

# SBLOCCARD

Sfida il blocco creativo



## BLOCCO CREATIVO

What the heck is that?

### MO' TE LO SPIEGO

Il blocco creativo è una condizione in cui una persona, spesso un artista o professionista creativo, non riesce a produrre nuovi lavori o idee.



### COME LO RICONOSCO?

Senso di vuoto 😞

Insoddisfazione 😞

Frustrazione 😞

Scarsa energia 😞

Paura di fallire 😞



### SOLUZIONI?

## QUI NON NE TROVERAI

Ma... per portarci *fuori dalla nostra comfort zone*, ho pensato a delle card multiattività simpatiche, inusuali, che cercheranno di *capovolgere* e *sbloccare*, per quanto possibile, questo nostro blocco creativo.

### QUINDI CHE SI FA?

**CAPOVOLGI**  
Prendi una pausa

**ROMPI LE REGOLE**  
Fai esercizio fisico  
**PROVA**  
Sperimenta  
Fai cose che non avresti mai pensato di fare  
**VIAGGIA**  
Cambia location  
Cambia ambiente  
Collabora con altri  
SCONVOLGI LA ROUTINE

# SBLOCCARD

Sfida il blocco creativo

## COME SI USANO?

La regola fondamentale è quella di scegliere una card casualmente e dedicarle del tempo, sia per la comprensione che per la messa in atto dell'azione da svolgere. Prova da solo e se richiesto con amici, parenti o colleghi.

È importante seguire ciò che chiede la card anche se si discosta molto dalle nostre passioni, attività preferite e simili.

Solo con la determinazione potranno diventare efficaci.

SEI PRONTO A SFIDARE IL BLOCCO CREATIVO?



## PORTA LE SBLOCCARD SEMPRE CON TE!



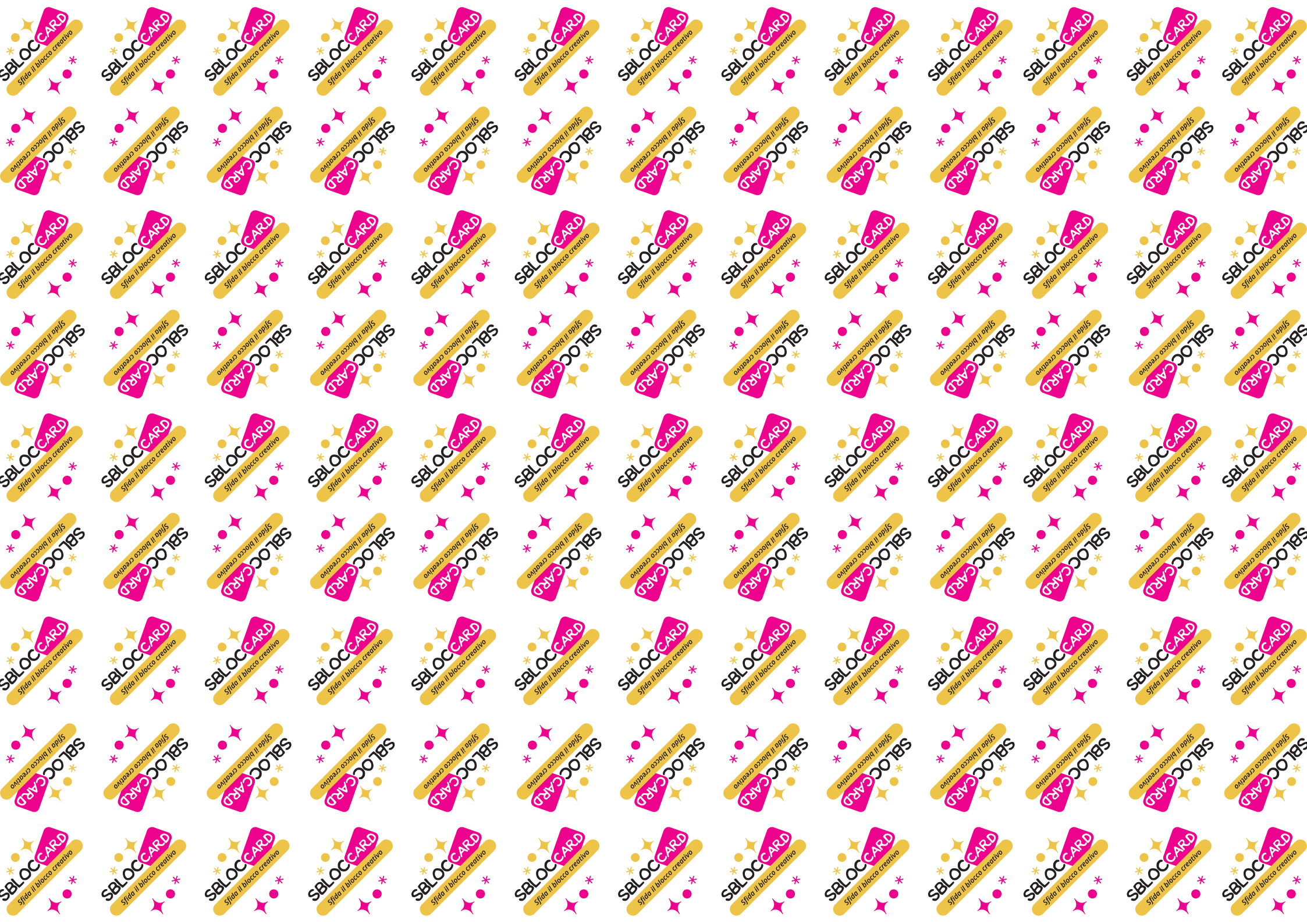
SCANSONA IL QR-CODE E SCOPRI LA VERSIONE ON-LINE!



## SUGGERISCI LA TUA SBLOCCARD!



SCANSONA IL QR-CODE E SUGGERISCI LA TUA SBLOCCARD!





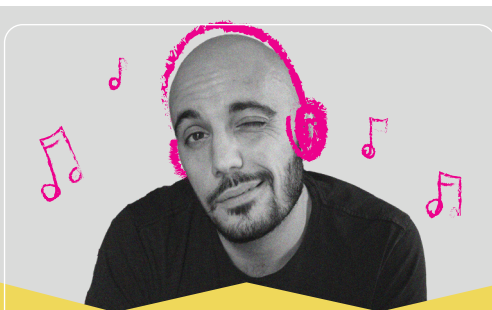
## ASCOLTA BEETHOVEN

La musica classica è molto diversa dai nostri gusti moderni. Ascolta qualche sonata e sinfonia, tenendo a mente che sono state composte più di 200 anni fa... Non ti sembra incredibile?



ASCOLTA BEETHOVEN

SbloccCARD 01



## ASCOLTA TUTTA LA CANZONE

"Mayus Apamusqua" di Leandro Apaza Ramos è un brano che mi ha fatto conoscere un amico, ogni volta che l'ascolto penso a **momenti estivi esilaranti e spensierati**. Ti sfido ad ascoltarla fino alla fine. **Ne varrà sicuramente la pena!**



ASCOLTALA TUTTA!

SbloccCARD 02



## VIAGGIA NEL TEMPO

Prendi il telefono, entra nel tuo archivio foto/video e **torna indietro**. Grazie a viaggi, cene, amici, foto al tramonto e soprattutto situazioni imbarazzanti riscoprirai l'importanza di ricordare e rivivere quei momenti e... Tornerai al presente con un sorriso in più.



SbloccCARD 03



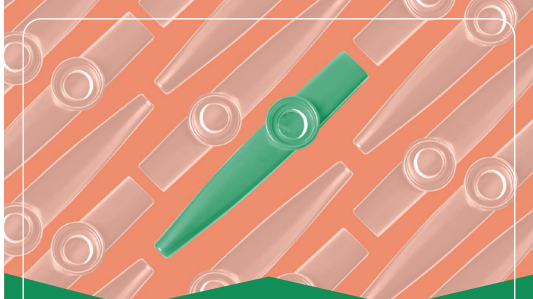
## CACCIA AL TESORO

Unisciti alla **caccia al tesoro più grande del mondo!** Ci sono tesori nascosti ovunque, ma grazie all'**App gratuita Geocaching** potrai trovarli intorno a te! Ti assicuro che seguire gli indizi sarà divertente, **soprattutto in compagnia!**



SCARICA L'APP E PARTI ALL'AVVENTURA!

SbloccCARD 04



## STRUMENTO MUSICALE

Hai mai sentito il suono di un **Kazoo**? Direi che è arrivato il momento di provarlo. È uno strumento **tascabile**, dal suono distintivo e coinvolgente che **saprà destabilizzare qualsiasi momento di silenzio!**



SHOP ON-LINE



COME SI SUONA

SbloccCARD 05



## PAROLE INVENTATE

Raggruppa amici, colleghi o parenti. Ogni partecipante dovrà **inventare una parola nuova**, scriverla su un post-it e scambiarla. A turno dovete trovare una **descrizione più che valida e dettagliata** che la spieghi al meglio. Ogni partecipante assegnerà un punteggio da 1 a 10 e la somma finale decreterà il vincitore.

Inizia dalle mie due parole:

SCALAPITORIO

e

SGNAFFONE

SbloccCARD 06



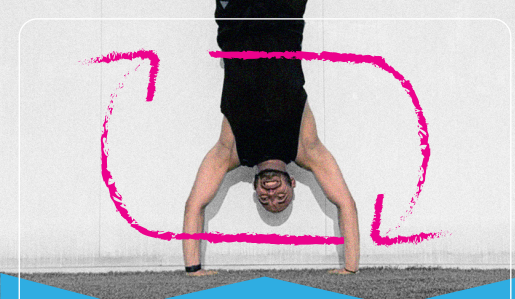
## LA NOTTE CHE HA CAMBIATO IL POP

Sapevi che "**We are the world**", iconica canzone scritta da Michael Jackson e Lionel Richie è stata registrata in una sola notte? **Guarda questo documentario**, ti insegnerà che **il tempo non è tutto**.



GUARDA IL DOCUMENTARIO SU NETFLIX

SbloccCARD 07



## CAPOVOLGI

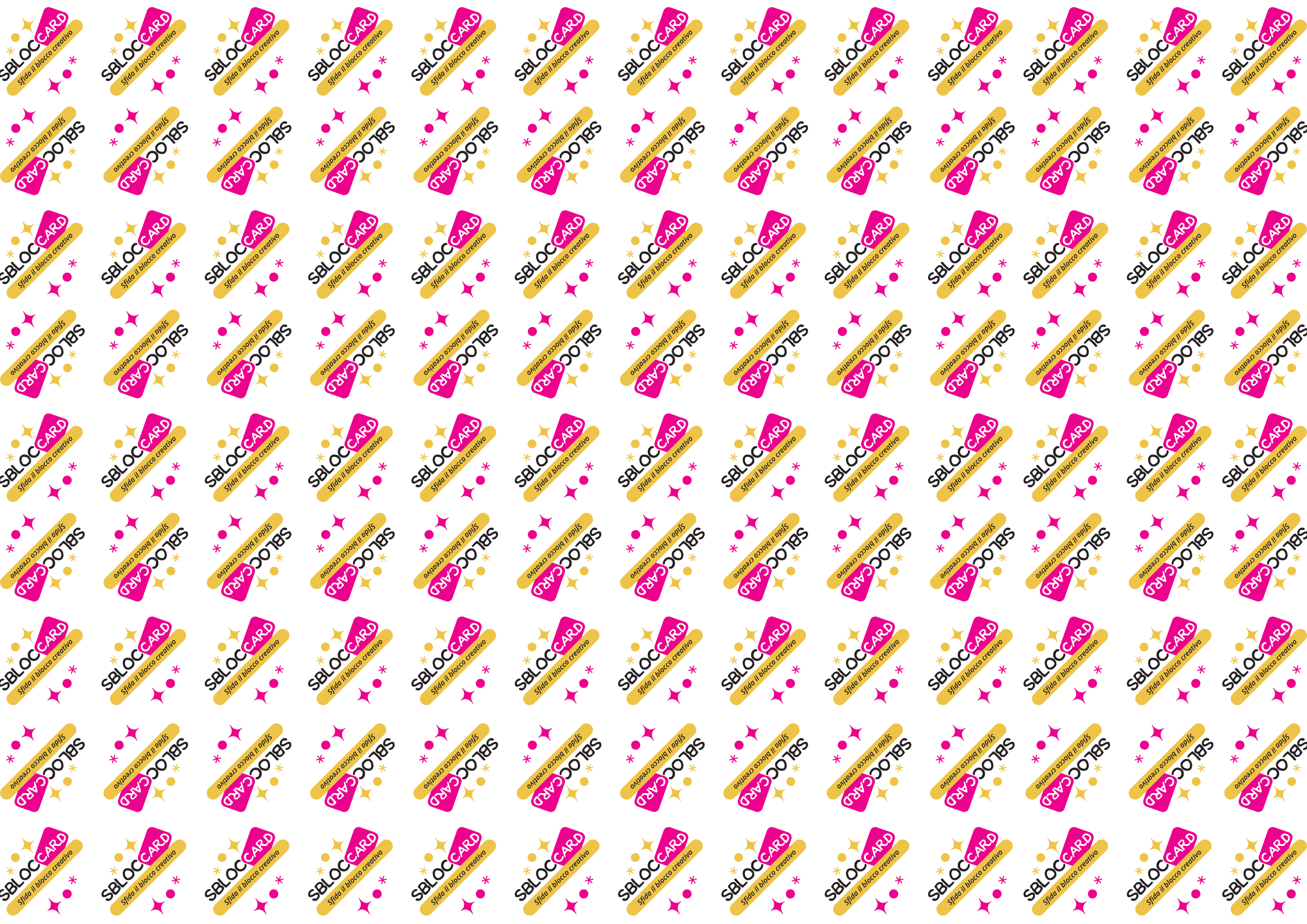
Serve guardare le cose da un **nuovo punto di vista**, possiamo imparare a fare la **verticale** oppure semplicemente sdraiarsi sulla schiena, inclinare la testa, occhi curiosi e il gioco è fatto.

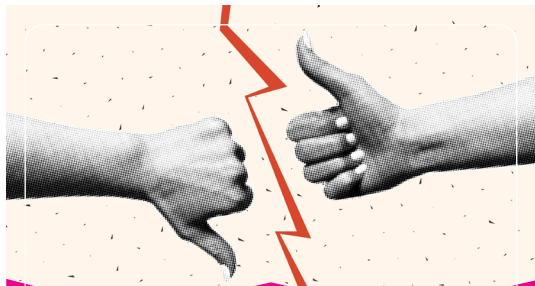
TU COSA VEDI?



IMPARIAMO A FARE LA VERTICALE

SbloccCARD 08





## ACCETTA GLI IMPREVISTI

Questa è sicuramente **la card più difficile** da testare e comprendere. Gli imprevisti possono portarti su strade alternative rispetto a quelle prefissate. **Alcune volte abbracciarle porta a conoscersi un po' di più.**



APPROFONDISCI  
CON ANGELO ZINNA  
AL TEDxEMPOLI

SblocCARD 09



## CUCINA UNA TORTA

Cucinare può essere rilassante ma anche stressante. **Sfida la tua pazienza**, scegli una ricetta e **prepara la tua torta**. Ti consiglio di **condividerla con amici o parenti, la renderà ancora più buona!** E se dovesse uscire male? Avrai comunque una storia interessante da raccontare!



SCEGLI LA  
RICETTA

SblocCARD 10



## CORRI!

Lo so, non sei sportiva, ma qui c'è in gioco la tua creatività, **il blocco creativo ti sta alle costole!** Una corsa proporzionata al tuo livello di allenamento può solo far del bene **fisico e mentale.** Fai uscire il Forrest Gump che c'è in te!



CORRI CON  
FORREST!

SblocCARD 11



## UN MARIMO È PER SEMPRE

Prendersi cura di un animale domestico è impegnativo. La soluzione perfetta è il **Marimo**, un'alga palla che può vivere in una bottiglia d'acqua **crescendo e galleggiando.** Tienilo vicino a te e ogni tanto parlaci, lui ti ascolterà.



SCOPRI  
IL MARIMO

SblocCARD 12



## TUTTO HA GLI OCCHI

Hai la possibilità di **risvegliare qualsiasi oggetto** inanimato semplicemente applicandogli degli **occhi simpatici.** Ovviamente puoi usarli anche con oggetti di amici, parenti e colleghi. **Quale oggetto vorresti risvegliare?**



SHOP  
ON-LINE

SblocCARD 13



## CREA UN TUO PROGETTO

Le **SblocCARD** sono il mio progetto per uscire dalla solita routine. **Una parentesi piacevole e non pianificata.** Ti invito a dedicarti a qualcosa che non avevi previsto, che sia un **progetto concreto** o un'esperienza di vita.



FAMMI  
CONOSCERE IL  
TUO PROGETTO

SblocCARD 14



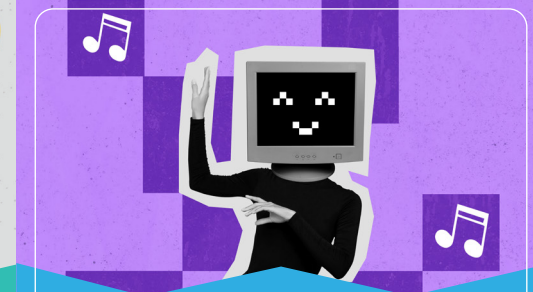
## MONDI SCONOSCIUTI

Lo sai che esiste **un mondo là fuori** di cui probabilmente **non sappiamo nulla?** Approfondisci gli argomenti a te sconosciuti con dei **documentari che probabilmente non guarderesti**, come ad esempio questo sui funghi. **Io ne sono rimasto impressionato!**



GUARDA IL  
DOCUMENTARIO

SblocCARD 15



## MUSICA E AI

Usciamo dalla comfort zone e **scriviamo una canzone!** Come? Con l'intelligenza artificiale. In pochi semplici passaggi puoi scegliere il genere, personalizzare il testo e ascoltare i risultati. **Ti destabilizzerà, ne sono sicuro.**

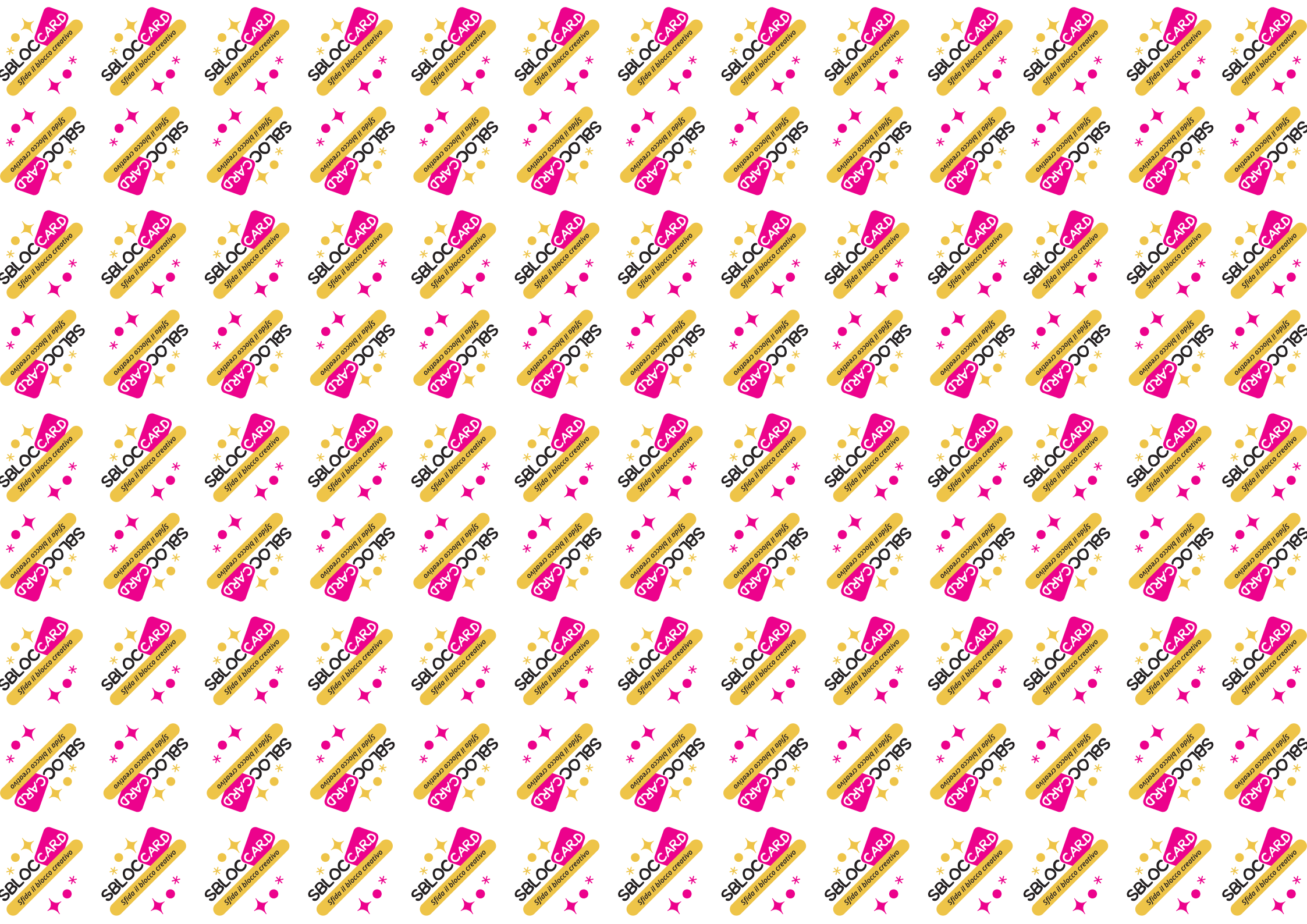


SUNO.COM

TUTORIAL



SblocCARD 16





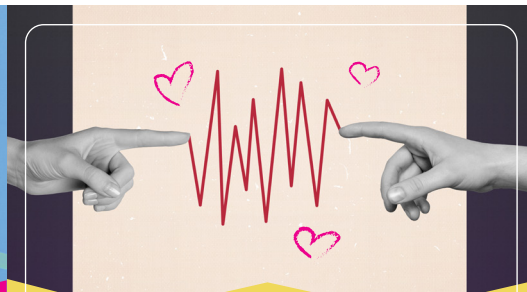
## RUMORE BIANCO

Certe frequenze possono aiutarci a **mascherare i rumori di fondo** fastidiosi. Sto parlando del **rumore bianco**, simile al suono del phon. Lo ascolto mentre lavoro o mi devo concentrare, **mi ha spesso aiutato**, te lo consiglio.



ASCOLTA IL RUMORE BIANCO

SbloccCARD 17



## LE FREQUENZE DELL'AMORE

Le frequenze 432 e 528 Hz, note come "**frequenze dell'amore**", hanno il potere di cambiare le vibrazioni negative in positive e di generare un profondo senso di **rilassamento e benessere**. Concediti queste vibrazioni positive!



ASCOLTA LE FREQUENZE DELL'AMORE

SbloccCARD 18



## KARAOKE IN AUTO

Per cantare al karaoke **non serve essere dei giovani Bocelli** o maestri di tecnica, l'elemento essenziale è **divertirsi e sfogare tutte le rabbie represses**. Puoi farlo a casa o nei locali ma ti suggerisco di **provare in macchina**, da soli o in compagnia. Il risultato è assicurato!



CANTA, ANCORA E ANCORA!

SbloccCARD 19



## ~~CARTA BIANCA~~

In un processo creativo avere **carta bianca**, con la possibilità di utilizzare illimitati strumenti, **non è sempre un vantaggio**. Passeresti troppo tempo a cercare di capire quale sia la strada migliore e probabilmente la affronteresti con il pensiero assillante di non aver preso quella giusta. **Cosa fare? Limita il tempo che hai a disposizione e concentrati sulle informazioni che hai a disposizione.**



SbloccCARD 20



## LA PAROLA DEL GIORNO

Ogni giorno una parola da scoprire, 365 giorni in cui mettersi alla prova per conoscere e utilizzare vocaboli che non avremmo ipotizzato di inserire nelle nostre frasi quotidiane.



SCOPRI LA PAROLA DI OGGI

SbloccCARD 21



## TALENTO SEGRETO COMPLETAMENTE INUTILE

Tutti abbiamo un **talento segreto** che però è **completamente inutile**, raggruppa amici, colleghi o parenti e fate una challenge per decretare quale sia quello più esilarante e inusuale. **Certo non potrà mancare un'esibizione!**

Il mio talento?

Riesco a mettere la lingua in posizione perfettamente verticale.

SbloccCARD 22



## IL MIO PERSONAGGIO

Attraverso la tecnica letteraria del "**flusso di coscienza**", sviluppa un personaggio a tutto tondo, con desideri, paure e motivazioni chiare. Immagina la sua psicologia, come agisce, **vivi le sue esperienze come fossero le tue.**



TI PRESENTO LEONARDO BENTVOGLIO

SbloccCARD 23



## ACCENTI SBAGLIATI

Perché non sconvolgere la lingua italiana? Prova a inserire nelle tue frasi delle parole con accenti diversi dal solito, in modo da aggiungere un po' di brio a discorsi che altrimenti risulterebbero poco memorabili.

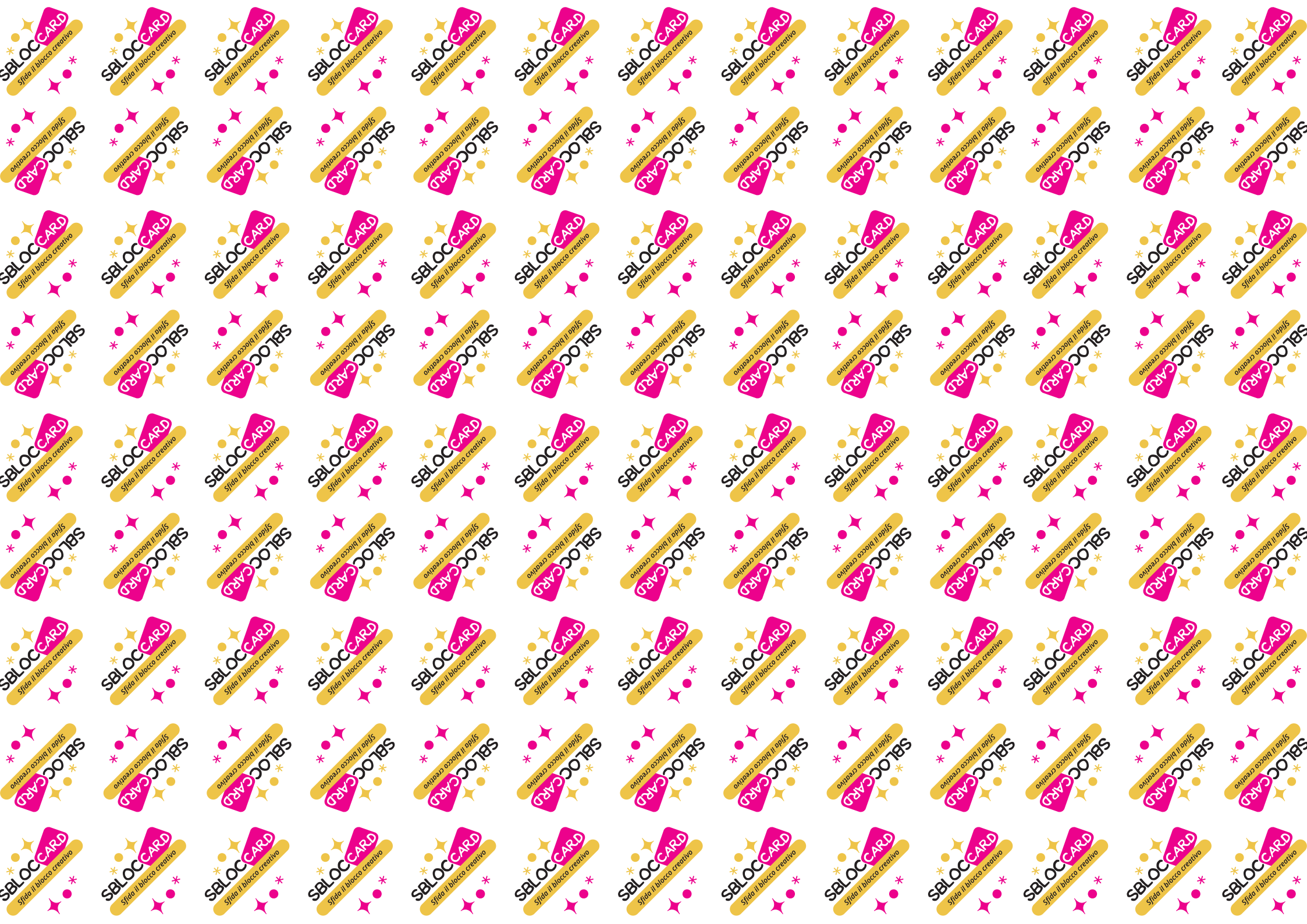
Alcune delle mie parole accentate preferite sono:

FRIGGITÒRIA

e

MARSALÀ

SbloccCARD 24







## YOGA

Questa pratica, se eseguita correttamente **soprattutto a livello di respirazione**, porta una sensazione di **relax assoluto**. Devi avere pazienza, questo è vero, ma **non siamo qui per mollare, giusto?**



INIZIA A RILASSARTI!

SbloccCARD 25



## IL RUMORE DEL MARE

Le onde continuano imperterrite il loro susseguirsi senza mai stancarsi, in tutto questo c'è un che di **rilassante** che **attiva la mente**. Se puoi vai al mare, siediti e ascolta. In alternativa ti do una valida soluzione.



ASCOLTA IL MARE

SbloccCARD 26



## ESCURSIONE

Una passeggiata in montagna è il perfetto sinonimo di **viaggio per ritrovare sé stessi**. Fatica, determinazione per arrivare alla vetta e il premio finale: **una vista impagabile!**

Trova il percorso che più si addice al tuo livello di allenamento... zaino in spalla e pronti all'avventura!



SbloccCARD 27



## PIANTA UN SEME

La **gioia più grande** è vedere la natura che si esprime al meglio facendoci vedere **quanta forza abbia**. Pianta un seme di fagiolo nel cotone, di avocado o quello che preferisci e accudiscilo fino a farlo germogliare. **Assisti alla magia!**



SCOPRI COME PIANTARE L'AVOCADO!

SbloccCARD 28



## RIORDINA

Il **decluttering** è una tecnica per eliminare il superfluo e fare ordine per **una vita più leggera**, sia in senso **fisico** che **mentale**. Raggiungi uno stato di leggerezza, **ringrazia ciò che non ti serve più** e riparti da zero.



SCOPRI IL METODO MARIE KONDO

SbloccCARD 29



## TESTA TRA LE NUVOLE

Siamo sempre presi dalle nostre attività quotidiane, **il nostro sguardo è sempre più diretto verso il basso**, avere la testa tra le nuvole ha quasi un'accezione negativa, ma ci può venir d'aiuto per **stimolare la creatività**.

Mettiti comodo, **guarda le nuvole...** sai riconoscere le forme che si creano?



SbloccCARD 30 Suggestito Paola F.



## SPERIMENTA

Sentiti controcorrente e libero di **cambiare le tue abitudini**, cambia parcheggio, cambia gli ingredienti della tua insalata, gli accenti alle parole e varia il modo di salutare amici e parenti, insomma **cambia le abitudini più basiche**.

Per chi lavora con la musica è un'occasione per **"giocare"** con generi differenti, così da cambiare prospettiva e trovare nuove sonorità.



SbloccCARD 31 Suggestito da Ofen



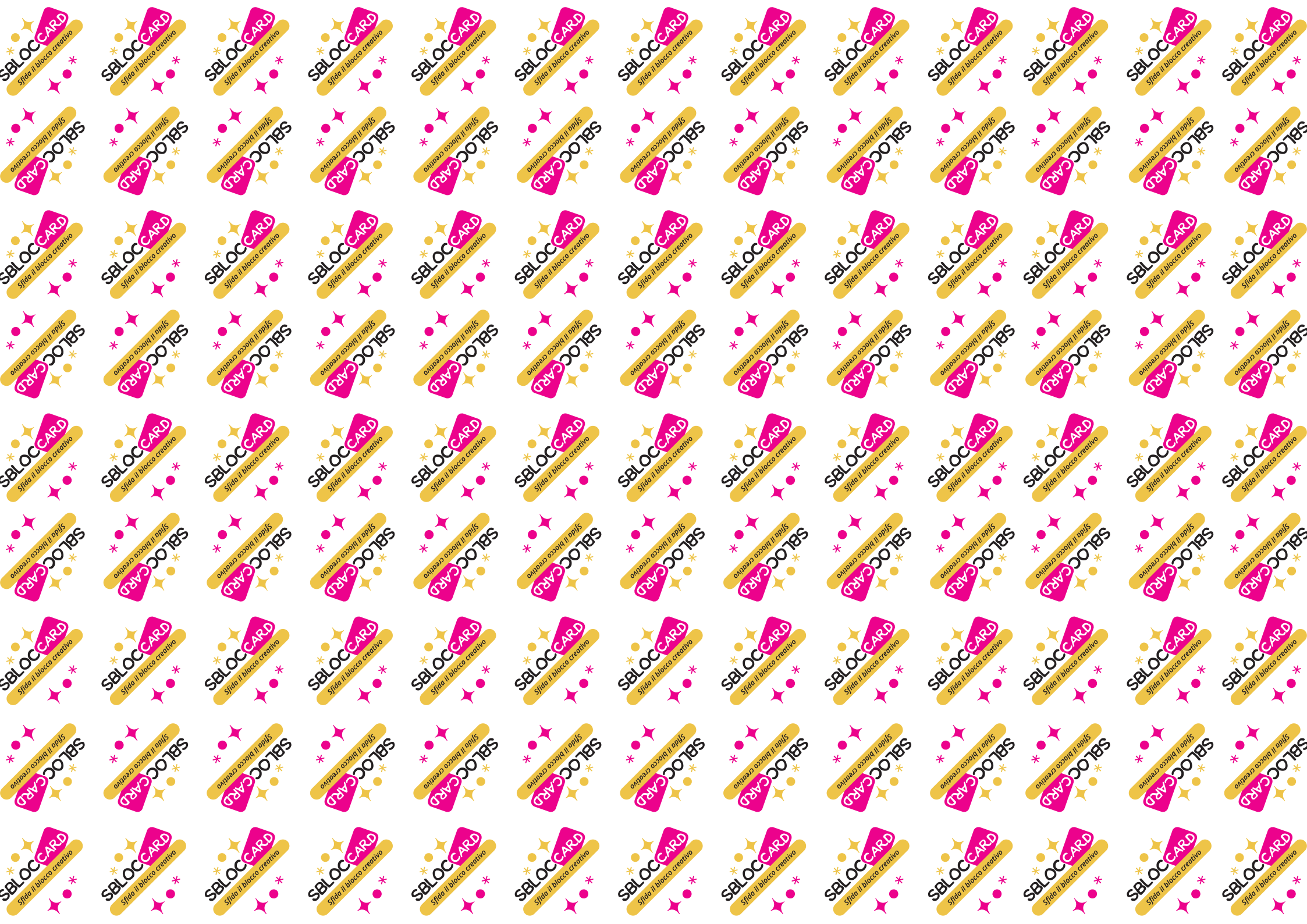
## FLUSSO CANALIZZATORE

Prendi carta e penna e **inizia a scrivere i pensieri e le frasi che ti passano per la mente**, fluidamente, senza un filo logico o un collegamento tra loro. **Riempi il foglio, rileggi** e seleziona gli elementi che ti sembrano più a fuoco.

Ora puoi rifletterci su e svilupparli su di un nuovo foglio bianco.



SbloccCARD 32 Suggestito da Linda S.





Sfida il blocco creativo  
SBLOCCARD

SBLOCCARD

Sfida il blocco creativo



BIADESIVO

BIADESIVO

BIADESIVO

SBLOCCARD  
Sfida il blocco creativo

SBLOCCARD  
Sfida il blocco creativo

### PARTE LA SFIDA AL BLOCCO CREATIVO!

Sapevi che quando un artista o un professionista creativo non riesce a produrre nuove opere o idee si parla di **blocco creativo**? Scopri come provare a superarlo con le "SbloccCARD"! Queste carte tematiche sono pensate per farti uscire dalla tua zona di comfort e liberare la tua creatività. Dai una svolta alla tua ispirazione!



SCANSIONA IL QR-CODE E SUGGERISCIMI LA TUA SBLOCCARD!



ATTENZIONE: il blocco creativo può colpire chiunque. Porta le SbloccCARD sempre con te!

+12 | 40 | MADE IN ITALY

SBLOCCARD  
Sfida il blocco creativo

SBLOCCARD  
Sfida il blocco creativo