

Come usare questo diario

- Portalo sempre con te.
- Fai un esercizio al giorno per un mese.
- Non è necessario rispettare l'ordine delle attività.
- Vai fino alla fine di ogni attività per ottenerne un vero beneficio.
- Fai una pausa durante il fine settimana per recuperare ispirazione ed energia.
- Ogni settimana cerca un «premio italiano» per te (un libro, una canzone, una rivista, un prodotto gastronomico, un bicchiere di vino, un'uscita con un amico italiano, un caffè al bar, una serata in pizzeria, un cinema, un concerto o una mostra di un artista italiano, ecc.).
- Cosa ti serve: una matita, una gomma, una forbice, della colla, delle matite colorate e... un po' di FANTASIA!

How to use this journal

- Always carry it with you.
- Do one exercise a day for a month.
- You don't need to follow the exercise order.
- Do exercises thoroughly for best results.
- Take a break on weekends to regain inspiration and energy.
- Every week get yourself an «Italian treat» (a book, a song, a magazine, a delicatessen, a glass of wine, a chat with an Italian friend, an espresso, a dinner in a pizzeria, an Italian movie in a theater, a concert or an exhibition on an Italian artist, etc.).
- What you need: a pencil, an eraser, a pair of scissors, some glue, colored pencils and... a bit of CREATIVITY!

Indice delle icone



COLORA



TAGLIA



ASCOLTA



GUARDA



CUCINA



SCRIVI



LEGGI



CERCA



RICORDA



INCOLLA



FOTOGRAFA



ESCI



DISEGNA



PARLA



CANTA