

## 20 cose da leggere, fare, guardare quest'estate

1. Rivedere quella serie che ti è piaciuta tanto su Netflix (io mi rigarderò [Una mamma per amica](#)).
2. [Dormire nuda](#) (con questo caldo non sarà difficile!).
3. Preparati una [Playlist](#) musicale per l'estate (che ti accompagni quando cammini o prepari la cena!).
4. Stare in silenzio sotto un [albero](#) (è davvero speciale appoggiarsi ad un tronco e restare in silenzio così per un po, non vorrai più farne a meno ;-)).
5. Staccarti dallo smartphone per un giorno intero, se puoi addirittura una vacanza!
6. Camminare scalza su un prato (magari prima di appoggiarti all'albero 😊).
7. [Dormire sotto le stelle](#).
8. Svegliarsi all'alba per passeggiare sulla spiaggia o in un altro luogo di natura.
9. Registrare il suono delle onde così da riascoltarle quando è inverno.
10. Fare la lista dei desideri da realizzare per i prossimi mesi (o riprendere il quaderno dei [101 desideri](#) per verificare quelli realizzati e aggiungerne di nuovi).
11. Osservare le [nuvole e giocare](#) a "che forma ha? ...E adesso?"
12. Fare qualcosa senza motivo.
13. Guardare le foto delle vacanze di quando eri piccola.
14. Rivedere un grande classico dell'estate come Vacanze Romane, Dirty Dancing, Grease.
15. Fare qualcosa che [richieda coraggio](#).
16. Camminare sotto la pioggia durante un temporale estivo.
17. [Annoiarsi](#) (non c'è niente come la noia per stimolare la creatività!)

18. Ascoltare un nuovo podcast ( ti consiglio [“This American Life”](#) e se ti piace lavorare a maglia, io non più, ma ti assicuro che è molto di più di un podcast per chi “fila” per questo lo ascolto, [“Parole e Maglia”](#) di Francesca Caricato).
19. Leggere almeno un libro al mese e poi [lascialo “libero”](#).
20. Sperimenta una [ricetta nuova](#) al mese.