

*Il primo passo*

# **PER LA TUA RIVOLUZIONE FAMILIARE**

*5 azioni per cambiare e crescere insieme*

**GUIDA PRATICA PER FAMIGLIE CHE VOGLIONO  
TRASFORMARE IL LORO MODO DI VIVERE, IMPARARE,  
E CONNETTERSI.**



*La\_family rEvolution*

# NOI SIAMO

*La\_family rEvolution*

Una famiglia che ha deciso di uscire dagli schemi per riscoprire se stessa. Abbiamo lasciato tutto e intrapreso un viaggio intorno al mondo che ci ha trasformati profondamente.

## OGNI GRANDE CAMBIAMENTO INIZIA CON UN PICCOLO PASSO

Anche per noi è stato così: un giorno abbiamo deciso di fermarci, guardarci dentro e riorganizzare le nostre priorità. Abbiamo scoperto quanto è importante dedicare tempo alla famiglia, vivere con più libertà e crescere insieme come persone. Questa guida è pensata per autarti a fare i primi passi verso la tua rivoluzione familiare, con idee semplici ma significative.



*La\_family rEvolution*

## PERCHÈ IL CAMBIAMENTO PIÙ IMPORTANTE INIZIA DA CASA.

## A CHI È DEDICATA LA GUIDA?

- A te, che senti che qualcosa non va.
- A te che vivi una vita frenetica, ma alla fine della giornata ti ritrovi con la sensazione che **manchi qualcosa**.
- A te che guardi la tua famiglia e vorresti più tempo, più connessione, più gioia autentica.
- A te che desideri crescere i tuoi figli con **valori diversi**, lontano dai modelli imposti, ma non sai da dove iniziare.
- A te che sogni una **vita più libera**, più semplice, più in sintonia con ciò che conta davvero.
- A te che vuoi riscoprire **l'essenziale**.



La\_family rEvolution

**BASTA IL DESIDERIO DI ASCOLTARSI, DI METTERSI  
IN DISCUSSIONE E DI INIZIARE, UN PASSO ALLA VOLTA.**

*Se queste parole risuonano in te, questa guida è il primo passo verso la tua trasformazione.*

# AZIONE 1

*Prima di rivoluzionare la famiglia, ascolta te stesso*

Il cambiamento parte da dentro. Prenditi un momento per ascoltare la tua voce interiore: **quali sono i tuoi desideri, i tuoi bisogni e i tuoi sogni?** Solo quando siamo in sintonia con noi stessi possiamo essere autentici nelle relazioni familiari.

## Esercizi suggeriti:

**1. Scrittura libera:** Dedica 10 minuti a scrivere senza filtri rispondendo a queste domande: Cosa desidero per me? Quali sono i miei sogni più grandi? Come vorrei sentirmi ogni giorno?

**2. Meditazione guidata:** Trova e prepara uno spazio tranquillo, accendi una candela, chiudi gli occhi e respira profondamente. Rifletti su una domanda: "Cosa voglio davvero in questo momento della mia vita?"



La\_family rEvolution

**COSA HAI SCOPERTO SU DI TE? CI SONO DESIDERI  
O SOGNI CHE NON AVEVI ANCORA RICONOSCIUTO?**



## AZIONE 2

### *Dedicare più tempo insieme*

La vita quotidiana può essere frenetica, ma dedicare tempo alla famiglia è il regalo più grande che possiamo fare a noi stessi e ai nostri cari. Anche pochi minuti al giorno possono fare la differenza.

#### **Esercizio suggerito:**

Scrivete tre attività che vorreste fare insieme alla vostra famiglia in settimana e pianificate quando realizzarle (es. una passeggiata, cucinare insieme, giocare un gioco da tavolo ecc).

Una variante potrebbe essere quella di coinvolgere tutti i membri della famiglia nella scelta delle attività, ognuno condivide la propria proposta per poi deciderla tutti insieme.



*La\_family rEvolution*

**COSA AVETE PROVATO DURANTE QUESTE ATTIVITÀ? COME VI HA FATTO SENTIRE PASSARE PIÙ TEMPO INSIEME? SIETE RIUSCITI A GODERE A PIENO DEL TEMPO PRESENTE ?**

## AZIONE 3

*Fare un passo fuori dalla comfort zone*

Il cambiamento nasce dal coraggio di provare qualcosa di nuovo. Spesso restiamo nella nostra zona di comfort perché è familiare e sicura, ma è al di fuori di essa che si trovano le esperienze più trasformative. Provare qualcosa di nuovo non significa necessariamente fare un grande salto nel vuoto: a volte basta un piccolo passo per scoprire nuove opportunità e lati inesplorati di noi stessi. Quando affrontiamo l'incertezza con coraggio, ci permettiamo di crescere come individui e come famiglia.

### Esercizio suggerito:

Provate un'attività mai fatta prima (es. camminare in natura, pianificare un viaggio, iniziare una nuova routine). Iniziate da passi semplici per poi osare sempre di più.



QUALI EMOZIONI HAI PROVATO FACENDO QUESTO PASSO?  
SCRIVERLE TI AIUTERÀ AD ACCOGLIERLE



*La\_family rEvolution*

## AZIONE 4

### *Creare un ambiente di apprendimento continuo*

Un ambiente di apprendimento continuo non è fatto solo di libri o lezioni, ma di curiosità, domande, esperienze e scoperte quotidiane.

#### **Esercizio suggerito:**

##### **1. Esplorate insieme:**

- Visitate un luogo nuovo
- Imparate una nuova abilità in famiglia, come cucinare un piatto diverso o costruire qualcosa insieme.

##### **2. Create uno spazio per imparare:**

- Dedicate un angolo della casa a materiali stimolanti: libri, oggetti naturali, strumenti musicali o manuali.
- Invitate i vostri figli a proporre un tema di loro interesse e scopritelo insieme

##### **3. Sperimentate la libertà di apprendere ovunque:**

- Durante una passeggiata, interagite con delle domande stimolo
- Usate i viaggi per scoprire tradizioni, lingue e modi di vivere diversi.



*La\_family rEvolution*

**COSA HAI IMPARATO OGGI? È STATO TUO FIGLIO, IL TUO PARTNER  
O UN'ESPERIENZA A INSEGNARTELO?**



## AZIONE 5

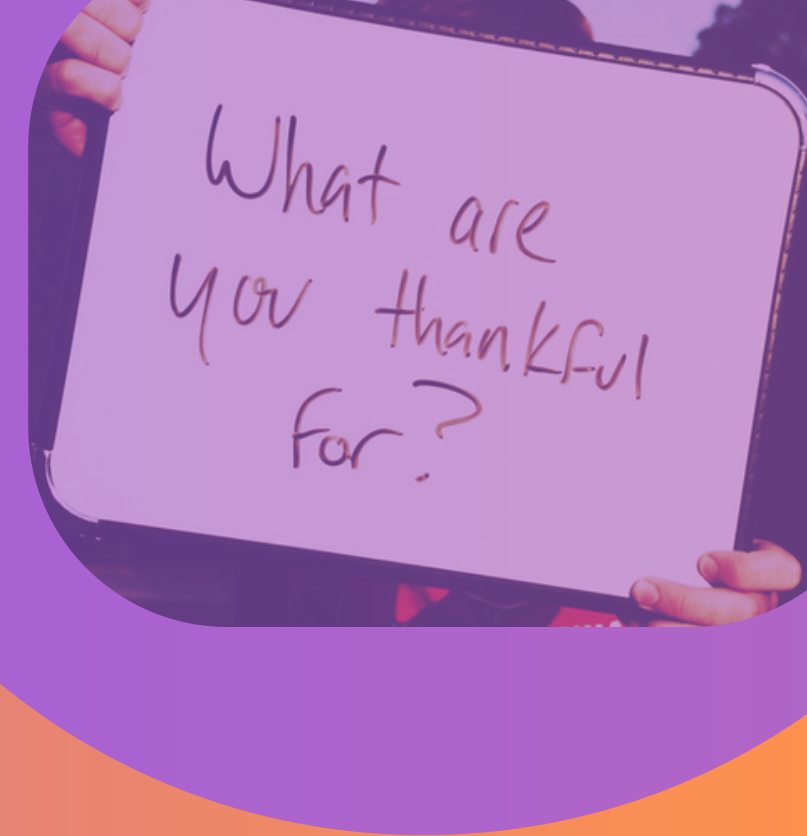
### *Coltivare la gratitudine condivisa*

La gratitudine è una pratica semplice ma potente: ci aiuta a riconoscere e valorizzare ciò che abbiamo, piuttosto che concentrarci su ciò che manca. È un atteggiamento che, se coltivato, può trasformare non solo il modo in cui vediamo la vita, ma anche le nostre relazioni familiari.

#### **Esercizio suggerito:**

Ogni sera, condividete con la famiglia una cosa per cui siete grati quel giorno, magari durante la cena o prima di andare a letto.

Una variante che potrebbe motivare di più i bambini è quella di costruire e o abbellire insieme un barattolo o una scatola dove conservare dei bigliettini con tutti i pensieri, e rileggerli durante qualche momento di sconforto.



*La\_family rEvolution*

QUALI MOMENTI HANNO RESO SPECIALE LA VOSTRA GIORNATA?



# NON CI RESTA CHE AUGURARTI

*Buon Viaggio!*

Il viaggio verso una rivoluzione familiare può sembrare un'impresa, ma ricordati: ogni piccolo passo conta. Ogni volta che scegli di ascoltarti, di uscire dalla tua zona di comfort o di condividere momenti autentici con chi ami, stai già facendo qualcosa di straordinario.

Questa guida è solo l'inizio. È il primo passo di un percorso che faremo insieme, fatto di scoperte, crescita e cambiamento. Non sei solo in questo viaggio: siamo qui per supportarti e ispirarti a ogni svolta, a ogni nuova sfida.

Stiamo preparando nuovi contenuti, idee pratiche e strumenti per continuare a camminare insieme. Il cambiamento è un percorso continuo, e noi vogliamo essere al tuo fianco in ogni tappa.

B<sub>3</sub> E<sub>1</sub> L<sub>1</sub> I<sub>1</sub> E<sub>1</sub> V<sub>4</sub> E<sub>1</sub>



*La\_family rEvolution*

**RICORDA: ANCHE IL PIÙ GRANDE CAMBIAMENTO INIZIA CON UN  
SEMPLICE SÌ A QUALCOSA DI NUOVO. NOI CI CREDIAMO E  
CREDIAMO IN TE!**