



LA STORIA DEL SOLE

Lavorare su noi stessi/e attraverso un racconto è un compito entusiasmante, ma non è affatto semplice.

In un racconto popolare, l'ordine viene ristabilito alla fine, l'eroe o eroina della storia intraprende un viaggio per passare a una fase successiva di autosviluppo. Questo è anche il nostro compito: interpretare le svolte e i "codici" del racconto osservandoli in relazione alle nostre esperienze e trovare i passi che ci aiuteranno a navigare la nostra vita.

Questo set di 21 carte illustrate è stato progettato per accompagnarti nel tuo percorso di auto scoperta attraverso il racconto popolare "La Storia del Sole".

YOUTHFOLKTALE.EU



Co-funded by
the European Union



Youth Folktales © 2023 is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International

Autori: Éva Virág Suhajda, Júlia Heltai
Supervisore: Dr. Ildikó Boldizsár
Illustratore: Hanna Farkas

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2021-2-HU01-KA220-YOU-000048770



Il villaggio delle Tenebre e gli abitanti delle capanne

- NEL VILLAGGIO DELLE TENEBRE, LA GENTE VIVEVA IN CAPANNE NON RISCALDATE E SENZA PROSPETTIVE PER IL FUTURO.
- TI SEI MAI SENTITO AVVOLTO DA UNA GRANDE OSCURITÀ NELLA TUA VITA?
- COSA HA CARATTERIZZATO QUESTO PERIODO? QUALI EMOZIONI E SENSAZIONI FISICHE HAI SENTITO?
- COSA TI HA AIUTATO IN QUESTA SITUAZIONE?



La casa dei fratelli oscuri e delle mille renne

- I FRATELLI OSCURI VIVEVANO SULLA CIMA DI UNA COLLINA IN UNA CASA CALDA E TENEVANO LE RENNE RINCHIUSE.
- SEI MAI STATO IN UNA SITUAZIONE IN CUI QUALCUN ALTRO AVEVA QUALCOSA DI CUI AVEVI BISOGNO, MA TU NON RIUSCIVI A OTTENERLO? COSA HAI PROVATO? COS'HAI FATTO?
- TI SEI MAI SENTITO INCAPACE DI ACCEDERE ALLE TUE RISORSE INTERIORI PERCHÉ TI SENTIVI PARALIZZATO DA QUALCOSA? CHE COS'È SUCCESSO?



Il vecchio gigante dai begli occhi

- GLI ABITANTI DELLE CAPANNE SONO VISITATI DA UN VECCHIO CHE PORTA BUONE NOTIZIE.
- COSA TI DÀ UNA BUONA IMPRESSIONE DI UN'ALTRA PERSONA? PENSI DI FARE UNA BUONA IMPRESSIONE SUGLI ALTRI? COME SI PUÒ FARE UNA BUONA IMPRESSIONE?
- COSA TI PERMETTE CHE TIPO DI PERSONA È IL VECCHIO SAGGIO? QUALI QUALITÀ HA LUI CHE SENTI DI AVERE O VORRESTI ACQUISIRE?



Il vecchio parla, la gente lo ascolta

- IL VECCHIO AFFERMA CHE IL SOLE ESISTE.
- CHI RITIENI DEGNO DI FIDUCIA? DI CHI TI FIDI? PERCHÉ?
- QUANTO VALORE DAI ALLE ESPERIENZE DI VITA DI PERSONE PIÙ GRANDI DI TE? IN CHE MISURA RITIENI CHE LE PERSONE PIÙ GRANDI SIANO PIÙ SAGGE?



I fratelli oscuri incitano

- I FRATELLI OSCURI SCREDITANO IL VECCHIO E DICONO COSE NEGATIVE SU DI LUI.
- SEI ABITUATO A CREDERE A CHI DICE COSE CATTIVE SU QUALCUNO O QUALCOSA? VERIFICATE LA VERIDICITÀ DELLE AFFERMAZIONI DI QUALCUNO? SE LO FATE, COME?
- HAI UNA VOCE INTERIORE CHE TI DICE CHE NON CE LA FARAI MAI?



Il vecchio se ne va perché la gente non gli crede

- IL VECCHIO SE NE VA DELUSO, MA DÀ AGLI ABITANTI DEL VILLAGGIO UN'ALTRA POSSIBILITÀ.
- TI SEI MAI TROVATO IN UNA SITUAZIONE IN CUI QUALCUNO NON TI CREDEVA, ANCHE SE AVEVI RAGIONE? COME TI SEI SENTITO E COSA HAI FATTO?
- HAI MAI DESIDERATO CAMBIARE TE STESSO, IL TUO AMBIENTE, LA TUA COMUNITÀ O LA TUA SITUAZIONE DI VITA, MA HAI INCONTRATO RESISTENZA/RIFIUTO DA PARTE DEGLI ALTRI? COME TI SEI SENTITO? COS'HAI FATTO?
- HAI MAI FATTO I CONTI CON LE TUE RESISTENZE INTERNE? COS'HAI FATTO?



Il giovane orgoglioso e valoroso

- L'EROE DEL RACCONTO È UN GIOVANE VALOROSO E FIERO.
- COSA TI PERMETTE CHE TIPO DI PERSONA È IL GIOVANE? QUALI QUALITÀ HA LUI CHE SENTI DI AVERE O VORRESTI ACQUISIRE?
- IL GIOVANE CREDE CHE LA SITUAZIONE POSSA MIGLIORARE - C'È UNA PARTE DI TE CHE CREDE IN QUESTO? COME POTREBBE ESSERE RAFFORZATA LA TUA VOCE INTERIORE?



La renna magica

- LA RENNA AIUTA A RAGGIUNGERE IL VECCHIO E ANCHE IL SOLE.
- QUALI SONO LE TUE RISORSE ESTERNE E INTERNE CHE TI PORTANO AI TUOI OBIETTIVI E CHE TI RIEMPIONO DI GIOIA?
- DI QUALI QUALITÀ HAI BISOGNO PER VIVERE CON QUESTE RISORSE?
- STAMPA IL CONTORNO DELLA RENNA E COLORALA. SCRIVI LE COSE CHE TI RENDONO FELICE SULLE SUE CORNA E SCRIVI LE QUALITÀ DI CUI HAI BISOGNO PER POTER PROVARE QUESTA GIOIA SUI SUOI ZOCOLI. PUOI ANCHE APPENDERLA ALLA PARETE.



Incontro con il vecchio

- LA RENNA PORTA IL GIOVANE DAL VECCHIO.
- C'È MAI STATO UN INCONTRO NELLA TUA VITA CHE HA AVUTO UN GRANDE IMPATTO SU DI TE? PERCHÉ?
- CHI ASCOLTI? A CHI CHIEDI CONSIGLIO E LO ACCETTI?
- GLI ALTRI TI ASCOLTANO?



Parlare con le persone e raccogliere i capelli

- IL GIOVANE PARLÒ CON LE PERSONE E CHIESE LORO UN CAPELLO CIASCUNO.
- SE VUOI OTTENERE QUALCOSA DA QUALCUNO, COSA FAI?
- COSA PENSI CHE SIGNIFICHI IL DONO DEI CAPELLI? COME PUOI AVVICINARTI AGLI ALTRI IN UN MODO CHE LI FACCI SENTIRE ACCETTATI E DEGNI DI FIDUCIA?
- COME PUOI TRATTARE TE STESSO NEL MODO IN CUI TRATTI GLI ALTRI? PER ACCETTARE E CONOSCERE TE STESSO?



Il cestino intessuto di capelli

- MENTRE PREPARAVA IL CESTO, IL GIOVANE DIVENNE SAGGIO E FORTE.
- PERCHÉ IL CESTO È NECESSARIO PER LA FORZA E LA SAGGEZZA? COSA PUOI OTTENERE DALLE ALTRE PERSONE MENTALMENTE E FISICAMENTE?
- COSA SIGNIFICANO PER TE FORZA E SAGGEZZA? PERCHÉ IL GIOVANE HA ACCRESCIUTO LA SUA FORZA E SAGGEZZA MENTRE PREPARAVA IL CESTO?
- QUALE LAVORO DEVE ESSERE FATTO CON IL TUO SÉ ESTERIORE E INTERIORE PER ESSERE SAGGIO E FORTE?



Incontro con il Sole

- IL GIOVANE RAGGIUNSE IL SOLE SUL DORSO DELLA RENNA.
- COSA SIGNIFICANO PER TE IL SOLE, LA LUCE E IL CALORE?
- CREA UN DISEGNO, UN COLLAGE O UN'IMMAGINE DI COME TI SENTI IN UN "PAESAGGIO SOLEGGIATO".
- COSA DEVI FARE PER SENTIRTI COSÌ? FAI UN ELENCO E AGISCI PER RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO NEI PROSSIMI GIORNI.



Raccogliere un pezzo di Sole

- LA RENNA CHIESE SE IL GIOVANE AVESSE PAURA DEL FUOCO.
- HAI PAURA DELL'IGNOTO? DI COSA ABBIAMO PAURA QUANDO TEMIAMO L'IGNOTO?
- COSA TI SPAVENTA DI PIÙ? COSA PUÒ ACCADERE SE SI VERIFICA TALE SITUAZIONE?
- COME AFFRONTI LA PAURA E IL DUBBIO?
- SCRIVI LE TUE PAURE SU UN PEZZO DI CARTA E BRUCIALE CON IL FUOCO DI UNA CANDELA.



Tornare a casa

- IL GIOVANE TORNA A CASA DALLA GENTE CON UN PEZZO DI SOLE.
- QUANDO TI SENTI CHE SEI "TORNATO A CASA"? COSA SIGNIFICA PER TE CASA?
- IL GIOVANE RIFERISCE COME HA USATO CIÒ CHE HA RICEVUTO DALLE PERSONE E CIÒ CHE ORA DÀ IN CAMBIO.
- PENSA ALLE TUE RELAZIONI! COSA OTTIENI DAGLI ALTRI E COSA DAI IN CAMBIO?



La lotta con i fratelli oscuri

- I FRATELLI OSCURI NON VOGLIONO IL SOLE E FANNO DI TUTTO PER CONTRASTARLO.
- QUALI SONO LE COSE E LE EMOZIONI CHE IMPEDISCONO CHE ACCADANO COSE BUONE INTORNO A NOI E DENTRO DI NOI?
- IN CHE MODO QUESTI "FRATELLI OSCURI" COMBATTONO CONTRO DI NOI? COM' È POSSIBILE COMBATTERLI?
- COME PENSI DI OSTACOLARE COSE BUONE CHE TI ACCADONO?
- CI SONO "FRATELLI OSCURI" NEL TUO AMBIENTE CHE TI TRATTENGONO?



La luce compare, i fratelli ombrosi bruciano

- QUANDO IL SOLE SI LIBERA, I FRATELLI OMBROSI SI SBRICCIOLANO IN POLVERE.
- COSA CI AIUTA AD ELIMINARE I NOSTRI DUBBI E PAURE INTERIORI?
- TI SEI MAI TROVATO IN UNA SITUAZIONE DEL GENERE? CHE COS'È SUCCESSO? CHE COSA HAI FATTO?
- TI È MAI CAPITATO CHE, DOPO AVER RISOLTO UNA SITUAZIONE MOLTO DIFFICILE, NELLA TUA VITA SI SIA VERIFICATO UN MIGLIORAMENTO?



Persone stupite dal mondo colorato

- DOPO CHE IL SOLE VIENE PARZIALMENTE LIBERATO, IL MONDO INIZIA A DIVENTARE COLORATO E LE PERSONE SI MERAVIGLIANO.
- ESCI NELLA NATURA, IN UN GIARDINO O IN UN PARCO, O PRENDITI DEL TEMPO PER AMMIRARE IL PAESAGGIO, GLI ANIMALI E LE PIANTE CHE TI CIRCONDANO. COSA TROVI DI BELLO? COSA LA RENDE SPECIALE?
- CHE TIPO DI COSE BELLE TI CIRCONDANO? COME PUOI TRASFORMARE IL TUO AMBIENTE IN QUALCOSA CHE TI DIA GIOIA?



Ottenere le renne

- LA GENTE LIBERA LE RENNE.
- QUALI COMPETENZE HAI CHE PUOI ANCORA SVILUPPARE? FAI UN ELENCO.
- SCORRI L'ELENCO E SCEGLI I TRE FATTORI SU CUI TI CONCENTRERAI NEL PROSSIMO FUTURO E PIANIFICA I TUOI PROSSIMI PASSI.
- PROVA COSE NUOVE PER CONOSCERE LE POSSIBILITÀ DENTRO DI TE E NEL TUO AMBIENTE! SCEGLI UNA COSA DA PROVARE LA PROSSIMA SETTIMANA, POTREBBE ESSERE UN NUOVO CIBO, COME PREPARARLO, UNO SPORT O ANCHE UNA PASSEGGIATA IN UNA NUOVA PARTE DELLA CITTÀ.
- COSA HAI IMPARATO SU DI TE?



La corsa degli abitanti verso il sole

- INSIEME, UMANI E RENNE POSSONO RIPORTARE IN VITA IL SOLE.
- QUALI SONO QUELLE COSE NELLA TUA VITA CHE PUOI FARE SOLO CON GLI ALTRI?
- RIESCI AD ACCETTARE AIUTO DAGLI ALTRI? RIESCI A CHIEDERE AIUTO? CHE AIUTO OFFRI AGLI ALTRI?
- COME PENSI DI COLLABORARE CON GLI ALTRI? COSA TI AIUTA E COSA TI METTE IN DIFFICOLTÀ?



A casa con il Sole

- LE PERSONE RIPORTARONO LA LUCE SULLE CORNA DELLE RENNE E NEI LORO CUORI.
- CHI AMI? CHI SENTI VICINO A TE? COME SI È SVILUPPATA LA TUA RELAZIONE CON QUELLA PERSONA E COME PUÒ ESSERE ULTERIORMENTE RAFFORZATA?
- C'È UNA COMUNITÀ A CUI SENTI DI APPARTENERE? COSA TI PIACE DI ESSA?
- COSA TI PIACE DI TE? COME PUOI MOSTRARE AMORE VERSO TE STESSO?
- CREA RITUALI PER MOSTRARE AMORE A TE STESSO E AGLI ALTRI.



Un mondo nuovo

- L'UOMO VIVE IN ARMONIA E PACE CON LA NATURA E CON SÉ STESSO.
- QUAL È IL TUO RAPPORTO CON LA NATURA? COME PUOI RAFFORZARLO?
- PENSA A COME VUOI VIVERE LA TUA QUOTIDIANITÀ. COSA HAI GIÀ RAGGIUNTO E QUALI SONO I TUOI PROSSIMI PASSI?
- COME PUOI MANTENERE LA TUA PACE INTERIORE? CON CHE TIPO DI ATTIVITÀ, COMPORTAMENTI, STRUMENTI PUOI OTTENERLA?