

TUO
LOGO



time to
be
IL CALENDARIO DEL CAMBIAMENTO
2025

Piccola raccolta di spunti per accompagnarti
in un anno di buoni propositi e di nuove
e sane abitudini.

time to be 2025

IL CALENDARIO DEL CAMBIAMENTO

FOGLIO ILLUSTRATIVO: INFORMAZIONI PER L'UTILIZZATORE.

Un corretto utilizzo di "time to be" può avere un effetto rigenerante. Di seguito, alcune utili indicazioni.

EFFETTI COLLATERALI (DESIDERATI)

- Incremento dei sorrisi spontanei.
- Desiderio persistente di esplorare cose nuove.
- Maggiore consapevolezza del valore del tempo.
- Impulso irrefrenabile di mettersi in gioco.

In alcuni casi sono stati osservati cambiamenti significativi quali l'abbandono di routine sedentarie a vantaggio di attività più edificanti per sé e per gli altri.

(CONTRO)INDICAZIONI

Questo prodotto è particolarmente (s)consigliato a coloro che:

- hanno dimostrato sintomi allergici verso qualsiasi forma di cambiamento
- evitano di sfidare sé stessi
- rifiutano nuovi approcci e nuove idee perché "...si è sempre fatto così"
- non sono permeabili alla Bellezza
- pensano che il denaro sia l'unico valore di riferimento
- non osano, perché "...e se poi sbaglio?"
- si sentono liberi perché... possono cambiare canale

PRECAUZIONI

"time to be", con i suoi contenuti e finalità, è indipendente da qualsiasi affiliazione politica o religiosa.
Per una corretta somministrazione è richiesta una dose di pensiero critico.

VALIDITÀ

I contenuti non hanno data di scadenza.
Il Calendario "time to be" può essere somministrato senza ricetta medica.
Ciò lo rende particolarmente adatto per un regalo.

COS'È "time to be"?

"time to be" è più di un semplice calendario. È una scintilla verso il cambiamento, una porta verso il possibile e un invito a riscoprire il valore del tuo tempo.

Le proposte che troverai in queste pagine non hanno la pretesa di essere assolute; considerale un'ispirazione per pensare al di fuori di un mondo omologato che troppo spesso ci porta a sviluppare abitudini poco utili. E se qualche proposta non fosse di tuo gradimento, spingiti oltre...

Gli spunti di riflessione sono presentati attraverso diverse modalità. Lasciati ispirare.

CINEMA E MUSICA

I titoli e gli artisti suggeriti si distanziano dalle rotte commerciali, offrendoti una cinematografia selezionata e una ricerca musicale di stile. Lasciati ispirare da suoni e immagini che sfidano gli standard.

LETTERATURA

Immergiti nelle pagine di grandi autori che hanno esplorato temi di motivazione, cambiamento e rigenerazione. Lasciati guidare dalle loro parole in un viaggio di auto-scoperta.

ALIMENTAZIONE

Imparerai a prenderti cura di te anche a tavola. Scoprirai semplici ricette con ingredienti alternativi per uno stile di vita più sano.

ARTE GENERATIVA (*)

Apri le porte a nuove forme di creatività in cui l'immaginazione umana utilizza l'intelligenza artificiale per dar vita ad opere uniche e non convenzionali.

Le immagini proposte in questo progetto sono create da Paolo Bellon e fanno parte di una collezione di stampe in edizione unica certificata. (in copertina: "È Tempo di Essere").

CITAZIONI

Selezionate da saggi e innovatori di ogni epoca, saranno fonte di ispirazione, stimolandoti a riflettere, sognare e agire.

Ti auguro di collezionare tante piccole trasformazioni affinché tu possa crearti un anno di cose belle.



**TUO
LOGO**

Sostenibilità ed Etica: i nostri valori per un futuro responsabile

In [Nome dell'Azienda], crediamo fermamente che il futuro del business sia intrinsecamente legato alla sostenibilità e all'etica. Il nostro impegno verso queste direttive non è solo una responsabilità verso l'ambiente e la società, ma una strategia integrata che guida tutte le nostre decisioni aziendali.



Innovazione Sostenibile

Ci impegniamo a sviluppare soluzioni che non solo rispondano alle esigenze dei nostri clienti ma che siano anche rispettose del pianeta. Attraverso l'uso di tecnologie avanzate e pratiche eco-efficienti, miriamo a ridurre l'impatto ambientale dei nostri prodotti e delle nostre operazioni.

Etica del Cambiamento

Adottiamo politiche basate su equità e trasparenza, assicurando che tutti i nostri processi aziendali rispettino i più alti standard etici. Crediamo che un cambiamento positivo inizi dalla responsabilità e dall'integrità nelle nostre azioni quotidiane.

Coinvolgimento della Comunità

Lavoriamo a stretto contatto con le comunità locali per promuovere lo sviluppo sostenibile. Supportiamo iniziative che migliorano la qualità della vita, garantendo che il nostro successo contribuisca positivamente alla società.

Trasparenza e Reporting

Ci impegniamo a mantenere un dialogo aperto e onesto con tutti i nostri stakeholder. Pubblichiamo regolarmente report dettagliati sul nostro progresso ambientale, sociale ed economico, dimostrando il nostro impegno continuo verso un'operatività responsabile.

CONTATTI

(NOME AZIENDA)

(INDIRIZZO)

(TELEFONO)

(MAIL)

(SITO WEB)

(INSTAGRAM)

(FACEBOOK)

(LINKEDIN)

ESEMPIO DI PAGINA PERSONALIZZATA PER LE AZIENDE



"Bellezza urbana" (*)

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Sii il cambiamento
che vuoi vedere nel mondo.**

(Mahatma Gandhi, politico, filosofo)

gennaio

01 mercoledì

02 giovedì

03 venerdì

04 sabato

05 domenica

06 lunedì

07 martedì

08 mercoledì

09 giovedì

10 venerdì

11 sabato

12 domenica

13 lunedì

14 martedì

15 mercoledì

16 giovedì

17 venerdì

18 sabato

19 domenica

20 lunedì

21 martedì

22 mercoledì

23 giovedì

24 venerdì

25 sabato

26 domenica

27 lunedì

28 martedì

29 mercoledì

30 giovedì

31 venerdì

2 da vedere



• "Il lato positivo"
David O. Russell (2013)

• "Invictus - L'invincibile"
Clint Eastwood (2009)

2 da leggere



• "L'arte di iniziare"
Guy Kawasaki

• "Sulla strada"
Jack Kerouac

2 da ascoltare



Emilie-Claire Barlow



Jack Johnson



Buono, sano e veloce

Focaccia Keto



INGREDIENTI

- Farina di mandorle: 130 g
- Albumi: 250 g
- Parmigiano grattugiato: 50 g
- Olio EVO: a piacere
- Rosmarino, olive, pomodori secchi, in base ai gusti
- Un pizzico di sale

PREPARAZIONE:

- In una ciotola con l'ausilio di una frusta, muovi gli albumi e aggiungi a pioggia la farina di mandorle e il parmigiano grattugiato fino ad ottenere un composto denso.
- Stendi la carta forno dentro ad una tortiera e poi versa il composto.
- Completa con un filo d'olio, rosmarino, olive o pomodori secchi a piacere.
- Inforna per 15/20 minuti a 200°.



Imperdibili

"Invictus"

William Ernest Henley

Dal profondo della notte che mi avvolge,
nera come un pozzo da un polo all'altro,
ringrazio qualunque dio esista
per la mia anima invincibile.
Nella feroce morsa delle circostanze
non ho arretrato né gridato.
Sotto i colpi d'ascia della sorte
il mio capo è sanguinante, ma non chino.
Oltre questo luogo d'ira e lacrime
incombe il solo Orrore delle ombre,
e ancora la minaccia degli anni
mi trova e mi troverà senza paura.
Non importa quanto stretto sia il passaggio,
quanto piena di castighi la vita,
io sono il padrone del mio destino:
io sono il capitano della mia anima.

Note



febbraio

01 sabato

02 domenica

03 lunedì

04 martedì

05 mercoledì

06 giovedì

07 venerdì

08 sabato

09 domenica

10 lunedì

11 martedì

12 mercoledì

13 giovedì

14 venerdì

15 sabato

16 domenica

17 lunedì

18 martedì

19 mercoledì

20 giovedì

21 venerdì

22 sabato

23 domenica

24 lunedì

25 martedì

26 mercoledì

27 giovedì

28 venerdì

"Via da" (*)

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Il primo passo non ti porta dove vuoi,
ma ti toglie da dove sei.**

(Alejandro Jodorowsky, regista e sceneggiatore)

2 da vedere



- "Mediterraneo"
Gabriele Salvatores (1991)
- "Lion - La strada verso casa"
Garth Davis (2016)

2 da leggere



- "Il Piccolo Principe"
Antoine de Saint-Exupéry
- "I sette pilastri della saggezza"
Stephen R. Covey

2 da ascoltare



Terez Montcalm



Azamiah



Buono, sano e veloce

Spaghettoni di zucchini



INGREDIENTI (per 2 persone)

- Zucchine: 5 grandi
- Mascarpone o gorgonzola: 4 cucchiari
- Olio evo: a piacere
- Sale: q. b.
- Pepe: q. b.

PREPARAZIONE:

- Taglia le zucchini a spaghetti con l'apposito temperino.
- Metti un po' di olio in una padella antiaderente.
- Aggiungi le zucchini, il mascarpone o il gorgonzola e un po' di sale.
- Cuoci non oltre 5 minuti per mantenere la croccantezza.
- Impiatta e aggiungi pepe a piacere

Imperdibili

"If"

Rudyard Kipling

[...]

Se saprai fare un solo mucchio di tutte le tue fortune
E rischiarlo in un unico lancio a testa e croce,
E perdere, e ricominciare di nuovo dal principio
senza mai far parola della tua perdita.

Se saprai serrare il tuo cuore, tendini e nervi
nel servire il tuo scopo quando sono da tempo sfiniti,
E a tenere duro quando in te non c'è più nulla
Se non la Volontà che dice loro: "Tenete duro!"

Se saprai parlare alle folle senza perdere la tua virtù,
O passeggiare con i Re, rimanendo te stesso,
Se né i nemici né gli amici più cari potranno ferirti,
Se per te ogni persona conterà, ma nessuno troppo.
Se saprai riempire ogni inesorabile minuto
Dando valore ad ognuno dei sessanta secondi,
Tua sarà la Terra e tutto ciò che è in essa,
E — quel che più conta — sarai un Uomo, figlio mio!

Note

TUO
LOGO



"Sei i tuoi pensieri" (*)

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Ciò che pensi, diventi. Ciò che senti, attrai.
Ciò che immagini, crei.**

(Buddha)

2 da vedere



- "Cinderella Man"
Ron Howard (2005)
- "La ragazza della nebbia"
Donato Carrisi (2017)

2 da leggere



- "Sulla strada"
Jack Kerouac
- "Pensieri lenti e veloci"
Daniel Kahneman

2 da ascoltare



Dominique Fils-Aimé



Jeff Cascaro



Buono, sano e veloce

Chips di parmigiano



INGREDIENTI (per 16 pezzi)

- Parmigiano grattugiato: 10 cucchiaini
- Paprika dolce o piccante: 2 cucchiaini rasi
- Origano: q. b.
- Pepe: q. b.
- Cipolla in polvere: q. b.

PREPARAZIONE:

- Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mischiali bene.
- Su un foglio di carta da forno fai 16 mucchietti.
- Appiattisci un po' i mucchietti con l'aiuto del cucchiaino.
- Metti in microonde 2 minuti circa alla massima potenza.
- Lascia raffreddare per 1 minuto.
- Stacca le chips dal foglio di carta. Sono pronte!

Ottime per aperitivi come base per tartine o da spezzettare nelle insalate.

marzo

01 sabato

02 domenica

03 lunedì

04 martedì

05 mercoledì

06 giovedì

07 venerdì

08 sabato

09 domenica

10 lunedì

11 martedì

12 mercoledì

13 giovedì

14 venerdì

15 sabato

16 domenica

17 lunedì

18 martedì

19 mercoledì

20 giovedì

21 venerdì

22 sabato

23 domenica

24 lunedì

25 martedì

26 mercoledì

27 giovedì

28 venerdì

29 sabato

30 domenica

31 lunedì

Imperdibili

"Lentamente muore"

Martha Medeiros

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marcia, chi non rischia di vestire un colore nuovo, chi non parla a chi non conosce. Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero al bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti. [...]

Note



"Liberi di cambiare canale" (*)

aprile

01 martedì

02 mercoledì

03 giovedì

04 venerdì

05 sabato

06 domenica

07 lunedì

08 martedì

09 mercoledì

10 giovedì

11 venerdì

12 sabato

13 domenica

14 lunedì

15 martedì

16 mercoledì

17 giovedì

18 venerdì

19 sabato

20 domenica

21 lunedì

22 martedì

23 mercoledì

24 giovedì

25 venerdì

26 sabato

27 domenica

28 lunedì

29 martedì

30 mercoledì

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Schiavo è chi aspetta che
qualcuno venga a liberarlo.**

(Ezra Pound, poeta, saggista)

2 da vedere



- "Ogni cosa è illuminata"
Liev Schreiber (2005)
- "Moonrise Kindom"
Wes Anderson (2012)

2 da leggere



- "La cura della felicità"
Alice Bush
- "Il potere dell'abitudine"
Charles Duhigg

2 da ascoltare



Agnes Obel



Jacob Collier



Buono, sano e veloce

Muffin ai mirtilli



INGREDIENTI (per 6 muffin)

- Uovo intero: 1
- Eritritolo: 30 g
- Lievito: 3 g
- Farina di mandorle: 90 g
- Acqua fredda: 30 ml
- Mirtilli: a piacere

PREPARAZIONE:

- Monta l'uovo e l'eritritolo aiutandoti con uno sbattitore elettrico o una frusta.
- Quando è bello spumoso aggiungi farina, lievito e acqua.
- Mescola il tutto con una frusta.
- Versa il composto nei pirottini e decora con i mirtilli.
- Accendi la friggitrice ad aria a 200° x 2 minuti.
- Disponi i pirottini nel cestello e cuoci a 180° per 12 minuti.

Puoi usare il forno ventilato disponendo i pirottini nel forno già in temperatura a 180° per 15 minuti.

Imperdibili

"La strada non presa"

Robert Frost

Due strade divergevano in un bosco d'autunno e dispiaciuto di non poterle percorrere entrambe, essendo un solo viaggiatore, a lungo indugiai fissandone una, più lontano che potevo fin dove si perdeva tra i cespugli. Poi presi l'altra, che era buona ugualmente e aveva forse l'aspetto migliore perché era erbosa e meno calpestata sebbene il passaggio le avesse rese quasi uguali. Ed entrambe quella mattina erano ricoperte di foglie che nessun passo aveva annerito oh, mi riservai la prima per un altro giorno anche se, sapendo che una strada conduce verso un'altra, dubitavo che sarei mai tornato indietro. Lo racconterò con un sospiro da qualche parte tra molti anni: due strade divergevano in un bosco ed io - io presi la meno battuta, e questo ha fatto tutta la differenza.

Note



"Mondo quantizzato" (*)

maggio

01 giovedì

02 venerdì

03 sabato

04 domenica

05 lunedì

06 martedì

07 mercoledì

08 giovedì

09 venerdì

10 sabato

11 domenica

12 lunedì

13 martedì

14 mercoledì

15 giovedì

16 venerdì

17 sabato

18 domenica

19 lunedì

20 martedì

21 mercoledì

22 giovedì

23 venerdì

24 sabato

25 domenica

26 lunedì

27 martedì

28 mercoledì

29 giovedì

30 venerdì

31 sabato

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Tutti pensano a cambiare il mondo
ma nessuno pensa a cambiare se stesso.**

(Lev Tolstoj, scrittore e filosofo)

2 da vedere



- "Central do Brasil"
Walter Salles (1998)
- "Lysbon Story"
Wim Wenders (1994)

2 da leggere



- "Il Potere di Adesso"
Eckhart Tolle
- "Il signore delle mosche"
William Golding

2 da ascoltare



Cassandra Wilson



Lionel Loueke



Buono, sano e veloce

Piadine di cavolfiore



INGREDIENTI (per 2/4 piadine)

- Cavolfiore: 500 g
- Albumi: 3
- Parmigiano grattugiato: 30 g
- Farina d'avena o di mandorle: 50 g
- Curcuma: a piacere
- Pepe: a piacere
- Un pizzico di sale

PREPARAZIONE:

- Frulla il cavolfiore crudo.
- Amalgama bene il cavolfiore frullato con il parmigiano e la farina.
- Aggiungi le spezie e poi gli albumi.
- Stendi l'impasto su carta forno creando le piadine della dimensione che vuoi.
- Cuoci in forno VENTILATO a 180° per 15/20 minuti
- Quando sono dorate, sono pronte!

Imperdibili

"Desiderata"

Max Ehrmann

Procedi con calma in mezzo al rumore e alla fretta e ricorda quanta pace può esserci nel silenzio. Per quanto ti è possibile, senza sottometterti, sii sempre in buoni rapporti col prossimo. Esprimi la tua verità con tranquillità e chiarezza e ascolta gli altri, anche gli ottusi e gli ignoranti: anch'essi hanno la loro storia. Evita le persone rumorose ed aggressive: opprimono lo spirito. Se ti paragoni agli altri potresti diventare vanesio e amaro; perché ci saranno sempre persone superiori o inferiori a te. Goditi i tuoi risultati così come i tuoi progetti. Conserva l'interesse per il tuo lavoro: per quanto umile sia; è ciò che realmente possiedi nella mutevole sorte del tempo. Sii prudente nei tuoi affari, perché il mondo è pieno di tranelli. [...]

Note



"Coraggio e Paura" (*)

giugno

01 domenica

02 lunedì

03 martedì

04 mercoledì

05 giovedì

06 venerdì

07 sabato

08 domenica

09 lunedì

10 martedì

11 mercoledì

12 giovedì

13 venerdì

14 sabato

15 domenica

16 lunedì

17 martedì

18 mercoledì

19 giovedì

20 venerdì

21 sabato

22 domenica

23 lunedì

24 martedì

25 mercoledì

26 giovedì

27 venerdì

28 sabato

29 domenica

30 lunedì

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**La vita si restringe o si espande
in proporzione al coraggio di ciascuno.**

(Anais Nin, scrittrice)

2 da vedere



- "L'angelo sterminatore"
Luis Buñuel (1966)
- "La via degli angeli"
Pupi Avati (1999)

2 da leggere



- "L'arte di vedere"
Aldous Huxley
- "101 riflessioni che cambiano
il tuo modo di pensare"
Brianna Wiest

2 da ascoltare



Kandace Springs



Gerardo Frisina



Buono, sano e veloce

Flan al parmigiano



INGREDIENTI (per 6 flan)

- Latte di avena: 125 ml
- Panna liquida: 125 ml
- Parmigiano grattugiato: 125 g
- Uova intere: 4
- Olio di oliva: 8 g
- Farina di mandorle o avena: 8 g
- Noce moscata: q. b.
- Pizzico di sale

PREPARAZIONE:

- Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgama bene utilizzando una frusta oppure un minipimer ad immersione.
- Imburra 6 pirottini.
- Accendi il forno a 180°.
- Dividi l'impasto nei pirottini e cuoci 20-25 minuti in forno a bagnomaria.

Imperdibili

"Il Piccolo Principe"

Antoine de Saint-Exupéry

[...] "Gli uomini hanno delle stelle che non sono le stesse. Per gli uni, quelli che viaggiano, le stelle sono delle guide. Per altri non sono che delle piccole luci. Per altri, che sono dei sapienti, sono dei problemi. Per il mio uomo d'affari erano dell'oro. Ma tutte queste stelle stanno zitte. Tu, tu avrai delle stelle come nessuno ha..."
"Che cosa vuoi dire?"

"Quando tu guarderai il cielo, la notte, visto che io abiterò in una di esse, visto che io riderò in una di esse, allora sarà per te come se tutte le stelle ridessero. Tu avrai, tu solo, delle stelle che sanno ridere!". E rise ancora.

"E quando ti sarai consolato (ci si consola sempre), sarai contento di avermi conosciuto. Sarai sempre il mio amico. Avrai voglia di ridere con me. E aprirai a volte la finestra, così, per il piacere... E i tuoi amici saranno stupiti di vederti ridere guardando il cielo."
[...]

Note



luglio

01	martedì	
02	mercoledì	
03	giovedì	●
04	venerdì	
05	sabato	
06	domenica	
07	lunedì	
08	martedì	
09	mercoledì	
10	giovedì	○
11	venerdì	
12	sabato	
13	domenica	
14	lunedì	
15	martedì	
16	mercoledì	
17	giovedì	●
18	venerdì	
19	sabato	
20	domenica	
21	lunedì	
22	martedì	
23	mercoledì	
24	giovedì	
25	venerdì	●
26	sabato	
27	domenica	
28	lunedì	
29	martedì	
30	mercoledì	
31	giovedì	

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Invece di chiederti perché ti capitano
sempre le stesse cose, chiediti perché
scegli sempre gli stessi percorsi.**

(Anonimo)

2 da vedere



- "Still life"
Uberto Pasolini (2013)
- "Miracolo a Le Havre"
Aki Kaurismäki (2011)

2 da leggere



- "Mindset: la nuova psicologia
del successo"
Carol S. Dweck
- "Dalla parte delle bambine"
Elena Gianini Belotti

2 da ascoltare



Youn Sun Nah



Neil Cowley



Buono, sano e veloce

Pancake Keto



INGREDIENTI

- Olio di cocco / MCT oil C8: 25 g
- Farina d'avena: 125 g
- Uova intere: 2
- Latte di mandorla senza zuccheri: 200 g
- Lievito per dolci: 6 g
- Eritritolo: 15 g

PREPARAZIONE:

- Monta a neve gli albumi e aggiungi delicatamente l'eritritolo.
- A parte amalgama bene gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema poco densa.
- Unisci la crema agli albumi con movimenti delicati.
- Scalda bene una padella antiaderente appena unta di olio di cocco o MCT oil (si consiglia di usare una padella grande con bordo basso).
- Dosa con un mestolo il preparato e dopo pochi secondi (quando cominciano a formarsi le bollicine) gira il tuo pancake aiutandoti con una palettina.

Puoi abbinare marmellate senza zucchero, frutta fresca, yogurt greco intero e, se vuoi premiarti, anche un cucchiaino di sciroppo d'acero.

Imperdibili

"Il Grande Gatsby"

F. Scott Fitzgerald

[...] Nelle notti senza luna, quando la casa di Gatsby sveltava sul verde prato come una nave al largo di uno dei suoi fiocchi, per l'unico giorno di tempo clemente, Gatsby credeva nella luce verde, il simbolo del futuro irraggiungibile che brillava splendidamente su di lui ogni notte. Era il riflesso della sua speranza, della sua visione della bellezza eterna che attendeva oltre l'orizzonte. In quel bagliore verde, Gatsby vedeva tutto ciò che desiderava e che non poteva avere, tutto ciò che lo spingeva ad andare avanti, a inseguire il sogno che lo consumava e lo definiva. Era un sogno fatto di ricchezza e potere, di amore e redenzione, un sogno che lo aveva accompagnato per tutta la vita e che ora sembrava così vicino eppure così lontano. Ma Gatsby non si arrese mai, continuò a lottare e a sperare, convinto che un giorno avrebbe raggiunto la luce verde e trovato la felicità che tanto bramava. [...]

Note

TUO
LOGO



agosto

01	venerdì	●
02	sabato	
03	domenica	
04	lunedì	
05	martedì	
06	mercoledì	
07	giovedì	
08	venerdì	
09	sabato	○
10	domenica	
11	lunedì	
12	martedì	
13	mercoledì	
14	giovedì	
15	venerdì	
16	sabato	●
17	domenica	
18	lunedì	
19	martedì	
20	mercoledì	
21	giovedì	
22	venerdì	
23	sabato	●
24	domenica	
25	lunedì	
26	martedì	
27	mercoledì	
28	giovedì	
29	venerdì	
30	sabato	
31	domenica	●

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**La tua vita dipende al 10% da quello
che ti accade e al 90% da come reagisci.**

(Lou Holtz, Allenatore di football americano)

2 da vedere



- "Il mio amico Eric"
Ken Loach (2009)
- "L'insolito caso di Mr.Hire"
Patrice Leconte (1989)

2 da leggere



- "L'arte di essere fragili"
Alessandro D'Avenia
- "Habits atomici"
James Clear

2 da ascoltare



Chantal Chamberland



Boz Scaggs

Buono, sano e veloce

Uova e avocado



INGREDIENTI (per 2 persone)

- Uova intere: 4
- Olio di cocco, MCT oil C8, o burro chiarificato (Ghee): a piacere
- Avocado: 2
- Un pizzico di sale

PREPARAZIONE:

- In una padella antiaderente cuoci le uova strapazzate con l'olio di cocco, l'MCT oil o il burro e sala a piacere.
 - A parte sbuccia l'avocado e taglialo a dadini.
 - Condiscilo con olio e sale.
 - Impiatta e buona colazione!
- N.B: ottima soluzione anche come pranzo o cena.

Variante uova e bacon

- In una padella antiaderente stendi le fette di bacon e cucinale con poco burro.
- A metà cottura strapazza le uova nella stessa padella.
- Termina la cottura di entrambi gli ingredienti.

Imperdibili

"Siddhartha"

Hermann Hesse

[...]

Egli, Siddhartha, non era più lo stesso, non era più il figlio di Brahman, non era più un monaco, non era più un asceta. Egli era un altro, era diventato vecchio e svuotato, era diventato scacciato e ripulito! Egli si sentiva non avere un'immagine di sé, nulla di ciò che si chiamava io, niente di ciò che era educato o insegnato potrebbe essere considerato come parte di sé stesso, come vissuto da sé stesso. Egli era un'essenza senza nome e forma, il suo io antico e stanco era stato superato, aveva bruciato fino in fondo e doveva bruciare ancora una volta.

[...]

Note



"Campi catodici" (*)

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Quando cambi il modo di guardare le cose,
le cose che guardi cambiano.**

(Wayne Dyer, psicologo, scrittore e docente)

settembre

01	lunedì	
02	martedì	
03	mercoledì	
04	giovedì	
05	venerdì	
06	sabato	
07	domenica	○
08	lunedì	
09	martedì	
10	mercoledì	
11	giovedì	
12	venerdì	
13	sabato	
14	domenica	○
15	lunedì	
16	martedì	
17	mercoledì	
18	giovedì	
19	venerdì	
20	sabato	
21	domenica	●
22	lunedì	●
23	martedì	
24	mercoledì	
25	giovedì	
26	venerdì	
27	sabato	
28	domenica	○
29	lunedì	○
30	martedì	

2 da vedere



- "Il cielo sopra Berlino"
Wim Wenders (1987)
- "La doppia ora"
Giuseppe Capotondi (2009)

2 da leggere



- "Meglio di prima"
Gretchen Rubin
- "Donne che corrono con i lupi"
Clarissa Pinkola Estés

2 da ascoltare



Bill Frisell



GoGo Penguin



Buono, sano e veloce

Tartufi al cocco



INGREDIENTI

- Ricotta: 200 g
- Cocco grattugiato (Rapè): 70 g + dose per impanare
- Cacao amaro in polvere: 15 g
- Eritritolo: 25 g

PREPARAZIONE:

- Metti in una terrina tutti gli ingredienti.
- Amalgama bene fino ad ottenere un composto molto corposo.
- Con un cucchiaino da the preleva una porzione e realizza una pallina nel palmo della mano.
- Prepara un piatto o un vassoio con il cocco rapè (oltre ai 70 g che hai già nell'impasto) e "impana" le palline.
- Fai raffreddare i tartufi in frigorifero per 30 minuti.

Imperdibili

"Il Ritratto di Dorian Gray"

Oscar Wilde

[...]

La bellezza è una forma di genio. Anzi, è più alta del genio, perché non richiede spiegazioni. È uno dei grandi fatti del mondo, come la luce del sole, la primavera, o il riflesso in un'acqua cupa di quella conchiglia d'argento che chiamiamo luna.

Non può essere messa in discussione, e possiede un suo diritto divino di sovranità; rende dei re quelli che la possiedono. [...] A volte, la gente dice che la bellezza è solo superficiale: può anche darsi, ma almeno non è così superficiale come il pensiero.

Per me la bellezza è la meraviglia delle meraviglie.

[...]

Note

TUO
LOGO



"Il Vento del Cambiamento" (*)

ottobre

01	mercoledì
02	giovedì
03	venerdì
04	sabato
05	domenica
06	lunedì
07	martedì
08	mercoledì
09	giovedì
10	venerdì
11	sabato
12	domenica
13	lunedì
14	martedì
15	mercoledì
16	giovedì
17	venerdì
18	sabato
19	domenica
20	lunedì
21	martedì
22	mercoledì
23	giovedì
24	venerdì
25	sabato
26	domenica
27	lunedì
28	martedì
29	mercoledì
30	giovedì
31	venerdì

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

Le ali, spuntano sempre in volo.

(Paolo Borzacchiello, scrittore, esperto di intelligenza linguistica)

2 da vedere



- "Welcome"
David O. Russell (2013)
- "Fitzcarraldo"
Werner Herzog (1982)

2 da leggere



- "L'arte di iniziare"
Guy Kawasaki
- "Basta dirlo"
Paolo Borzacchiello

2 da ascoltare



Melody Gardot



Musica Nuda



Buono, sano e veloce

Pizza "Low Carb"



INGREDIENTI

- Farina di mandorle: 100 g
- Mix di formaggi grattugiati: 20 g
- Olio evo: 20 g
- Aceto di mele: 1 cucchiaino
- Lievito per torte salate: 10 g
- Acqua: 50 ml
- Un pizzico di sale
- Pomodoro, sale, olio, origano, mozzarella o ciò che più ti piace.

PREPARAZIONE:

- Amalgama tutti gli ingredienti.
- In una ciotola o in un mixer, aggiungi l'acqua poco per volta formando un panetto.
- Stendi l'impasto tra due fogli di carta forno.
- Inforna per 10 minuti a 180 gradi.
- Passati i 10 minuti condisci la pizza con il formaggio e ciò che ti piace.
- Inforna ancora per qualche minuto, fin quando il formaggio sarà sciolto.
- La Pizza è pronta. Buon appetito!



Imperdibili

"Avere o essere"

Erich Fromm

[...]

Per la maggior parte di noi tuttavia, rinunciare all'atteggiamento dell'avere risulta troppo difficile, e ogni tentativo in questo senso ha per effetto di determinare l'insorgere di uno stato di intensa ansia, la sensazione di far gettito della sicurezza, di essere scagliati nell'oceano senza saper nuotare. Chi si trova in questa condizione ignora che, una volta gettata via la stampella della proprietà, può finalmente cominciare a servirsi delle sue proprie forze, a camminare con le sue gambe.

A trattenerlo è l'illusione che non è in grado di camminare da solo, la paura di crollare qualora non sia più sostenuto dalle cose che possiede.

[...]

Note



"Omologazione cieca" (*)

novembre

01 sabato

02 domenica

03 lunedì

04 martedì

05 mercoledì ○

06 giovedì

07 venerdì

08 sabato

09 domenica

10 lunedì

11 martedì

12 mercoledì ●

13 giovedì

14 venerdì

15 sabato

16 domenica

17 lunedì

18 martedì

19 mercoledì

20 giovedì ●

21 venerdì

22 sabato

23 domenica

24 lunedì

25 martedì

26 mercoledì

27 giovedì ●

28 venerdì

29 sabato

30 domenica

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

Non abbiate paura di pensare in modo diverso dagli altri, abbiate paura di pensare allo stesso modo e scoprire che hanno sbagliato tutti.

(Eça de Queiroz giornalista e agente diplomatico)

2 da vedere



- "Il posto dell'anima"
Riccardo Milani (2003)
- "Train de vie. Un treno per vivere"
Radu Mihaileanu (1998)

2 da leggere



- "La fine è il mio inizio"
Tiziano Terzani
- "Messaggio per un'Aquila che si crede un Pollo"
Anthony De Mello

2 da ascoltare



Sarah Jane Morris



Enrico Rava



Buono, sano e veloce

Brownies Keto



INGREDIENTI

- Yogurt greco intero : 250 g
- Albume: 200 g
- Tuorlo: 1
- Farina di mandorle: 25 g
- Cacao amaro: 20 g
- Proteine in polvere al cacao: 75 g
- Eritritolo: 25 g
- Olio di cocco: q. b.

PREPARAZIONE:

- Scalda il forno a 180°C e prepara una teglia ungendola con un velo di olio di cocco.
- Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola con la frusta fino ad ottenere un impasto denso senza grumi.
- Versa l'impasto dei brownies nella teglia e inforna per 20-25 minuti a 180°. Il tempo di cottura può variare in base alle differenti proteine utilizzate, tieni d'occhio la cottura e fai la prova dello stecchino.
- Lascia raffreddare completamente prima di tagliare il dolce a cubetti.
- Ottimi per colazione e anche dopo aver fatto attività fisica.

Imperdibili

"Come è profondo il mare"

Lucio Dalla

[...]

Frattanto i pesci, dai quali discendiamo tutti assisteremo curiosi al dramma collettivo di questo mondo che a loro indubbiamente doveva sembrar cattivo e cominciarono a pensare nel loro grande mare, com'è profondo il mare nel loro grande mare com'è profondo il mare.

È chiaro che il pensiero dà fastidio anche se chi pensa è muto come un pesce anzi, un pesce e come pesce è difficile da bloccare perché lo protegge il mare com'è profondo il mare certo, chi comanda non è disposto a fare distinzioni poetiche il pensiero, come l'oceano, non lo puoi bloccare, non lo puoi recintare così stanno bruciando il mare.

[...]

Note

TUO
LOGO



"Valori arrugginiti" (*)

dicembre

01	lunedì
02	martedì
03	mercoledì
04	giovedì
05	venerdì
06	sabato
07	domenica
08	lunedì
09	martedì
10	mercoledì
11	giovedì
12	venerdì
13	sabato
14	domenica
15	lunedì
16	martedì
17	mercoledì
18	giovedì
19	venerdì
20	sabato
21	domenica
22	lunedì
23	martedì
24	mercoledì
25	giovedì
26	venerdì
27	sabato
28	domenica
29	lunedì
30	martedì
31	mercoledì

UNA AL MESE...
DA CONSERVARE!

**Se tu hai una mela e io ho una mela
e ce le scambiamo, allora tu ed io abbiamo sempre
una mela per uno. Ma se tu hai un'idea ed io ho un'idea
e ce le scambiamo, allora abbiamo entrambi due idee.**

(George Bernard Shaw, scrittore, drammaturgo, linguista e critico musicale)

2 da vedere



- "C'eravamo tanto amati"
Ettore Scola (1974)
- "La casa sul mare"
Robert Guédiguian (2017)

2 da leggere



- "L'arte di amare"
Erich Fromm
- "Il pensiero laterale"
Edward de Bono

2 da ascoltare



Holly Cole



De-Phazz



Buono, sano e veloce

Riso di cavolfiore ai funghi



INGREDIENTI (per 2 persone)

- Cavolfiore: 700 g
- Cipolla: 1
- Aglio: 1 spicchio
- Funghi Champignon: 200 g
- Prezzemolo: q. b.
- Olio evo: q. b.
- Sale: q. b.

PREPARAZIONE:

- Lava la verdura e i funghi.
- Taglia i funghi a pezzetti.
- Grattugia il cavolfiore o frullalo in un mixer (per ottenere chicchi simili al riso).
- In una padella antiaderente metti la cipolla affettata, l'aglio tritato, aggiungi i funghi e fai saltare con olio EVO e sale.
- Cuoci per circa 10 minuti.
- Aggiungi il cavolfiore e fallo rosolare.
- Spegni il fuoco e unisci il prezzemolo tritato finemente.
- Mescola e gusta.

Ottimo piatto sia caldo che freddo!

Imperdibili

"Il cacciatore di aquiloni"

Khaled Hosseini

[...]
Seduto su una panchina all'ombra di un salice mi tornò in mente una frase che Rahim Khan aveva detto poco prima di riattaccare, quasi un ripensamento. Esiste un modo per tornare a essere buoni. Alzai gli occhi verso i due aquiloni. Pensai ad Hassan. A Baba e ad Ali. A Kabul. Pensai alla mia vita fino a quell'inverno del 1975. Quando tutto era cambiato. E io ero diventato la persona che sono oggi.
[...]

Note

TUO
LOGO

I partner

I contenuti di questo calendario sono il frutto di un lavoro di ricerca da parte di partner che condividono la filosofia del CAMBIAMENTO, ciascuno con la propria specializzazione.



Mudra Beauty SPA
info@mudrabautyspa.com
Tel: 0161 804360
mudrabautyspa.com

Mudra è una rinomata Beauty Spa di Vercelli.

Il team, composto da estetiste, nutrizionista, personal trainer e operatrice olistica, si occupa principalmente di dimagrimento, remise en forme e ringiovanimento attraverso trattamenti integrati con consigli per uno stile di vita sano.

Mudra Beauty SPA contribuisce con la rubrica **"BUONO, SANO E VELOCE"**.



Stefano Francoli
stefano@stefanofrancoli.it
Tel. +39 393 922 0265
stefanofrancoli.it

Stefano Francoli aiuta, sia i privati che le aziende, a trasformare le esperienze in risorse per affrontare il cambiamento e lo sviluppo personale. Lavora sul modo di pensare e di comunicare con percorsi di consulenza e formazione basati sulla consapevolezza. Da quasi 30 anni il suo impegno è dare parole per portare alla luce il valore delle nostre storie."

Stefano Francoli contribuisce con la rubrica **"2 da LEGGERE"**.



Cristina Barberis Negra
narrazioni@cristinabarberisnegra.it
Tel. +39 348 011 7332
cristinabarberisnegra.it

Cristina Barberis Negra è una facilitatrice di narrazioni terapeutiche e di comunità, autrice e comunicatrice, con la passione per il giornalismo, quello delle buone notizie. Aiuta le persone e le organizzazioni a individuare e a raccontare le proprie storie. Le piace trovare le parole per raccontare il bene, parole di cura, di integrazione, di solidarietà, parole per costruire nuovi sguardi, nuove possibilità, nuovo futuro.

Cristina Barberis Negra contribuisce con la rubrica **"PER RIFLETTERE"**.



Fabio Cancelliere
cancellierefabio1@gmail.com
Tel. +39 338 241 9545

Fabio Cancelliere, laureato a pieni voti in Storia e Critica del Cinema presso l'Università di Lettere di Torino. Si occupa di laboratori didattici e lezioni di cinema per gli studenti presso il Museo Nazionale del Cinema di Torino. Lavoratore dipendente presso l'Archivio Nazionale Cinematografico della Resistenza di Torino con distacco nelle sezioni Didattica e Media Center del Polo del '900 di Torino.

Fabio Cancelliere contribuisce con la rubrica **"2 da VEDERE"**.



Tipolitografia Botalla s.r.l.
direzione@botalla.it
Tel. +39 015 254 7352

La storica tipolitografia biellese, fondata nel 1948 e giunta ora alla terza generazione, rappresenta un vero esempio di eccellenza e competenza. Fornitore di alcuni tra i marchi italiani più prestigiosi, si distingue per la qualità e l'attenzione al dettaglio.

Tipolitografia Botalla offre, per questo progetto, la stampa dei calendari a condizioni particolarmente vantaggiose, contribuendo con la sua esperienza a un risultato finale di grande valore.



Paolo Bellon

Da sempre, innovatore di me stesso, ricerco la "bellezza" sperimentando nuovi approcci nel modo di pensare e nel modo di (ri)utilizzare le cose e le idee.

Su questi valori nasce "Trasformazioni Artistiche", lo spazio di ricerca creativa in cui sviluppo manufatti e progetti artistici.

Qualsiasi "trasformazione" porta con sé un simbolismo dal significato profondo: la ricerca della rigenerazione nel cambiamento di stato, riguarda strettamente l'esperienza umana.

Credo che tutte le esperienze, anche quelle che ci possono sembrare poco piacevoli, portino con sé l'opportunità per migliorare se stessi. Sta a ciascuno saper cogliere questo flebile segnale come un suggerimento per evolversi.

L'esercizio e l'immaginazione adeguati consentono di reinventare pressoché tutto.



**IL CALENDARIO
DEL CAMBIAMENTO**

è un progetto ideato e realizzato da



**PAOLO BELLON
TRASFORMAZIONI ARTISTICHE**
trasformazioniartistiche.it

**Richiedi la personalizzazione
del calendario "time to be".
(dedicato a P. A. enti e aziende)**

CONTATTI

 Paolo Bellon

 +39 347 4598923

 info@trasformazioniartistiche.it

“time to be”, un progetto di arte relazionale cittadina

**IL CAMBIAMENTO, LA BELLEZZA E IL VALORE DEL TEMPO
IN UN VIAGGIO ATTRAVERSO L'ARTE DELLA RIGENERAZIONE.**

Questo calendario è inserito all'interno di un progetto artistico e culturale, più ampio. Tale progetto si concretizza con un evento/festival che può essere “adottato” dalla P.A. e dalle aziende particolarmente sensibili al tema del cambiamento.

Concept

Il progetto “time to be” nasce da una commistione strutturata tra **comunicazione e arte** che si propone di esplorare il tema del cambiamento a partire da ciascuno di noi.

È un invito a scoprire come anche piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini quotidiane possano portare al benessere non solo per il pianeta, ma anche per noi stessi.

Format

“time to be” sviluppa il concept attraverso un programma di eventi artistici concordato con la Pubblica Amministrazione cittadina che vuole proporre una manifestazione artistica con un impatto etico.

Il risultato è un “festival” della durata di un weekend che arricchisce le aree cittadine di maggiore rilevanza artistica, architettonica e culturale con esposizioni, conferenze, workshop, installazioni interattive, performance, laboratori creativi e strumenti editoriali (di cui questo calendario fa parte).

“time to be” può essere richiesto anche dalle aziende che intendono comunicare in modo innovativo.

Tematiche trattate

Sebbene il cambiamento sia necessario e inevitabile, troppo spesso le persone lo cercano esclusivamente all'esterno, ignorando il ruolo cruciale della trasformazione interiore.

“time to be” mira a ribaltare questa dinamica, spostando il focus dall'esterno all'interno: la vera rigenerazione parte da una maggiore consapevolezza di sé, dall'esplorazione dei propri valori, dal cambiamento delle proprie abitudini e dal risveglio della responsabilità individuale.

- Riscoperta della Bellezza
- Rigenerazione
- Innovazione di pensiero
- Sfida all'omologazione
- Cura e ricerca di sé e del sé
- Valore del Tempo
- Riciclo fisico e metafisico
- Educazione ambientale
- Educazione al riuso

Ambiti di intervento

- Arte
- Filosofia
- Cultura
- Letteratura
- Alimentazione
- Didattica universale
- Fotografia
- Musica
- Teatro
- AI (Intelligenza Artificiale)
- Editoria

Sfere emotive e intellettive sollecitate

- Immaginazione
- Creatività
- Pensiero Critico
- Consapevolezza



A chi viene proposto

P.A.

Il fine è di contribuire all'offerta culturale e artistica di un territorio. La collaborazione può attivarsi all'interno di eventi o manifestazioni già in programma, in modalità da concordare, oppure costituirsi come evento a sé stante.

Aziende

Indirizzato ad aziende orientate verso comunicazione sui valori etici e artistici. Particolarmente indicato per aziende benefit o aziende attente alla Corporate Social Responsibility (CSR).

info:

 Paolo Bellon

 +39 347 4598923

 info@trasformazioniartistiche.it

**TUO
LOGO**