05-14.07.2025
GENOA ITALY

# The Bushcfraft - l'arte di vivere nel (e con il) bosco

DECALOGUE

AS PART OF THIS PROJECT, WE CREATED A SIMPLE GUIDE FOR BUILDING BETTER EVERYDAY HABITS. A LIST OF BEHAVIORS AND ACTIVITIES TO BE ADOPTED IN DAILY LIFE TO IMPROVE ONE'S PSYCHOPHYSICAL WELL-BEING.


Organizer:

**La Dimora Accogliente ODV**

Fast Whatsapp answer at: +40759670257

Email: associazione@ladimoraaccogliente.it

Web: ladimoraaccogliente.it

Partners:

**Zenith Bulgaria**

Email: contact@euroactivebg.org

Instagram:@euroactivebg

**Euromove**

Email:euromove.ngo@outlook.com

Instagram: euromove.ngo

**Euroactive Serbia 2023**

Email: info@euroactive.org

Instagram: euroactive.rs



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia ai soli autori e non rifletto necessariamente le opinioni dell'Unione Europea o dell'Agenzia Italiana per la Gioventù. Né l'Unione Europea né l'Agenzia Italiana per la Gioventù possono esserne ritenute responsabili.

Co-funded by the European Union

# The Bushcraft Way – 10 regole per il benessere e l'equilibrio

01

**1. Rispetto & Amicizia**
Siamo tutti diversi, ma allo stesso tempo uguali. Con amicizia e collaborazione possiamo stare bene, ridere e rendere il viaggio più leggero. Consiglio: rispetta gli altri e le loro opinioni – la vita diventa più leggera.

02

**2. Prenditi cura della natura**
Abbiamo lavorato nell'orto, tolto erbacce, annaffiato, ci siamo presi cura di piante e animali. La natura ci ha dato tutto – riparo, aria, cibo, bellezza – e ci siamo resi conto che si prende cura di noi più di quanto noi ci prendiamo cura di lei. Ma fare il primo passo è importante. Consiglio: tratta la natura come un'amica – se ti dona ombra, cibo e buone vibrazioni, ricambia mantenendola pulita.

03

**3. Idratati & muoviti**
Acqua, stretching, sole – le basi che ci hanno sostenuto. Abbiamo continuato a muoverci, ridere, sentire il sole, camminare nel bosco – ed era abbastanza per stare bene. Consiglio: bevi acqua, fai stretching spesso, prendi almeno 10 minuti di sole ogni giorno.

Co-funded by
the European Union

# The Bushcraft Way – 10 regole per il benessere e l'equilibrio

04

**4. Il tempo da soli è importante**
A volte serve allontanarsi dal gruppo, sedersi sul tappetino e guardare semplicemente gli alberi. Il tempo da soli ti rende più forte quando torni tra le persone. Consiglio: fai pause dal telefono e lascia che sia la natura il tuo schermo.

05

**5. Mostra le tue emozioni**
Piangere, ridere, scrivere in un diario, abbracciare un amico – è tutto sano. Nascondere le emozioni appesantisce, condividerle ti rende libero. Consiglio: scrivi qualcosa ogni giorno, anche solo una riga, su come ti senti.

06

**6. Gratitudine per le piccole cose**
La pioggia, una foglia, una pietra colorata, il suono del fiume, ballare a piedi nudi. Abbiamo imparato che i piccoli dettagli possono cambiare un'intera giornata. Consiglio: fermati un minuto e guarda intorno – trova tre piccole cose che ami.

Co-funded by
the European Union

# The Bushcraft Way – 10 regole per il benessere e l'equilibrio

07

**7. Equilibrio: lavoro & divertimento**
Montare tende, scavare con le pale, pulire, cucinare – è stato faticoso, ma poi abbiamo ballato, riso e persino fatto una festa. Quell'equilibrio ci ha fatto sentire vivi. Consiglio: dopo aver lavorato sodo, non dimenticare di festeggiare.

08

**8. Aiutarsi a vicenda**
Abbiamo superato la pioggia perché abbiamo lavorato insieme. Portare legna, cucinare, tenere la tenda durante la tempesta – era lavoro di squadra. Consiglio: chiedi più spesso "hai bisogno di aiuto?" e offri il tuo sostegno anche prima che venga richiesto.

09

**9. Vivi il momento**
Camminare nel bosco, nuotare in acqua fredda, parlare fino a tardi, sedersi intorno al fuoco. Anche la pioggia faceva parte dell'avventura. Consiglio: non aspettare i momenti perfetti, vivi quelli che hai.

Co-funded by
the European Union

# The Bushcraft Way – 10 regole per il benessere e l'equilibrio

10

**10. Sii te stesso, sii libero**
Indossa vestiti stravaganti, balla a piedi nudi, scrivi le tue regole. Ci siamo resi conto che la vita è breve e il significato è quello che le dai tu. Consiglio: fai ciò che ti rende felice, non ciò che gli altri si aspettano.

## Bonus – Pensieri extra che ci hanno guidato:

***Credi in qualcosa:*** per alcuni di noi la fede in Dio ha significato sicurezza, guida e amore. Per altri era fiducia nel gruppo o in sé stessi. Qualsiasi cosa sia, credere in qualcosa ti aiuta ad andare avanti.

***L'equilibrio è tutto:*** i problemi fanno parte della vita, ma lo sono anche le risate, le torte e il ballo.

***La vita accade adesso:*** non prenderla troppo sul serio. Prova cose nuove, apri la mente e vivi prima di andartene.

***Gratitudine & gentilezza:*** ciò che dai torna indietro. Sorridi, perdona e aiuta gli altri, anche nei piccoli gesti.

Co-funded by the European Union