

# La mia vita è...

🕒 20 min

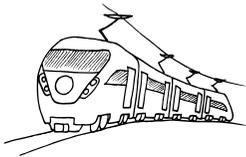
## USIAMO UNA METAFORA PER PENSARE AL PRESENTE

Quante volte ci hanno chiesto di spiegare cos'è una metafora? Di analizzarla, descriverla, di crearne di nuove? Le metafore ci aiutano a spiegare concetti astratti e difficili da esprimere, spesso legati a punti di vista e sensazioni molto personali. Ci permettono anche di trovare nuovi significati, di adottare una prospettiva diversa dalla nostra e di comprendere o spiegare con parole semplici e chiare qualcosa di complesso. Anche la nostra vita è complessa, fatta di tante esperienze, particolari, ricordi, ... è influenzata da quello che ci succede, dalle persone che incontriamo e da come noi reagiamo a quello che ci circonda. Essere consapevoli di cosa e come viviamo è fondamentale per capire dove siamo e dove vogliamo andare nel nostro percorso. Voi sareste in grado di definire la vostra vita?

### ESEMPI

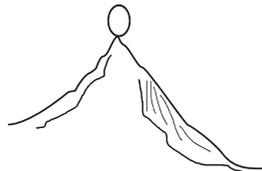
#### LA MIA VITA È UN TRAM

Sempre in movimento, ma ogni tanto si ferma per accogliere nuove persone e portarle in giro. È un tram pieno di finestre, così si può osservare il mondo e quello che accade lì fuori.



#### LA MIA VITA È UN UOVO SULLA PUNTA DI UNA MONTAGNA

Sempre in bilico, rischiando di rotolare giù per un filo di vento. Vivo la mia vita sempre "accompagnato" dalla paura di sbagliare.



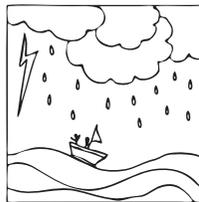
#### LA MIA VITA È UN SEME

Un seme che pianta solide radici, è in continuo divenire, ha bisogno di cure e attenzioni, attraversa ogni genere di intemperie per giungere a maturazione. Prima o poi, come natura vuole, darà frutti o diventerà un coloratissimo fiore.



#### LA MIA VITA È UNA NAVE IN TEMPESTA

Governata da un comandante troppo giovane e curioso, non ho per il momento una meta, perciò navigo quasi alla cieca, seguendo quello che mi piace fare e la mia curiosità, aspetto il giorno in cui seguirò una rotta più precisa, ma per il momento mi lascio trasportare dalle onde.



## Obiettivi

Con questo esercizio, cercheremo di esplorare quello che caratterizza la nostra vita e come la affrontiamo, attraverso parole e immagini quanto più semplici possibile. Vogliamo provare a capire un po' meglio quello che ci succede e definirlo a modo nostro, sapendo che non c'è un modo "giusto" per farlo, ma solo quello che più ci rappresenta.

## Indicazioni utili per lo svolgimento

- Prenditi un po' di tempo per fare mente locale su quello che ti accade attorno e alle tue reazioni. Recupera ricordi, piccoli o grandi che siano, e pensa a come hai agito... Pensa, ma non troppo! È importante che resti un racconto spontaneo di quello che provi.
- Prendi nota di parole chiave, brevi frasi, piccoli disegni che ti vengono in mente su due piedi, pensando alla tua vita, e poi cerca di unirli o scegli quello che più rappresenta il tuo percorso.
- Descrivi a parole o disegna la metafora di quello che è la tua vita in questo momento. Puoi cominciare dal disegno o dalla descrizione, a seconda di quello che preferisci, ma cerca di fare entrambe le cose, se puoi.
- Se ce n'è bisogno o non ti soddisfa, cambia metafora e disegno in qualsiasi momento.



---

---

---

# Disegna la metafora della tua vita



## LE METAFORE CAMBIANO NEL TEMPO

A seconda della fase in cui ti trovi, dei tuoi obiettivi e delle circostanze esterne, la tua metafora potrebbe e dovrebbe cambiare. Ad esempio, ora potresti dover affrontare un momento di difficoltà, quindi una metafora sulla lotta potrebbe essere la più appropriata. Oppure forse stai entrando in un periodo di riposo e relax, quindi la tua metafora potrebbe esprimere divertimento o calma.

Man mano che la realtà attorno a te, i tuoi bisogni e i tuoi sogni continuano nella loro evoluzione, cambia anche la metafora della tua vita. Se hai piacere, prova a seguire gli sviluppi di ciò che ti accade, aggiornando la tua metafora e creando una vera e propria storia fatta di diverse scene, immagini e capitoli.

Usa una metafora per descrivere la tua vita a parole e rappresentala con un disegno. Puoi cominciare dal testo o dal disegno, a seconda di come sei più a tuo agio.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---