soft skill del viaggiatore

Viaggiare significa accettare di non sentirsi più completamente "a casa".

Le regole cambiano, così come i codici. Ciò che sembrava ovvio diventa relativo. Ed è proprio lì che le cose si fanno interessanti. Perché alcune persone riescono a muoversi con facilità in ambienti nuovi, mentre altre si sentono subito spaesate? In psicologia si parla di intelligenza culturale: la capacità di comprendere e adattarsi efficacemente quando i riferimenti culturali sono diversi dai nostri.

I ricercatori descrivono generalmente diverse dimensioni complementari: la motivazione ad andare verso l'altro, la comprensione dei codici culturali, la capacità di prendere le distanze dai propri automatismi e l'adattamento del proprio comportamento alle situazioni. In pratica, significa saper interpretare segnali spesso impliciti e raramente formalizzati. Il modo di salutare. La distanza tra due interlocutori. Il modo di esprimere un disaccordo, diretto in alcuni Paesi, più indiretto in altri. Senza questa lettura attenta del contesto, i malintesi arrivano rapidamente.

Immagina.....

Sono le 19. Sei seduto a un tavolino in un piccolo ristorante spagnolo, con lo stomaco che brontola. Il cameriere prende il tuo ordine con un sorriso... poi sparisce. I minuti passano lentamente. Ti guardi intorno: la sala è quasi vuota, nessuno sembra avere fretta, nessuno sembra nemmeno mangiare. Maleducazione? Servizio poco efficiente? No. Sei semplicemente arrivato con due ore di anticipo. In Spagna, cenare alle 19 non esiste.

Questo scarto, per quanto banale possa sembrare, racconta qualcosa di essenziale: i nostri ritmi, le nostre abitudini, il nostro rapporto con il tempo non sono universali. Sono il prodotto di una cultura, di una storia, di un contesto. Ciò che per noi è ovvio potrebbe non esserlo affatto per chi abbiamo davanti, e viceversa.

Ma l'intelligenza culturale non consiste nel conoscere tutto di un Paese prima ancora di metterci piede. Si basa soprattutto su un atteggiamento: osservare prima di interpretare, sospendere il giudizio, adattare il proprio modo di comunicare quando necessario. Una forma di flessibilità relazionale, in fondo!

Esercizio pratico

Durante la tua prossima uscita (in vacanza oppure no), osserva:

- il modo in cui le persone si salutano
- la distanza tra le persone
- il ritmo delle interazioni

Poniti semplicemente questa domanda: "Che cosa mi sembra normale qui... e che altrove non lo sarebbe?"



minuto scientifico

Perché viaggiare rende più **creativi ?**

Torni dalle vacanze e, qualche giorno dopo, ti viene un'idea per risolvere un problema al lavoro, riorganizzare il tuo appartamento o semplicemente vedere le cose in modo diverso. Non è un caso: ciò che hai vissuto ha contribuito a modificare, a volte in modo sottile, il tuo modo di pensare...

Il nostro cervello funziona per associazioni. Collega idee, ricordi e immagini per produrre nuove idee o nuove soluzioni. Più dispone di elementi diversi, più è in grado di creare combinazioni originali.

Viaggiare arricchisce questa "biblioteca mentale". Nuovi odori,

nuove lingue, nuovi modi di salutare, di negoziare, di cucinare... Ogni esperienza si aggiunge a tutto ciò che abbiamo già immagazzinato, spesso senza nemmeno rendercene conto.

I neuroscienziati parlano di plasticità cerebrale: la capacità del cervello di modificare le proprie connessioni in funzione delle esperienze vissute. Di fronte alla novità, il cervello deve adattarsi, confrontare, interpretare. Questo lavoro di adattamento attiva e riconfigura reti cognitive che nella routine quotidiana vengono sollecitate meno. In altre parole: la novità spinge il cervello a uscire dai propri automatismi.

Più le esperienze sono varie, più il cervello dispone di materiali differenti da combinare. E quando questi elementi provengono da universi lontani tra loro, le associazioni prodotte hanno maggiori probabilità di essere originali.

È ciò che Adam Galinsky ha evidenziato nelle sue ricerche: le persone che hanno vissuto esperienze multiculturali significative ottengono mediamente risultati migliori in alcuni test che misurano la capacità di collegare idee lontane tra loro. Perché? Perché hanno imparato a muoversi tra diversi sistemi di riferimento. Sviluppano più facilmente quella che viene definita pensiero integrativo: la capacità di combinare prospettive differenti per creare qualcosa di nuovo.

Ma non è il semplice fatto di viaggiare a fare la differenza. È la reale esposizione alla novità, il lasciarsi mettere in discussione da ciò che ancora non si conosce.

Ogni esperienza diventa un tassello in più del puzzle. E a volte un'idea originale nasce semplicemente perché due ricordi si incontrano dove meno ce lo si aspetta.

Quindi quest'estate considera ogni nuova esperienza come un investimento nella tua creatività. Cambiare ambiente non è solo un piacere, ma anche uno straordinario terreno di allenamento per la mente!

Suggerimento bibliografico: Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. Journal of Personality and Social Psychology, 96(5), 1047-1061. <https://doi.org/10.1037/a0014861>

Esercizio pratico

Associa questi due elementi e osserva quale idea ti viene spontaneamente in mente: un mercato locale & un'app mobile.

Non esiste una risposta giusta: l'obiettivo è semplicemente creare connessioni tra mondi diversi!



Tips & consigli

Come staccare davvero la spina quest'estate?

Prima di partire per le vacanze, organizzarsi un minimo fa tutta la differenza. È difficile disconnettersi davvero quando si lasciano dietro di sé dossier in sospeso o questioni poco chiare. Un messaggio di assenza ben scritto e qualche semplice indicazione sono però sufficienti ad alleggerire il carico mentale, sia per te sia per gli altri.

Una volta in vacanza, meglio evitare di “dare solo un'occhiata alle mail” o di gestire “un punto veloce”. Leggere i messaggi senza rispondere significa già riconnettersi: si riattivano gli stessi riflessi di vigilanza e le stesse preoccupazioni. Soprattutto, si crea un'illusione di gestione: si ha la sensazione di aver affrontato una questione, quando in realtà ci si è limitati a prenderne conoscenza. Al rientro, questi elementi rischiano facilmente di essere dimenticati o ripresi male.

La scelta è quindi semplice: o si controlla tutto in un momento preciso e limitato, oppure si stacca completamente. La via di mezzo (né davvero presenti, né davvero assenti) stanca più di quanto rassicuri e aumenta il rischio di errori al rientro. Ma una volta arrivati sul posto, bisogna anche riuscire a lasciarsi andare davvero.

Scopri i nostri tips per accompagnarti in questo percorso.



**“ Quest’estate, la tua
unica deadline: non
averne nessuna!”**

Cambia davvero contesto



Se continui a mantenere gli stessi orari e tieni il telefono sempre incollato alla mano, il tuo cervello farà fatica a percepire la differenza rispetto a una normale giornata di lavoro. Non basta cambiare luogo: è il cambiamento di ritmo a segnare davvero la pausa. Svegliarsi a orari diversi, lasciare il telefono in un'altra stanza... questi piccoli cambiamenti inviano un segnale chiaro. Rompendo le proprie abitudini, finalmente si rallenta!

Fai un'attività che ti coinvolga davvero



Cerca un'attività che catturi completamente la tua attenzione: cucinare, fare sport, dedicarti al bricolage, leggere. Quando la mente è concentrata altrove, il lavoro passa in secondo piano senza sforzo. Muoviti regolarmente all'aria aperta. Camminare, nuotare, pedalare... poco importa in che modo. Il movimento aiuta a sciogliere la pressione accumulata e a liberare la mente. È la costanza che conta, non l'intensità!

Accetta i primi giorni "strani".



Accetta che i primi giorni possano sembrare strani. È normale che all'inizio la mente continui a tornare al lavoro. Non è un fallimento, ma una fase di transizione, e passerà. Ricordati anche che non tutto dipende da te. Nessuna organizzazione si regge su una sola persona, anche se a volte può sembrare così. Sopravviveranno qualche giorno senza di te. Promesso!

A.B.C!

Qual è la destinazione fatta per te ?

Disclaimer scientifico: ciò che segue non è stato oggetto di alcuna validazione scientifica. Nessun ricercatore è stato coinvolto. Nessun coefficiente è stato calcolato... Si tratta semplicemente di un piccolo gioco estivo! L'idea? Prenderti due minuti, scegliere d'istinto e scoprire la tua tendenza estiva del momento.

Rispondi spontaneamente a ogni domanda scegliendo A, B oppure C.
Alla fine, conta le tue risposte per scoprire il tuo profilo.

1. Stai preparando le tue vacanze...

- A. In anticipo, per evitare brutte sorprese.
- B. All'ultimo momento, senza stressarti troppo.
- C. Cercando già esperienze originali da provare.

2. La tua valigia è...

- A. Organizzata nei minimi dettagli.
- B. Con l'essenziale, il resto si improvviserà sul posto.
- C. Un mix tra cose utili e "potrebbe servire per esplorare".

3. Una giornata senza un programma preciso?

- A. Ti piace comunque avere un minimo di organizzazione.
- B. Perfetta, segui quello che ti va di fare.
- C. Ideale per partire all'avventura.

4. Scegli un ristorante...

- A. Dopo aver controllato le recensioni su Google.
- B. Quello che ti ispira sul momento.
- C. Quello che propone una specialità locale sconosciuta.

5. Succede un imprevisto...

- A. Cerchi rapidamente una soluzione.
- B. Ridimensioni il problema, fa parte del viaggio.
- C. Lo vedi come un'opportunità per scoprire qualcosa di nuovo

6. Il tuo ritmo in vacanza...

- A. Organizzato ed efficiente.
- B. Lento e rilassato.
- C. Dinamico e curioso.

7. In una nuova città, inizi da...

- A. Individuare i luoghi imperdibili.
- B. Camminare senza pensarci troppo.
- C. Esplorare un quartiere un po' meno turistico.

8. Se le tue vacanze fossero una parola, sarebbe...

- A. Organizzazione
- B. Libertà
- C. Scoperta

Risultati alla fine del quaderno!

Lo sapevi ?

La zona di comfort: mito o realtà ?

In vacanza si sente spesso dire: “Dai, esci dalla tua zona di comfort!”. Ma in fondo, questa famosa zona... esiste davvero?

Sì. Ed è anche piuttosto utile.

La zona di comfort indica l'insieme delle situazioni familiari in cui ci sentiamo al sicuro. Le abitudini, gli ambienti conosciuti, i gesti che padroneggiamo bene. Il nostro cervello ama questi punti di riferimento: richiedono meno energia e generano meno incertezza.

In vacanza ne approfittiamo pienamente. Lo stesso caffè al mattino. Lo stesso posto in spiaggia. Il ristorante già provato l'anno scorso. E non c'è nulla di sbagliato in questo: anche il comfort fa parte delle vacanze.

Eppure, raramente sono questi i momenti che ricordiamo di più.

Ciò che lascia il segno è spesso una piccola uscita dalla routine: assaggiare un piatto sconosciuto, provare un'attività nuova, iniziare una conversazione nonostante un accento incerto. Questo leggero disagio, non paralizzante ma stimolante, favorisce l'apprendimento.

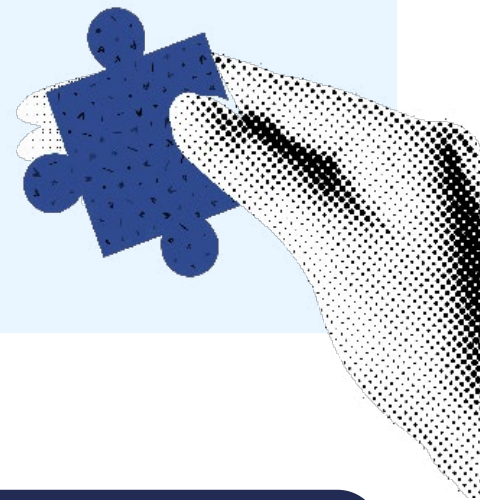
Alcune ricerche in psicologia suggeriscono che la performance (e, in una certa misura, anche l'apprendimento) seguano una relazione a forma di curva a campana: quando ci si sente troppo a proprio agio, l'attenzione può diminuire; quando invece si è troppo sotto pressione, può disorganizzarsi. Nel mezzo, in una zona di stimolazione moderata, l'energia è sufficiente per attivare l'impegno senza sovraccaricare il sistema. È proprio in questo spazio che si progredisce di più!

L'estate si presta particolarmente bene a questo. Il contesto è più flessibile, le aspettative più leggere. Si possono sperimentare nuove cose con un rischio di fallimento generalmente più basso.

E non vale solo per le vacanze. Anche al lavoro si cresce spesso attraverso piccole sfide: prendere la parola durante una riunione, provare un nuovo metodo, accettare un progetto diverso. Non serve stravolgere tutto: a volte basta semplicemente fare un passo di lato.

La zona di comfort non è quindi necessariamente un ostacolo. È una base. Ci si riposa lì, poi ci si allontana un po'. È così che si amplia gradualmente il proprio orizzonte, sia in viaggio sia in ufficio.

" Esplorare non significa sempre attraversare il mondo. A volte basta fare un passo un po'...diverso da quello precedente."



Esercizio pratico

Tra queste idee, quale potresti provare durante le tue vacanze?

- Assaggiare un piatto che normalmente non avresti scelto
- Scegliere un'opzione che di solito avresti scartato
- Cambiare una piccola abitudine (orario, attività, luogo...)

L'idea non è stravolgere tutto, ma semplicemente fare un passo leggermente diverso dal precedente!



soft skills

dell'..esploratore*

L'Adattabilità

La capacità di adattare i propri comportamenti a contesti che cambiano. Un treno cancellato. Un meteo imprevedibile. Un programma che salta completamente... L'esploratore adattabile non si aggrappa al piano iniziale. Osserva, comprende cosa sta cambiando e corregge la rotta. L'adattabilità si basa su una flessibilità mentale: accettare che il contesto evolva e modificare le proprie strategie in funzione delle nuove informazioni. Significa anche rinunciare rapidamente a un piano diventato ormai obsoleto per costruirne uno più adatto alla situazione. In viaggio, un imprevisto diventa una scoperta. Al lavoro, un cambiamento organizzativo, un nuovo strumento o un team diverso non si trasformano in una crisi. L'adattabilità non significa subire il cambiamento. Significa mantenere la capacità di agire anche quando il contesto evolve!

La Curiosità

Questa predisposizione a esplorare e comprendere nuove idee o esperienze. È il motore silenzioso di ogni esplorazione. Perché gli abitanti fanno così? Quale storia si nasconde dietro questo luogo? E se prendessi questa strada invece di un'altra?

La curiosità spinge a fare una domanda in più, a guardare oltre le apparenze, a mettere in discussione ciò che sembra ovvio. Attiva una ricerca volontaria di nuove informazioni, ampliando progressivamente il campo delle conoscenze e delle prospettive! Permette di rimettere in discussione i propri automatismi e di arricchire gradualmente la comprensione del mondo. In viaggio, trasforma una destinazione in un terreno di scoperta. Al lavoro, alimenta l'innovazione, la comprensione delle sfide e l'apertura verso idee che arrivano da altrove. Senza curiosità si consuma un'esperienza. Con la curiosità, la si comprende.

La Tolleranza all'incertezza

La capacità di restare sereni di fronte a situazioni imprevedibili o ambigue.

Viaggiare significa accettare di non poter controllare tutto: una lingua che si parla male, codici che non si conoscono, risposte che tardano ad arrivare. L'esploratore va avanti nonostante l'incertezza. Decide con gli elementi che ha a disposizione. Prova, osserva, si adatta. La tolleranza all'incertezza permette di continuare a decidere e ad agire anche quando non tutte le informazioni sono disponibili. Le ricerche dimostrano che le persone che sviluppano questa capacità gestiscono meglio l'ambiguità e prendono più facilmente decisioni con dati incompleti.

In un mondo professionale in cui i contesti cambiano rapidamente, questa competenza permette di continuare ad agire anche quando tutto non è ancora del tutto chiaro. Non significa amare l'incertezza. Significa saper convivere con essa.

Tips & consigli

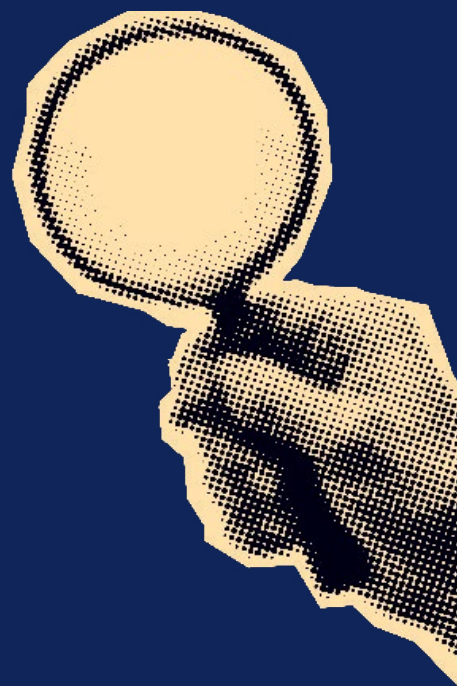
Gestire gli imprevisti con il sorriso

Hai perso l'autobus. La prenotazione è introvabile. Il meteo è totalmente imprevedibile. Gli imprevisti fanno parte del viaggio e spesso diventano persino i ricordi più belli. Bisogna però saperli accogliere...

Dal punto di vista psicologico, il nostro cervello non ama naturalmente gli imprevisti. Preferisce ciò che è previsto, controllato, pianificato. Perché? Perché questo gli dà una sensazione di controllo, fondamentale per ridurre l'incertezza. Al contrario, una situazione inattesa può attivare una forma di stress... anche quando non è nulla di grave.

La buona notizia è che questa reazione non è inevitabile. La nostra capacità di adattamento, chiamata anche flessibilità cognitiva, ci permette proprio di cambiare prospettiva di fronte a una situazione. In altre parole: trasformare un "problema" in una "possibilità". Ed è spesso lì che avviene la magia.

Ti proponiamo 5 riflessi da adottare durante le vacanze!



Come reagire con calma davanti a un imprevisto senza andare nel panico? 

Un imprevisto scatena quasi sempre una reazione automatica di stress. Prima di cercare una soluzione, prenditi un momento per respirare. Bastano pochi respiri per ridurre l'attivazione emotiva. Il cervello può così uscire dalla modalità automatica e mobilitare risorse più analitiche. E quando l'emozione si stabilizza, prendere decisioni diventa più semplice!

Come smettere di stressarsi per ciò che non si può controllare? 

Del ritardo del volo non puoi farci nulla. Del modo in cui reagisci, sì. Reindirizzare la propria energia verso ciò che dipende da sé riduce il senso di impotenza e permette di rimettersi in movimento.

Come reagire quando il proprio piano salta? 

Cerca il piano B (spesso è migliore).

Il ristorante al completo ti ha portato a scoprire un locale sconosciuto? Il sentiero chiuso ti ha fatto trovare un panorama inatteso? L'alternativa non è necessariamente una soluzione di seconda scelta. Ti costringe a uscire dal piano iniziale e questa flessibilità apre a volte possibilità migliori di quelle previste all'inizio!

Come trovare aiuto quando ci si sente bloccati? 

Chiedere aiuto è una competenza. In una situazione imprevista, il cervello tende a focalizzarsi sul problema. Aprire il dialogo permette spesso di ampliare le possibili soluzioni. Una persona del posto, un altro viaggiatore, lo staff di un hotel... le soluzioni arrivano spesso da dove meno te lo aspetti. Osare chiedere è già un modo di adattarsi.

Come gestire meglio gli imprevisti con il tempo? 

Ogni imprevisto affrontato rafforza la tua esperienza. Il cervello apprende attraverso la ripetizione: più gestisci situazioni inattese, più queste diventano familiari e meno stress generano la volta successiva. Non serve analizzare tutto, basta anche solo pensare: ce l'ho fatta. La prossima volta saprò come fare.

Il ritratto di una expat



Vivere e lavorare all'estero: cosa cambia davvero!

Ci sono decisioni che sembrano veri salti nel vuoto. Lasciare il proprio Paese, la propria routine, i propri punti di riferimento e costruirsi una vita altrove, in una lingua che a volte non è nemmeno la propria, in una cultura con codici completamente diversi. È ciò che definiamo, con un'espressione forse persino troppo semplice, uscire dalla propria zona di comfort.

Ma cosa si nasconde davvero dietro questa formula ormai diventata uno slogan? Dietro le foto di paesaggi lontani e i post LinkedIn che celebrano l'avventura, esiste una realtà molto più sfumata, fatta di piccole vittorie e vere solitudini. Vivere e lavorare all'estero significa accettare di sentirsi a volte smarriti, per imparare meglio chi si è davvero.

Per questa intervista abbiamo voluto dare parole concrete a questa esperienza. Abbiamo quindi il piacere di condividere la testimonianza di Géraldine Weber Budd, Key Account Manager Spagna di PerformanSe.

Le abbiamo posto quelle domande che non sempre si osa fare!

Che cosa ti ha spinto inizialmente a partire per vivere e lavorare all'estero?

All'inizio sono partita soprattutto per studiare. Il vero elemento scatenante è stato l'incontro con un'amica tedesca in Cile. Tornava da un anno a Barcellona, era entusiasta e parlava spagnolo molto meglio di me, nonostante io studiassi questa lingua da anni. In quel momento mi sono detta che era arrivato il momento di cambiare le cose. Così ho presentato la mia candidatura Erasmus mettendo Barcellona come prima scelta, senza esserci mai stata prima.

Col senno di poi, che cosa ti ha colpito di più durante i primi mesi lì?

Una sensazione di libertà e di sconosciuto, mescolata alla certezza di aver fatto la scelta giusta per questa città a misura d'uomo, così ricca di opportunità. Questa sensazione non mi ha mai lasciata, e ormai vivo qui da 22 anni.

Oggi, dopo tanti anni, cosa ti fa capire che vuoi davvero continuare la tua vita lì?

Anche se non ci ho trascorso l'infanzia, è lì che sono cresciuta come adulta. Ho concluso i miei studi, fatto festa, trovato i miei primi lavori, comprato il mio primo appartamento e dato alla luce mio figlio, che oggi si sente completamente a casa lì. Quella sensazione così preziosa: sentirsi davvero a casa.



Qual è stata la più grande difficoltà di adattamento nel lungo periodo?

La lingua catalana e la cultura catalana sono due elementi fondamentali per un'integrazione davvero locale. Comprendere e rispettare la lingua, la storia, le dinamiche e le tradizioni non è semplice: il cerchio può sembrare chiuso. Eppure, una volta entrati, la ricchezza che si scopre è immensa.

Che cosa ti ha insegnato questa esperienza su te stessa?

Se qualcuno mi avesse detto che, 22 anni dopo, avrei vissuto e lavorato in una piccola città catalana a 30 km da Barcellona, probabilmente non ci avrei creduto. Eppure, guardando indietro, tutto sembra essersi allineato naturalmente. Questa esperienza continua a spingermi a essere audace e a osare cose nuove.

Oggi, cosa fai in modo diverso nel tuo lavoro o nel tuo modo di affrontare le situazioni?

Cerco di mantenere uno sguardo nuovo e curioso e mi piace esplorare cose nuove. È anche una delle ragioni per cui apprezzo particolarmente il lavoro di squadra: permette di confrontare i punti di vista e di arricchire la riflessione.

Se dovessi dare un consiglio a qualcuno che sta pensando di espatriare, quale sarebbe?

Se il desiderio è davvero forte, allora GO! Per quanto riguarda il lavoro, padroneggiare la lingua è ovviamente essenziale. Può sembrare scontato, ma conosco molti expat inglesi e francesi che non parlano la lingua e riescono comunque a cavarsela. Le opportunità sono certamente più limitate, ma nulla è impossibile. Quindi, ancora una volta: GO!

Esercizio pratico

Immagina... Se dovessi trasferirti all'estero per un anno:

- Dove andresti?
- Che cosa ti entusiasmerebbe di più?
- Che cosa ti farebbe esitare?



Grazie Géraldine !



minuto scientifico

Il potere della **noia**

Facciamo di tutto per evitarla. Riempiano i silenzi, scorriamo il telefono tra un semaforo rosso e l'altro, iniziamo una serie ancor prima di aver disfatto le valigie. La noia gode di una pessima reputazione. Eppure, molti ricercatori in psicologia suggeriscono che annoiarsi possa avere effetti benefici.

Che cos'è esattamente la noia?

Non è stanchezza. Non è tristezza. La noia è quello stato particolare in cui si cerca uno stimolo senza riuscire a trovarne uno sufficiente, un vuoto che non si sa subito come riempire. È scomoda, certo. Ma è proprio questo leggero disagio a renderla utile.

Che cosa succede quando ci annoiamo

Quando il cervello non è più concentrato su un compito preciso, non si spegne. Attiva maggiormente un insieme di aree chiamato "rete in modalità predefinita". Questa rete è fortemente coinvolta in ciò che gli psicologi chiamano *mind wandering*, cioè il vagare della mente. I pensieri iniziano a muoversi liberamente: collegano idee, rivisitano ricordi, immaginano scenari. Questo funzionamento interno, discreto ma attivo, è associato alla creatività e alla riflessione personale.

Alcuni esperimenti in psicologia hanno mostrato che, dopo un'attività monotona o poco stimolante, i

partecipanti producono un numero maggiore di idee originali. Non necessariamente perché abbiano riflettuto più intensamente, ma perché la loro mente ha avuto più spazio per esplorare liberamente.

La noia come spazio di conoscenza di sé

Annoiarsi significa anche ritrovarsi faccia a faccia con sé stessi, senza distrazioni. E questo non è affatto banale. In quei momenti emergono più facilmente domande come: che cosa mi manca davvero? Che cosa mi piace nel profondo? A che punto sono?

Questo silenzioso dialogo interiore alimenta la chiarezza mentale. Aiuta a identificare ciò che conta davvero e a fare ordine tra ciò che ingombra. In vacanza, è spesso proprio in questi momenti di apparente vuoto, un pisolino sotto un albero, un'ora senza programmi, che maturano decisioni e si chiariscono desideri.

Perché la evitiamo (e cosa ci costa)

Il nostro ambiente ci incoraggia spesso a riempire ogni spazio vuoto. Un minuto di attesa? Tiriamo fuori il telefono. Un viaggio in treno? Facciamo partire un podcast. Il vuoto fa paura, come se fosse sinonimo di improduttività o inutilità. In contesti in cui si valorizza l'attività continua, non fare nulla può persino essere percepito come una perdita di tempo.

Ma riempiendo continuamente ogni momento, priviamo il cervello dei suoi spazi di respiro. Il sovraccarico di informazioni può stancare senza arricchire davvero. E paradossalmente, più cerchiamo di stimolare

costantemente il cervello, meno gli lasciamo lo spazio per creare qualcosa di veramente nuovo.

Annoiarsi si impara (o meglio, si reimpara)

Da bambini sapevamo farlo. Guardavamo il soffitto. Inventavamo storie con tre sassolini. Da qualche parte, questa capacità esiste ancora, solo un po' nascosta sotto le notifiche.

Qualche idea concreta per ritrovare la noia:

- Lascia passare dieci minuti senza fare nulla e senza guardare il telefono. Limitati a osservare ciò che emerge.
- Cammina senza musica né podcast. Lascia arrivare i pensieri.
- Resisti alla tentazione di riempire i silenzi quando sei con altre persone. La noia condivisa crea a volte le conversazioni migliori.
- Accetta che un'ora "non produttiva" non sia un'ora persa.

**La noia non è
soltanto un
problema da
evitare. È anche
una risorsa da
riscoprire.**

Giochi Chi sono?

Sono una città dove si può salire molto in alto per vedere tutto il mare. Si mangiano pastéis e si ascolta il fado.

Sono...

Alla partenza sono sempre troppo piena... e al ritorno ancora di più.

Sono...

Sono un Paese dove i treni sono molto puntuali. Spesso ci si toglie le scarpe entrando in casa.

Sono...

Mi prometto sempre "solo 10 minuti"... e a volte dura tutto il pomeriggio.

Sono...

Sono un'isola dove i paesaggi sembrano quasi irreali. Tra vulcani, cascate e ghiaccio, tutto cambia molto rapidamente.

Sono...

Senza di me, alcune persone si sentono perse. Con me, a volte si dimenticano persino di guardarsi intorno.

Sono...

Sono una città colorata, vivace, piena di mercati e profumi. Ci si perde facilmente... ed è proprio questo il bello.

Sono...

Comincio spesso con "guardiamo solo"... e finisco con una borsa in più da portare a casa.

Sono...

Risultati alla fine del quaderno!

**"Il segreto del successo è
fare della tua vocazione
la tua vacanza!"**

Cultura

E se fossimo tutti un po' esploratori?

Spesso immaginiamo gli esploratori come avventurieri partiti ai confini del mondo, pronti a sfidare oceani o poli. Eppure, ciò che li distingue davvero non è soltanto la distanza percorsa, ma il loro modo di affrontare l'ignoto.

Nel XIII secolo, Marco Polo (mercante ed esploratore) lascia Venezia per un viaggio che durerà più di vent'anni. In un'epoca in cui l'Asia era ancora in gran parte sconosciuta in Europa, attraversa deserti, montagne e imperi fino a raggiungere la corte di Kubilai Khan (imperatore). Ma ciò che lascia un segno duraturo non è soltanto il suo viaggio: sono soprattutto i suoi racconti. Descrive pratiche, invenzioni e modi di vivere che sorprendono profondamente i suoi contemporanei. Raccontando ciò che osserva, apre una finestra su un altro mondo e alimenta, per generazioni, il desiderio di esplorare oltre i confini conosciuti.

Qualche secolo dopo, Alexandra David-Néel porta questa logica ancora più lontano. Non cerca soltanto di vedere, ma di comprendere. All'inizio del XX secolo percorre l'Asia per più di quattordici anni, impara le lingue, si immerge nelle culture e condivide la vita quotidiana delle popolazioni locali. La sua impresa più celebre, entrare a Lhasa, una città allora chiusa agli stranieri, richiede mesi di preparazione e una straordinaria capacità di adattamento. Ma al di là di questo evento, ciò che colpisce è il suo sguardo: uno sguardo curioso, paziente, profondamente rispettoso, che cerca di cogliere il significato delle cose invece di giudicarle.

In un contesto completamente diverso, Roald Amundsen incarna un'altra sfaccettatura dell'esplorazione. Nel 1911 diventa il primo uomo a raggiungere il Polo Sud, in condizioni estreme in cui ogni decisione è fondamentale. Il suo successo non si basa soltanto sul coraggio, ma su una preparazione meticolosa. Osserva, apprende dalle popolazioni locali, adatta i propri metodi e anticipa ogni minimo dettaglio. Là dove altri falliscono, lui avanza con metodo, modificando costantemente la propria strategia di fronte a un ambiente imprevedibile.

Questi tre esploratori non hanno semplicemente attraversato il mondo. Hanno condiviso soprattutto un atteggiamento: osservare prima di giudicare, cercare di comprendere, adattarsi a ciò che non era previsto.

Oggi l'esplorazione ha cambiato dimensione. Non passa più necessariamente attraverso lunghi viaggi, ma attraverso esperienze più vicine: scoprire un nuovo ambiente, aprirsi a punti di vista diversi, uscire dalle proprie abitudini.

In fondo, esplorare non significa soltanto andare lontano.

Significa accettare di vedere le cose in modo diverso!

**Un viaggio è
l'unica cosa
che compri e
che ti rende
più ricco!**



Il mio diario di bordo

Un diario di bordo non significa raccontare tutto ciò che succede. Significa scegliere ciò che vale la pena ricordare!

Ciò che ha segnato la mia giornata

Un momento, un luogo, una situazione.

Il dettaglio che prima non avrei notato

Quel piccolo elemento che probabilmente avresti ignorato... ma non oggi.

Ciò che non è andato come previsto

E cosa ha cambiato.

Cosa mi porto via da questa esperienza

Un'idea, una riflessione, una consapevolezza.

Cosa dice di me

Il mio modo di reagire, di adattarmi, di vedere le cose.

Se dovessi riassumere la mia giornata in una frase

Domani ho voglia di...

Il gioco "trova le 7 differenze"

Cosa è cambiato...?



A,B,C!

Qual è la tua destinazione? p.14

Maggioranza di A : Ti piace iniziare le vacanze senza stress: prenotazioni già pronte, itinerario rassicurante, buoni indirizzi già selezionati. Per te, organizzare bene significa soprattutto goderti davvero il viaggio una volta arrivato sul posto. La tua destinazione ideale? Un luogo dove tutto è fluido, piacevole e ben organizzato, con il giusto tocco di cambiamento per vivere l'avventura senza perdere i tuoi punti di riferimento.

Direzione Giappone, Danimarca o Svizzera!

Maggioranza di B : Per te, le vacanze migliori sono spesso quelle che non erano state completamente pianificate. Ti piace passeggiare senza meta, improvvisare, cambiare programma all'ultimo momento e lasciare spazio alle sorprese. La tua destinazione ideale? Un luogo dove si vive all'aria aperta, dove il ritmo rallenta naturalmente e dove le giornate si decidono quasi d'istinto.

Direzione Grecia, Bali o Portogallo!

Maggioranza di C : Viaggi soprattutto per scoprire qualcosa di nuovo: un'atmosfera, una cultura, uno stile di vita, una cucina o persino una conversazione inattesa. La tua destinazione ideale? Un luogo vivace, diverso dal solito e ricco di esperienze, dove ogni deviazione può trasformarsi in una scoperta.

In viaggio verso il Vietnam, il Perù o il Marocco.

Chi sono?

Il gioco degli indovinelli ! p.28

1. Lisbona
2. La valigia
3. Il Giappone
4. La siesta
5. L'Islanda
6. Il GPS
7. Marrakech
8. Il negozio di souvenir

Il gioco "trova le 7 differenze"



**Speriamo che questo
contenuto abbia contribuito a
rendere ancora più piacevoli
le tue vacanze!**

 performanse