

IL KIT DELLA GIOIA

«**T**utti siamo artisti», ha detto il filosofo irlandese John O'Donohue, perché «tutti, volenti o nolenti, siamo coinvolti nella costruzione del nostro mondo.»¹

In questo libro abbiamo visto come persone dai background più diversi stiano facendo proprio questo. Con pennelli o pennarelli, filati o fiori stanno costruendo un mondo più gioioso. Ora tocca a voi.

Questo capitolo è stato pensato per aiutarvi a mettere in pratica le idee di questo libro. Che vogliate rinnovare la vostra vita all'insegna della gioia, dedicarvi a un progetto specifico (come risistemare una stanza o organizzare una festa), o semplicemente dare un tocco di gioia qua e là, questi esercizi vi aiuteranno a capire come introdurre più gioia nel vostro mondo.

Potete scaricare il vostro Kit della Gioia da questo [LINK](#). Vi consiglio di stamparne più copie in modo da poterlo utilizzare più volte. Lavorando con questi strumenti ho scoperto che le risposte delle persone tendono a cambiare con il tempo, a seconda di ciò che sta accadendo nella loro vita in un dato momento. Non esiste un processo predefinito, quindi sentitevi liberi di personalizzare questi esercizi in base alle vostre esigenze, e divertitevi!

PRIMO PASSO: TROVATE LA VOSTRA GIOIA

Gli esercizi di questa sezione sono pensati per aiutarvi a riflettere su che cosa significa gioia per voi, e a capire quale estetica della gioia vi attrae di più.

Il diario della gioia

Questa settimana tenete un diario in cui annotare i momenti in cui provate gioia. Prestate attenzione a quando sorridete o ridete, siete tentati di esclamare «Wow!» o anche solo provate una sottile sensazione di piacere. Riportate qualunque ricordo gioioso vi venga in mente. Per ciascun momento appuntatevi:

- Dove siete
- Con chi siete
- Che cosa state facendo
- Quali scene, suoni, profumi, sensazioni tattili, sapori sono associati alla gioia.

Alla fine della settimana sintetizzate i risultati e annotateli nel foglio di lavoro «Il trovagioia» a p. 264.

Il trovagioia

Scopo di questo esercizio è aiutarvi a identificare le fonti di gioia nella vostra vita e a capire un po' di più perché ve la trasmettano. Usate il diario per aiutarvi a compilarlo. A p. 265 trovate un breve esempio, ma sentitevi liberi di usare tutto lo spazio che vi occorre.

Una volta compilato il foglio di lavoro, fate la somma delle estetiche della gioia che avete elencato nella terza colonna. Quali emergono? Se non ne prevale nessuna, niente paura: significa soltanto che più estetiche diverse vi procurano gioia!

NOTA: svolgendo questo esercizio potrebbero venirvi in mente cose che vi danno gioia *sul momento*, ma che nel lungo periodo hanno un influsso negativo sulla vostra gioia. Per esempio, «mangiare cioccolatini» è qualcosa che nel momento in cui lo fate vi dà gioia, ma se esagerate alla lunga vi farà sentire meno gioiosi. Altri esempi possono essere fumare, bere, guardare la TV, fare shopping, passare del tempo con un ex eccetera. Sul foglio di lavoro contrassegnate le cose da fare con moderazione con un segno meno (-), e con una X quelle da evitare del tutto. Capire a quale estetica sono legati questi comportamenti vi aiuterà a trovare alternative più costruttive che vi facciano sentire bene.

IL TROVAGIOIA: FOGLIO DI LAVORO

LUOGHI		
Vicini o lontani, della vostra vita attuale o del vostro passato.		
<i>Dove mi sento più gioioso/a?</i>	<i>Che cos'hanno di gioioso questi luoghi?</i>	<i>Quali estetiche li caratterizzano?</i>
PERSONE		
Che frequentate ora o in passato, o persone famose che ammirate.		
<i>Chi sono le persone più gioiose che conosco?</i>	<i>Che cosa c'è di gioioso in loro?</i>	<i>Quali estetiche incarnano?</i>
COSE		
Potete anche includere oggetti che avevate un tempo e ora non più.		
<i>Quali sono le cose più gioiose in casa mia?</i>	<i>Che cos'hanno di gioioso?</i>	<i>A quali estetiche rimandano?</i>
ATTIVITÀ		
Cose che fate ora o che facevate in passato.		
<i>Quali attività mi danno più gioia?</i>	<i>Che cos'hanno di gioioso?</i>	<i>Quali estetiche le caratterizzano?</i>

IL TROVAGIOIA: IL MIO ESEMPIO

LUOGHI		
Vicini o lontani, della vostra vita attuale o del vostro passato.		
<i>Dove mi sento più gioioso/a?</i>	<i>Che cos'hanno di gioioso questi luoghi?</i>	<i>Quali estetiche li caratterizzano?</i>
Hawaii Brooklyn Bridge Park Al bar all'angolo A casa della mia migliore amica Katie	Il sole, il caldo tropicale La natura, il birdwatching La carta da parati, i colori brillanti Le piante e lo spazio negativo	Energia, libertà Libertà, rinnovamento Abbondanza, energia Libertà
PERSONE		
Che frequentate ora o in passato, o persone famose che ammirate.		
<i>Chi sono le persone più gioiose che conosco?</i>	<i>Che cosa c'è di gioioso in loro?</i>	<i>Quali estetiche incarnano?</i>
Albert Jean Shelly Iris Apfel	Il bambino interiore La passione per la natura La disponibilità a fare sempre qualcosa di diverso La vitalità	Gioco Libertà, energia Sorpresa Abbondanza, energia
COSE		
Potete anche includere oggetti che avevate un tempo e ora non più.		
<i>Quali sono le cose più gioiose in casa mia?</i>	<i>Che cos'hanno di gioioso?</i>	<i>A quali estetiche rimandano?</i>
Tazze a pois Sedie gialle Poster con i meloni Libri ordinati per colore Scarpe glitterate Collana con i pompon	I pois e la sensazione tattile Il giallo! Colorato e allegro Vivaci ma ben organizzati Trasformano anche il look più semplice Buffa e divertente	Abbondanza Energia Energia Energia, armonia Festeggiamento Gioco, sorpresa
ATTIVITÀ		
Cose che fate ora o che facevate in passato.		
<i>Quali attività mi danno più gioia?</i>	<i>Che cos'hanno di gioioso?</i>	<i>Quali estetiche le caratterizzano?</i>
Cantare Stare in acqua (nuoto, canoa, immersioni) Viaggiare Dipingere	Melodie e ritmi Mi sento bene e libera Nuove sensazioni I colori!	Armonia Libertà, trascendenza Abbondanza Energia

I guastagioia

Questo esercizio è simile al precedente ma un po' meno divertente. Può però esservi utile per identificare tutto ciò che guasta la vostra gioia.

LUOGHI	
<i>Dove mi sento meno gioioso/a?</i>	<i>Che cosa di questi luoghi guasta la mia gioia?</i>
COSE	
<i>Quali sono le cose meno gioiose in casa mia?</i>	<i>Che cosa di questi oggetti guasta la mia gioia?</i>
ATTIVITÀ	
<i>Quali attività mi danno meno gioia?</i>	<i>Che cosa di queste attività guasta la mia gioia?</i>

Di più e di meno

Esaminate il vostro foglio di lavoro «Il trovagioia» ed elencate qui sotto tutto ciò che vorreste avere in misura maggiore nella vostra vita (di più). Quindi esaminate l'altro foglio di lavoro, «I guastagioia», ed elencate tutto ciò che vorreste avere in misura minore (di meno). Non è necessario suddividere la lista in categorie, se non lo desiderate; questo specchio serve solo a riassumervi che cosa potrebbe portare più gioia nella vostra vita.

DI PIÙ E DI MENO: FOGLIO DI LAVORO

DI PIÙ	DI MENO
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

DI PIÙ E DI MENO: ESEMPIO

DI PIÙ	DI MENO
• Colore	• Grigio
• Cantare e fare musica	• Mobili scuri
• Luccichio!	• Disordine
• Atmosfere tropicali	• TV (sia come oggetto sia guardarla)
• Sole e caldo	• Quadri in bianco e nero
• Natura	• Illuminazione troppo fioca

Un buon momento per tirare fuori il vostro foglio di lavoro «Di più e di meno» è quando apportate dei cambiamenti nella vostra vita: vi trasferite in un nuovo appartamento o in una nuova città, cercate un nuovo lavoro, aggiornate il guardaroba. Sono tutte

occasioni in cui ricordarvi che cosa vi procura gioia. Potete anche compilare questo foglio di lavoro con la persona che abita con voi o con il partner, così potrete individuare le cose che danno gioia a entrambi e usarle come capisaldi per progettare gli spazi condivisi.

Esercizio bonus: create una piccola bacheca con immagini che rappresentano le cose elencate nella colonna «Di più» del vostro foglio di lavoro, così da avere un riferimento visivo delle cose che vi danno gioia.

Esercizio bonus: create elenchi di luoghi da visitare, persone da vedere e attività da provare e tenetelo a portata di mano quando pianificherete un viaggio o avrete del tempo libero.

SECONDO PASSO: CREATE LA VOSTRA GIOIA

A questo punto dovrete avere un'idea abbastanza chiara delle cose e delle estetiche che vi procurano gioia. Ma come metterla in pratica? Questa sezione contiene esercizi pensati per aiutarvi a passare dall'ispirazione all'azione, creando più gioia nella vostra vita quotidiana.

Prima di tutto bisogna avere in mente un progetto specifico, che potrebbe riguardare:

- Uno spazio fisico: riprogettare una camera da letto, ristrutturare una casa, ravvivare un ufficio.
- Un oggetto: progettare un sito web, scegliere un regalo, ideare e realizzare un manufatto, come una trapunta.
- Una serie di oggetti: aggiornare il guardaroba, creare una parete-galleria, mettere insieme un completo speciale.
- Un'occasione: organizzare un matrimonio, un meeting aziendale o anche solo una cena.

- Un'esperienza intangibile: pianificare una vacanza o scegliere uno sport.

Il cercaestetica

Se sapete già su quale estetica volete concentrarvi, potete passare direttamente al foglio di lavoro del progetto gioioso a p. 270, altrimenti usate questo strumento per capire quale estetica vi aiuterà a creare il tipo di gioia che desiderate per il vostro progetto. Se questo riguarda la ristrutturazione di qualcosa che esiste già, iniziate da «Correggere». Se invece riguarda la creazione di qualcosa di nuovo, iniziate da «Sensazione».

Correggere

Che cosa vi trasmette attualmente il luogo o la cosa al centro del vostro progetto? Nella tabella cerciate le parole che descrivono le sensazioni che intendete cambiare, poi sotto guardate a quale estetica corrispondono. Cercate di concentrarvi su due-tre estetiche al momento di decidere quali modifiche apportare.

Spento Tetro Faticoso Freddo	Spoglio Rigoroso Anonimo Spartano	Oppressivo Rigido Artificiale Restrittivo	Instabile Disorganizzato Caotico Soverchiante	Austero Represso Severo Stressante
Energia	Abbondanza	Libertà	Armonia	Gioco
Noioso Monotono Prevedibile Semplicistico	Pesante Cupo Goffo Greve	Ordinario Insignificante Banale Basico	Alienante Solitario Monotono Fiacco	Statico Inerte Bloccato Inibitorio
Sorpresa	Trascendenza	Magia	Festeggiamento	Rinnovamento

Sensazione

Quale sensazione volete che trasmettano il luogo, la cosa o l'evento che state creando? Spuntate le parole che meglio descrivono

il vostro progetto quando sarà completato, poi sotto guardate a quale estetica corrispondono. Cercate di concentrarvi su due-tre estetiche come ispirazione per il vostro progetto gioioso.

Vivace Solare Energetico Esuberante	Stimolante Sfarzoso Originale Lussuoso	Informale Libero Naturale Verdeggianti	Equilibrato Organizzato Pacifico Armonioso	Spontaneo Divertente Frivolo Creativo
Energia	Abbondanza	Libertà	Armonia	Gioco
Audace Estroso Imprevedibile Capriccioso	Leggero Che eleva Arioso Suscita timore reverenziale	Etereo Stupefacente Intrigante Incantevole	Vivace Comunicativo Ecclettico Effervescente	Dinamico Sensuoso Avvolgente Animato
Sorpresa	Trascendenza	Magia	Festeggiamento	Rinnovamento

Foglio di lavoro del progetto gioioso

Questo foglio di lavoro (*vedi* p. 272) vi guida, attraverso cinque passi, nella realizzazione concreta della vostra ispirazione estetica.

1. ELEMENTI CHIAVE

Scegliete fino a tre estetiche da utilizzare come ispirazione per il vostro progetto. Usando come riferimento la «Tavolozza gioiosa» alle pp. 276-79, elencate gli elementi che volete includere per ciascuna delle vostre estetiche principali. Probabilmente, troverete utile consultare prima la sezione «Elementi distintivi» della tavolozza, poi esaminare le specifiche sezioni pertinenti al vostro progetto (per esempio, «Decorazioni e atmosfera» per uno spazio fisico o «Attività ed esperienze» per un evento eccetera).

2. ELEMENTI DI SUPPORTO

Aggiungete qualunque elemento gioioso di altre estetiche che sapete voler includere nel vostro progetto. Questo è anche lo

spazio giusto per annotare elementi che fanno già parte dell'ambiente o dell'oggetto che state creando (per esempio, se il vostro ambiente ha soffitti alti o specchi murati).

3. COMBINAZIONI

Ora viene il bello! Guardando gli elementi gioiosi che avete elencato, come potete combinarli per creare effetti gioiosi unici? L'obiettivo è avere una lista di quattro-sei idee specifiche che combinano aspetti di estetiche diverse in modi che diano gioia *a voi*. Per ispirarvi, consultate gli esempi alle pp. 273-74.

4. RIASSUNTO

Quando avrete le vostre combinazioni, dovrete iniziare a veder emergere un tema. Scrivete di quale si tratta e fatene una breve descrizione in una o due frasi. Vi servirà per aiutare altri a capire le vostre idee sul progetto o come promemoria mentre ci lavorate.

5. PIANIFICAZIONE

È il momento di fare un piano per realizzare il vostro progetto. Sotto «Aggiungi» create un elenco di cose da fare, prendere in prestito o acquistare. Sotto «Modifica» create un elenco di cose esistenti che potreste dover risistemare, ridipingere o in qualche modo adattare per integrarle al vostro nuovo progetto. Sotto «Rimuovi», elencate le cose che volete vendere, donare o eliminare.

PROGETTO GIOIOSO: FOGLIO DI LAVORO

PROGETTO:			
1. ELEMENTI CHIAVE	<i>Estetica 1</i> • • • •	<i>Estetica 2</i> • • • •	<i>Estetica 3</i> • • • •
2. ELEMENTI DI SUPPORTO	• • • • •		
3. COMBINAZIONI	• _____ + _____ = _____ • _____ + _____ = _____ • _____ + _____ = _____ • _____ + _____ = _____ • _____ + _____ = _____		
4. RIASSUNTO	<i>Tema</i>		
	<i>Descrizione</i>		
5. PIANIFICAZIONE	<i>Aggiungi</i> • • • •	<i>Modifica</i> • • • •	<i>Rimuovi</i> • • • •

PROGETTO GIOIOSO: ESEMPIO PER UN LUOGO

PROGETTO: RIPROGETTARE IL SOGGIORNO			
1. ELEMENTI CHIAVE	<i>Abbondanza</i> • Carta da parati • Trame stratificate • Tessuti artigianali • Molta arte	<i>Libertà</i> • Motivi della natura • Piante da interni • Spazio negativo • Altalena da interni	<i>Armonia</i> • Linee di simmetria • Specchi • Gruppi di oggetti simili • Fantasie decise
2. ELEMENTI DI SUPPORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Tavolino rotondo (gioco) • Tocchi di colore (energia) • Illuminazione intensa e calda (energia) 		
3. COMBINAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • Carta da parati + motivi della natura = carta da parati con flora e fauna della giungla • Molta arte + gruppi di oggetti simili = parete-galleria d'arte • Piante da interni + linee di simmetria + specchi = piante che incorniciano un grande specchio per creare due assi di simmetria • Fantasie marcate + tessuti artigianali = cuscini fantasia a motivi marcati • Tocchi di colore + altalena da interni = poltrona a uovo sospesa, dipinta di rosso perché contrasti con la carta da parati 		
4. RIASSUNTO	<p><i>Tema</i> Gioia nella giungla</p> <hr/> <p><i>Descrizione</i> Una stanza ispirata alla giungla, che bilancia un'atmosfera selvaggia con un sottile senso di armonia, utilizzando forti simmetrie per armonizzare un'abbondanza di fantasie e trame naturali.</p>		
5. PIANIFICAZIONE	<i>Aggiungi</i> • Cuscini fantasia • Piante da interni • Carta da parati «giungla» • Poltrona sospesa	<i>Modifica</i> • Ricopri il divano bianco • Metti insieme le (riproduzioni di) opere d'arte, foto eccetera per la parete-galleria • Sposta il grande specchio • Riutilizza i due tavolini tondi al posto del grosso tavolino quadrato	<i>Rimuovi</i> • Grosso tavolino da salotto quadrato • Poltrona beige

PROGETTO GIOIOSO: ESEMPIO PER UN EVENTO

PROGETTO: PARTY PER IL 50° COMPLEANNO DI UN'AMICA			
1. ELEMENTI CHIAVE	<i>Trascendenza</i> <ul style="list-style-type: none"> • Elevazione • Cose che attirano lo sguardo verso l'alto • Colori e sfumature chiari e ispirati al cielo • Materiali leggeri 	<i>Festeggiamento</i> <ul style="list-style-type: none"> • Scintillio • Lucine intermittenti • Atmosfera intima • Elementi sovradimensionati • Forme esplosive • Musica e ballo 	
2. ELEMENTI DI SUPPORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Trame naturali (libertà) • Complementi rotondi (gioco) • Luci misteriose (magia) 		
3. COMBINAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • Elevazione + atmosfera intima = festa in una casa sull'albero! • Cose che attirano lo sguardo verso l'alto + luci misteriose = lanterne appese ai rami • Cose che attirano lo sguardo verso l'alto + scintillio + ballo = strobosfera • Elementi sovradimensionati + materiali leggeri = torta a più strati con glassa di marshmallow 		
4. RIASSUNTO	<p><i>Tema</i> Disco-party sull'albero</p> <hr/> <p><i>Descrizione</i> Un disco-party in una casa sull'albero per una dozzina di amici intimi, che associa le due grandi passioni della festeggiata (disco music e natura) per farla danzare «tre metri sopra il cielo» in questa ricorrenza così speciale.</p>		
5. PIANIFICAZIONE	<i>Aggiungi</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lanterne • Torta • Strobosfera 	<i>Modifica</i> <ul style="list-style-type: none"> • Sposta i mobili nella casa sull'albero per fare spazio alle danze 	<i>Rimuovi</i> <ul style="list-style-type: none"> • Nulla

LA TAVOLOZZA GIOIOSA

«È meraviglioso che nessuno debba aspettare un solo istante per iniziare a migliorare il mondo», scriveva Anna Frank. Creare qualcosa è un atto intrinsecamente ottimistico, e creare gioia lo è in modo particolare. Introducendo gioia nel mondo intorno a voi esprimete la speranza che il domani possa essere migliore, nonché la convinzione che valga la pena di provare a renderlo tale. Avete le conoscenze, gli strumenti e una crescente comunità di «fabbricagioia» a supportarvi. Ora tocca a voi!

Usate queste pagine come riferimento per realizzare concretamente le estetiche della gioia nel mondo che vi circonda.

	ENERGIA	ABBONDANZA
ASPETTO E SENSAZIONE	Vivace Colorato Caldo Radioso	Massimalista Sfarzoso Vario A trame Caleidoscopico
ELEMENTI DISTINTIVI	Colori saturi Pigmenti fluorescenti Giallo Luce solare Illuminazione vivace e dinamica	Arcobaleni Variopinto Pois o righe Coriandoli Fantasie e trame multiple
DECORAZIONI E ATMOSFERA	Aggiungete piccoli tocchi di colore brillante e fluorescente Installate lampadine full-spectrum (per i luoghi di lavoro) o a luce calda (per le abitazioni) Dipingete le pareti di bianco o di tonalità chiare Ridipingete e ritappizzate vecchi mobili Dipingete un murale colorato, o installatene uno rimovibile Accentuate con insegne al neon o altra illuminazione decorativa	Usate tessuti, carte da parati e piastrelle fantasia o a trame Procuratevi tessuti artigianali come suzani, kantha, tappeti marocchini, kilim eccetera Stratificate più fantasie in uno spazio Usate generosamente la policromia Mettete in mostra opere d'arte o oggetti decorativi Usate fantasie a pois e materiali come il terrazzo alla veneziana o la graniglia
CARATTERISTICHE ARCHITETTONICHE	Finestre che lascino entrare molta luce Illuminazione che crei vari livelli di luce nello spazio	Molte finiture e modanature decorative
MODA	Abiti e accessori colorati come cappotti, abbigliamento sportivo, ombrelli, stivali da pioggia, foulard, scarpe	Accessori e gioielli stratificati Tessuti stampati con motivi variegati Dettagli a righe e a pois
LUOGHI	Luoghi tropicali Musei e gallerie d'arte	Mercatini delle pulci e negozi di antiquariato Grand hotel Negozi di caramelle e buffet
ATTIVITÀ ED ESPERIENZE	Partecipate a una <i>color run</i> o giocate a <i>paintball</i> Fate una passeggiata nei luoghi della street art	Fate un salto in un posto che attivi i sensi: una profumeria, un negozio di spezie, un mercato
COSE DA EVITARE	Grigio, beige e altri colori spenti Illuminazione fioca o troppo piatta	Arredamento minimalista

LIBERTÀ	ARMONIA	GIOCO
Naturale Aperto Espansivo Selvaggio Disinibito	Ordinato Simmetrico Proporzionato Equilibrato Fluido	Tondo Curvilineo Grazioso
Spazio aperto (spazio negativo) Prospettive e rifugi Piante verdi Motivi e trame naturali	Fantasie (ripetute o geometriche) Simmetria bilaterale, radiale o frattale Ripetizione Ritmi armoniosi	Cerchi e sfere Forme a bolle Scarabocchi, vortici e onde Pois
Riducete i mobili troppo voluminosi Installate altalene da interni Aggiungete piante da appartamento Mettete in mostra oggetti naturali come conchiglie, pietre o pigne Decorate con fiori di campo (freschi o essiccati) e fronde Inserite foto naturalistiche (piante, animali) Utilizzate un diffusore di oli essenziali Diffondete nell'ambiente il canto degli uccelli o altri suoni naturali Piantate piante perenni ed erbe nei giardini Appendete una casetta con mangime per uccelli	Raggruppate oggetti simili Create o enfatizzate linee di simmetria Usate gli specchi per migliorare la simmetria Disponete gli oggetti ordinatamente Coordinate i colori per unificare gli spazi Usate grucce, puntine o magneti coordinati per uniformare un armadio o cose esposte Appendete una scultura mobile Mettete in mostra le vostre collezioni Ordinate i libri per colore Riordinate, soprattutto l'ingresso	Scegliete arredi, tappeti e lampade circolari o sferici Scegliete mobili con angoli arrotondati Tenete pronti palle, palloncini e hula hoop per giochi spontanei Decorate con gadget carini Usate i pompon Usate occhietti ballerini per dare un tocco di stravaganza
Aprite le planimetrie (abbattete pareti, se state ristrutturando) Fate dipingere finestre <i>trompe l'oeil</i> Porte a vetro che si aprono verso l'esterno	Planimetrie fortemente simmetriche Finestre, porte e finiture posizionate in modo da migliorare la percezione della simmetria	Planimetrie con circuiti Archi e soffitti a botte o a cupola Finestre a oblò
Abbigliamento comodo e ampio Tessuti naturali	Tessuti stampati con motivi ripetuti e identici Silhouettes simmetriche	Gonne a palloncino Tessuti a pois Pompon come accessori o rifiniture
Prati, spiagge e altri spazi aperti naturali Parchi naturali e rifugi nella natura	Edifici tradizionali (chiese, templi), generalmente di impianto più simmetrico	Parchi divertimento, parchi gioco, fiere Edifici curvilinei
Camminate a piedi nudi sull'erba Fate una passeggiata (meglio se nella natura) Fate un'escursione, campeggio o kayak Fate esercizio all'aria aperta	Andate ad assistere a uno spettacolo o a una lezione di danza Andate in bici, a pattinare a rotelle o sul ghiaccio, a fare surf o qualche altra attività basata sull'equilibrio	Tenete sempre una palla a portata di mano o in auto per una giocata estemporanea Fate attività con movimenti curvilinei, per esempio yoga, nuoto, hula hoop, <i>hula dancing</i> Trascorrete del tempo a giocare con bambini o animali
Materiali artificiali (per esempio plastica e cemento) Mobili di grandi dimensioni	Spazi disordinati e disorganizzati Troppa roba in giro	Angoli acuti

	SORPRESA	TRASCENDENZA
ASPETTO E SENSAZIONE	Audace Incongruo Appariscente Imperfetto	Leggero (non pesante) Elevato Arioso Ottimista
ELEMENTI DISTINTIVI	Contrasto Scoppi incongrui di gioia Nascondere-e-rivelare Giocare con proporzione e scala	Elevazione Gesti ascendenti Colori e relative sfumature chiari Oggetti e materiali leggeri
DECORAZIONI E ATMOSFERA	Nascondete colori o fantasie brillanti in spazi inattesi (armadi o cassette) Aggiungete elementi contrastanti, come piatti o piastrelle di colori diversi Create motivi imperfetti, per esempio pois fatti usando una patata come stampino Scegliete mobili che giochino con le proporzioni Scegliete oggetti dal design bizzarro, anticonformista Riparate oggetti rotti con colla o nastro adesivo colorati Nascondete bigliettini o oggettini per sorprendere le persone care	Dipingete pareti e soffitti in tonalità chiare per far sembrare le stanze più alte Dipingete gli spazi di azzurro o di sfumature di celeste per creare l'illusione del cielo Attirate lo sguardo verso l'alto con lampadari e altri oggetti decorativi Mano leggera con le decorazioni Scegliete mobili snelli e poco ingombranti Decorate con materiali leggeri e traslucidi In giardino aggiungete poltrone o altri oggetti gonfiabili
CARATTERISTICHE ARCHITETTONICHE	Camper Nicchie e angolini segreti	Siti sopraelevati Soffitte, soppalchi, bovindi Soffitti alti, lucernari
MODA	Capi con fodere colorate Biancheria intima o calzini stravaganti Nascondete regalini nelle tasche	Tessuti e silhouette leggeri e ariosi
LUOGHI	Negozi «tutto a un euro» e mercatini dell'usato Strade pedonali	Case sugli alberi e torri Balconi, terrazze, colline Strutture gonfiabili
ATTIVITÀ ED ESPERIENZE	Organizzate un viaggio o una gita per una persona cara senza rivelarle la destinazione Organizzate una festa a sorpresa Passeggiate senza meta in una città, lasciandovi trasportare da ciò che più vi incuriosisce Fate un'installazione temporanea e gioiosa nel vostro quartiere, senza rivelare a nessuno che è opera vostra	Salite al piano di sopra per avere una vista elevata o guardate fuori dalla finestra, se siete a un piano alto Prendetevi del tempo per guardare le nuvole o le stelle Quando prendete un aereo, scegliete il posto vicino al finestrino Provate mongolfiera, parapendio, sci o alpinismo Saltate su un tappeto elastico
COSE DA EVITARE	Sorprese spaventose o comunque spiacevoli	Arredi o elementi architettonici pesanti Spazi sotterranei

MAGIA	FESTEGGIAMENTO	RINNOVAMENTO
Luminoso Etereo Elusivo Prismatico	Scintillante Conviviale Effervescente Comunicativo	Tonificante Dinamico Stagionale Vivo
Illusioni ottiche Iridescenza Luci e movimenti misteriosi Colore traslucido Sfida alle leggi naturali	Scintillio e glitter Luci sfavillanti Forme esplosive Oggetti sovradimensionati Musica e danza	Fiori Forme in espansione Curve a S e spirali Elementi stagionali
Appendete un prisma a una finestra soleggiata Appendete oggetti decorativi con filo di nylon trasparente, così che sembrano fluttuare Scegliete vernici madreperlacee e tessuti iridescenti Usate carte da parati stile op art Usate specchi per giocare con i riflessi Scegliete lampadari sfaccettati o in vetro dicroico Mettete una girandola, una manica a vento o dei campanelli eolici in giardino Sostituite una grondaia con una catena da pioggia a maglie o a coppette	Create un ambiente intimo con luci o arredi Fate sedere le persone in modo che possano vedersi Create un punto focale sovradimensionato (palloncino gigante, torta gigante, falò, albero di Natale) Mettete una musica che faccia cantare, battere le mani, ballare Usate piccoli punti luce (candele, torce, fili di luci) per creare un effetto scintillante Aggiungete decorazioni metalliche o glitterate Decorate con forme esplosive, come napp e pompon Appendete una strobosfera (palla a specchi da discoteca)	Mettete fiori recisi nelle stanze Piantate alberi e arbusti da fiore, o con vivaci effetti cromatici stagionali Scegliete carte da parati, quadri e tessuti con motivi floreali Scegliete arredi e dettagli con forme radianti e floreali, come sedie a forma di fiore o lampadari a campanula Prediligete oggetti con curve a S o forme a spirale e bordi svasati o curvi Scegliete complementi (tappeti, vasi) con fantasie spiraliformi Decorate secondo le stagioni
Luoghi con condizioni climatiche e meteorologiche particolari: vento, nebbia eccetera	Spazi intimi non troppo ampi o esposti	Scale a chiocciola Pareti o nicchie curve
Stampe in stile op art Materiali e tessuti iridescenti o olografici	Materiali scintillanti (paillettes o lame) e accenti glitterati Forme esplosive (colletti a corolla) Abiti o accessori «a tema»	Silhouette sinuose, come gonne a ruota, abiti a volant e grandi colletti arrotondati Ruches e festoni
Luoghi selvaggi con forze invisibili, come le baie bioluminescenti di Puerto Rico, i geyser di Yellowstone eccetera	Municipi Feste locali Vetrine a Natale	Giardini botanici
Cercate arcobaleni nei bicchieri e nelle pozzanghere D'estate guardate le lucciole Andate a uno spettacolo di magia o imparate dei trucchi con le carte per stupire gli amici Fate volare un aquilone, andate in barca a vela o fate windsurf Osservate le stelle cadenti o un'eclissi	Accendete stelline pirotecniche o petardi (sicuri!) Assistete a un concerto, cantate a un karaoke o andate a ballare Cercate opportunità di cantare o ballare in gruppo: cori, lezioni di danza o aerobica Indossate vestiti eleganti anche per andare a fare la spesa Date una festa (anche senza motivo)	Contemplete l'alba o il tramonto o il plenilunio Fatevi un calendario di piaceri stagionali Mangiate nei ristoranti a chilometro zero o iscrivetevi a un GAS Curate il vostro giardino o visitate dei giardini botanici Pressate fiori o foglie per poi incorniciarli
Magie che risultino spettrali o raccapriccianti	Spazi troppo grandi o troppo illuminati	Forme statiche e tozze