



**#21GIORNIPERCAMBIARE
(MOVIE EDITION)**

Sei un appassionato di cinema?

Piangi, sogni, lotti con i personaggi dei tuoi film?

Anche grazie ai film che hai amato sei diventata la persona che sei oggi?

Se hai risposto Sì ad almeno una domanda sei la persona giusta per

#21GIORNIPERCAMBIARE (MOVIE EDITION)

Se la felicità è un'abilità che possiamo imparare allora facciamo con il nostro amato cinema! 21 giorni per attivare un cambiamento attraverso la visione di film (e non solo!)

REGOLE DEL GIOCO

1. Un film al giorno, senza interruzione.
2. Prenditi un quaderno (bello e nuovo!) e tienilo con te durante le visioni. Alla fine di ogni film ti verrà chiesto di dare gravità alle emozioni provate e agli eventuali apprendimenti. Annota tutto!
3. Nel caso abbiate già visto il film avete due scelte: rivederlo con una rinnovata attenzione oppure scegliere nelle bonus tracks in fondo a questa presentazione.
4. sono stati scelti film facilmente recuperabili su YouTube, piattaforme streaming, blu ray o altri strumenti di condivisione p2p. Procurateli con anticipo!
5. L'attività può esser svolta individualmente oppure in coppia o gruppo: potete in questo caso condividere (se ha distanza tramite chat) parte dei vostri pensieri.

Giorno 1: si parte... cos'è la felicità? Te lo sei mai chiesto? Hai voglia di iniziare con Hector?

Hector e la ricerca della felicità
(Hector and the Search for Happiness)
è un film del 2014 diretto da Peter Chelsom

Dopo la visione: quale degli insegnamenti sulla felicità raccolti di Hector risuonano anche in te? Trascrivili sul tuo quaderno.



Giorno 2: questa sera animazione, ma non sarà un gioco da bambini!

L'arte della felicità
Un film d'animazione del 2013 diretto da
Alessandro Rak

Dopo la visione: c'è qualcosa o qualcuno con cui vorrei riconciliarti? E se fosse proprio in questi 21 giorni?

Giorno 3: oggi partiamo per un lungo viaggio con Cheryl.

Wild

Un film del 2014 diretto da Jean-Marc Vallée

Dopo la visione: penso a un mio piccolo o grande viaggio che desidero fare. Dove mi porterebbe? Con chi partirei? Cosa vorrei lasciare lungo la strada?



Giorno 4: Oggi impegno "corto" ma di qualità! Un cortometraggio italiano selezionato agli Oscar nel 2007 con giovani poetesse e adulti un po' spersi.

Il supplente

Un cortometraggio del 2006 diretto di Andrea Jublin.

Puoi vederlo > vimeo.com/142361505

Dopo la visione: scrivi sul quaderno i tuoi tre più importanti NO.

Giorno 5: a volte ci sentiamo tutti come George.

La vita è meravigliosa

un film del 1946 diretto da Frank Capra

Dopo la visione: faccio una lista di almeno tre tue azioni che hanno cambiato in meglio la vita di altri.



Giorno 6: oggi ci concediamo un documentario. La premessa è dura: viviamo in un mondo in forte sofferenza. Ma c'è tanta speranza in tante persone in movimento. conosciamo alcune.

Domani

è un film documentario di Cyril Dion e di Mélanie Laurent, del 2015.

Dopo la visione: quali sono i tuoi piccoli o grandi contributi per questo nostro mondo?



Giorno 7: una breve pausa!

Passa in rassegna i film visti questa prima settimana. C'è qualche film che consiglieresti ad un amico/a o collega? mandagli un messaggio e invitalo alla visione e spiegagli perché proprio a lui proponi questo film.

Vuoi comunque vederti qualcosa... allora pesca nella lista bonus tracks in fondo!

Giorno 8: un altro viaggio oggi. Come tutti i road movie è sempre verso sè stessi.

Verso il sole (The Sunchaser)

è un film del 1996 diretto da Michael Cimino.

*Dopo la visione: quali sono le tue radici?
quali sono le tue certezze incrollabili?*



Giorno 9: una favola particolare, che parla di come sia possibile elaborare un lutto e continuare poi a vivere e a gioire.

Up

è un film d'animazione del 2009 scritto e diretto da Pete Docter e Bob Peterson.

Dopo la visione: cosa hai lasciato o vorresti lasciare per vivere e gioire ancora?

Giorno 10: impegno "corto" questa sera!

Einstein-Rosen

è un film del 2016 diretto da Olga Osorio.

Per vederlo >

<https://www.youtube.com/watch?v=BVfxjKxvd5k>

Dopo la visione: cosa della tua infanzia è ancora in te, bello, presente e concreto?



Giorno 11: stasera si ride. Apri il cuore e respira.

Ricomincio Da Capo

è un film del 1993 diretto da Harold Ramis

Dopo la visione: faccio un elenco delle cose che mi fanno particolarmente ridere.

Giorno 12: questa sera invece si parla di amicizia e riscatto. Towanda!

Pomodori verdi fritti alla fermata del treno

è un film del 1991 diretto da Jon Avnet

Dopo la visione: cosa hai costruito e conquistato con una tua amica/o?



Giorno 11: la ciclicità della vita e le sue varie fasi, compresi felicità e dolore.

Primavera, estate, autunno, inverno... e ancora primavera

è un film del 2004 diretto da Kim Ki-Duk

Dopo la visione: fai spazio in te. scrivi o disegna quello che senti.

Giorno 14. seconda pausa!



Siamo a due settimane di visioni!

Rileggi i tuoi appunti e scegli 5 scene che ti hanno toccato per qualsiasi motivo (puoi anche rivederle). Trascrivile sul tuo quaderno.

Vuoi comunque vederti qualcosa... allora pesca nella lista bonus tracks in fondo!

Giorno 15: un inno alla vita, anche se è un film che affronta il tema della malattia e della morte in adolescenza

Quel fantastico peggior anno della mia vita

è un film è un film del 2015 diretto da Alfonso Gomez-Rejon

Dopo la visione: penso a una persona (o un animale) che non c'è più. Cosa lo rendeva speciale?



Giorno 16: ultimo impegno corto. Sono e semplice amore.

Golden love

è un film del 2016 diretto da Pavlo Ostrikov

Puoi vederlo >

https://www.youtube.com/watch?v=dGkQE_03QRs

Dopo la visione: la cosa particolare che ti unisce a un'altra persona.

Giorno 17: se potessi prendere un anno per seguire completamente la mia passione?

Un anno da leoni

Un anno da leoni è un film del 2011 diretto da David Frankel

Dopo la visione: scrivo un elenco di cose che farei se potessi avere un anno per me.



Giorno 18: un problema alla volta ovvero darsi una strategia

Sopravvissuto - The Martian (The Martian) è un film del 2015 diretto da Ridley Scott

Dopo la visione: hai un metodo per dare corpo ai tuoi progetti? Cosa possiamo imparare dalla storia di Mark?

Giorno 19: e se per cambiare la propria vita bastasse dire ... sì?

Yes Man è un film del 2008 diretto da Peyton Reed

Dopo la visione: quali sono i tuoi NO più frequenti? E se per alcuni di essi sperimentassi la tecnica di Carl?



Giorno 20: un profondo elogio della follia

La leggenda del re pescatore è un film del 1991 diretto da Terry Gilliam

Dopo la visione. Ascolto il mio cuore e mi domando: quale sublime follia mi suggerisce?

21



Giorno 21. Siamo arrivati alla fine.

Rileggi con cura il tuo quaderno e sottolinea le cose più importanti che hai raccolto in queste tre settimane.

*Rimane un'ultima visione: invita una persona a guardare con te il film che più ti ha toccato in queste tre settimane (oppure pesca dalle bonus tracks).
Buona condivisione.*

Bonus Tracks

- *Capitan fantastic* (2016 - Matt Ross)
- *Green book* (2018 - Peter Farrelly)
- *La grande estasi dell'intagliatore Steiner* (1974 - Werner Herzog)
- *Losers* (autori vari - serie di documentari Netflix 2019)
- *Quando eravamo re* (1996- Leon Gast)

Vuoi inviarmi un feedback o suggerimento?

Hai un film che potrebbe far parte di questa 21 giorni?

Vuoi conoscere le altre azioni del prototipo VISIONI POSITIVE?

contattami qui > Massimo Lazzaroni - 3483010652 - massimo.lazzaroni@cooptotem.it