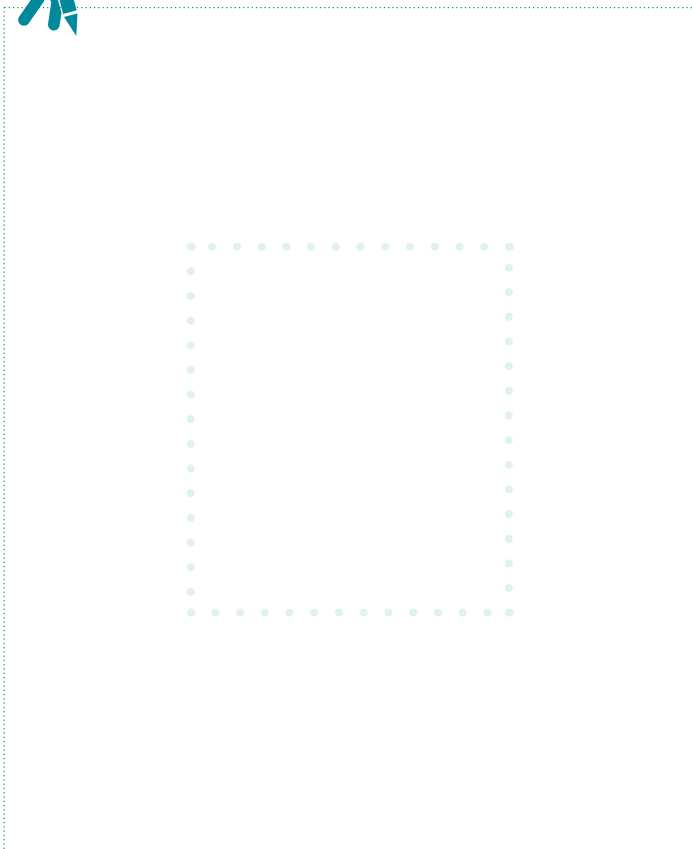




SIAMO TUTTI CONNESSI

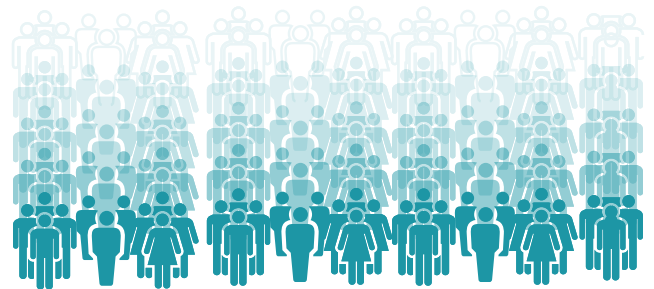
Questa attività ti invita a pensare a un cibo o una bevanda e immaginare tutte le persone che sono state coinvolte nel produrlo e nel farlo arrivare fino a te. Sapevi che ci sono molte persone da ringraziare per il cibo e le bevande che sono sulla nostra tavola? Effettivamente, se osservi in profondità ogni cosa della tua vita, puoi vedere che esiste un'intera rete di persone coinvolte in tale processo. Queste persone sono tutte connesse con te anche se non conosci personalmente la maggior parte di loro.

- 1 Pensa a qualcosa che hai mangiato o bevuto di recente. Disegnalo nel riquadro centrale.



- 2 Quali sono gli ingredienti di questo cibo o di questa bevanda? Da dove provengono?

- 3 Immagina tutte le persone che hanno partecipato alla coltivazione e alla raccolta degli ingredienti. Immagina tutte le persone coinvolte nella produzione. Poi, pensa a tutte le persone che hanno contribuito al trasporto di questi alimenti fino a te.



- 4 Intorno al disegno, scrivi, disegna e nomina il maggior numero possibile di persone coinvolte nella produzione o nel trasporto degli alimenti. Es. un contadino, un fattorino, un operaio.



- 5 Osserva tutte le persone che hai aggiunto al disegno. In che modo sono collegate tra di loro e con te?



SIAMO TUTTI CONNESSI



Osserva il tuo disegno e le persone che hai elencato. Scegli una persona: che cosa ha fatto per procurarti quel cibo o quella bevanda? Scrivi una lista.



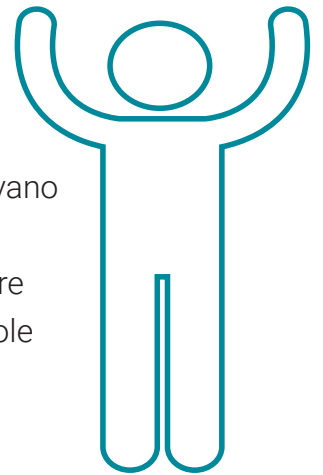
1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.



Anche se probabilmente non vi siete mai incontrati, senza questa persona non avresti potuto avere il tuo cibo o la tua bevanda. Se la incontrassi, come potresti ringraziarla?



Prenditi un momento per pensare al fatto che tantissime persone hanno contribuito a procurarti questo particolare cibo o questa particolare bevanda. Le loro azioni ti sono state di beneficio, anche se queste persone sono lontane o non avevano l'intento specifico di aiutarti. Potresti sviluppare un senso di gratitudine nei loro confronti. Quali sensazioni piacevoli o neutre percepisci nel corpo? Che emozioni provi? Usa i colori o le parole per segnare le sensazioni nel punto in cui le provi.



LA SFIDA DI OGGI

È possibile ripetere questa riflessione con diversi oggetti di uso quotidiano. Sfida te stesso a esaminare i molti modi in cui siamo connessi gli uni con gli altri. Nota se ciò fa nascere in te un sentimento di gratitudine o di connessione con gli altri. Fai una lista di alcuni oggetti su cui potresti concentrarti per ripetere questa attività.

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.