

Alfredo Meschi e Ilaria Farulli



# 100 modi

# per cambiare vita ed essere felici



Proposte, esperienze, riflessioni, link e contatti  
per un'esistenza più felice e a impatto zero

**Terra Nuova**  
EDIZIONI



**Ilaria Farulli e Alfredo Meschi**

**100 MODI PER CAMBIARE VITA  
ED ESSERE FELICI**

**TERRA NUOVA EDIZIONI**

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli  
Curatore editoriale: Enrica Capussotti  
Autori: Ilaria Farulli e Alfredo Meschi

Editing: Alessandra Denaro  
Impaginazione: Daniela Annetta  
Copertina: Andrea Calvetti  
Illustrazioni di copertina: Paul IJsendoorn

©2012 Editrice Aam Terra Nuova  
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze  
tel 055 3215729 - fax 055 3215793  
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione, maggio 2013

ISBN: 987-88-6681-0285

Quest'opera è stata rilasciata con licenza Creative Commons "Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate" 3.0 Unported.



Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Dedico questo libro a te  
e anche a me.  
E a voi, a lei, a lui, a loro...  
insomma a noi.*

Per ogni libro, compreso questo fantastico e imperdibile libricino che avete fra le mani, vengono abbattuti alberi, quelle inutili cose che sporcano i parabrezza delle nostre auto. E anche l'inchiostro, l'energia usata dalle stampanti, il carburante per le spedizioni... tutto ha un impatto sul nostro (nostro?) pianeta.

Per cercare di ridurre l'impatto ambientale causato dalla pubblicazione di questo libro, abbiamo compensato le emissioni di CO<sub>2</sub> con "I plant a tree", organizzazione ambientalista che per ogni 1000 copie stampate ha provveduto a piantare 20 nuovi alberi. Potete saperne di più sul sito: [www.iplantatree.org](http://www.iplantatree.org). Inoltre, come per tutte le pubblicazioni di *Terra Nuova*, è stata utilizzata carta interamente ecologica e riciclata certificata dal marchio *Der Blaue Engel* (Angelo Azzurro) rilasciato dal Ministero dell'ambiente tedesco. Tale marchio attesta che la carta è ottenuta con fibre provenienti al 100% da carta straccia, di cui almeno il 65% dalla raccolta differenziata.

# 100 modi per cambiare vita ed essere felici!

*Non c'era una volta, ma adesso c'è:  
la storia più bella che nasce dalla crisi più brutta*

*Yes they can...* e anche noi!

Non è per anglofilia se abbiamo pescato la maggior parte delle esperienze e delle storie che raccontiamo in queste pagine oltremarica.

Certo, molte di queste sono presenti anche in Italia, ma oltre i nostri confini non sono più solo possibilità, rare eccezioni, sono esperienze collaudate, vissute e godute ormai da molti anni. Questo, al contrario di un'invidia campanilistica, dovrebbe suscitare in noi la certezza che quel che sta nascendo anche nella nostra repubblica delle banane (o meglio del cemento) va nella direzione giusta: vivere una vita più felice!

Eccovi allora i 100 modi per farlo. Molti di questi, purtroppo, sono ignorati dai più. Non se ne parla abbastanza: non nelle scuole, non alla Tv, non al cinema, non sui quotidiani. Ecco perché, in queste pagine, troverete, oltre a una schietta descrizione di ogni possibilità, una serie di link per approfondirle. Nel pieno della grande crisi, nutriamoci di fiducia, la fiducia che un nuovo modo di vivere e godere della nostra esistenza su questo pianeta verde e blu esiste già, qui e ora. Al di là e al di qua della Manica.

*Yes they can...* e anche noi!

Nota bene: approfondendo su internet gli argomenti qui trattati, vedrete spesso splendide fotografie e perfino video delle 100 e più possibilità descritte in questo libricino. Per rendere la vostra navigazione più facile e immediata, abbiamo riunito tutti i link segnalati in un'unica pagina web, ospitata sul sito di Terra Nuova: [www.aamterranuova.it](http://www.aamterranuova.it).

Per ora però, mentre leggete i 100 modi, fate un utile esercizio: immaginateli! Sognate a occhi aperti, lasciandovi trasportare dalle nostre descrizioni, come in una favola che diventa realtà.

Non c'era una volta, ma adesso c'è...

# 1

## **B&B&B**

### *Bed & Breakfast & Baratto*

*Sarebbe davvero bello, in quest'anno di crisi nera, offrire a qualcuno la possibilità di dormire non su un divano, che va bene per i giovani, ma in una bella camera arredata con amore, con il suo bagno e la prima colazione, senza fargli spendere un euro!*

*Davvero: permettere anche a coppie più anziane, a famiglie, a tutti di fare una vacanza stile B&B, dando la possibilità di barattare con noi qualcosa che per loro è importante: qualche loro passione, qualche autoproduzione, qualche sogno.*

*Potremmo chiamarlo B&B e... baratto! Sì, il primo B&B&B!*

Così, nel 2008, è nato *Villavillacolle*, il primo B&B&B. Mia moglie Ilaria, mio figlio Elia, io, Alfredo, la nostra casa a torre, nel centro storico di Bosa, e la voglia di vivere un sogno.

Nel giro di pochi mesi, spontaneamente, grazie al passaparola, il nostro sogno è diventato quello di tanti e tante. Abbiamo ospitato persone bellissime, condiviso, ricevuto doni stupendi e la nostra idea ha contagiato il mondo dei B&B veri e propri: oggi sono migliaia quelli che aderiscono alla *Settimana del baratto*, svariate centinaia quelli che prevedono questa modalità di scambio anche nel resto dell'anno. L'e-

vento conta già oltre 70.000 fan su Facebook. Prima di qualsiasi altra cosa, abbiamo deciso di parlare del progetto *Villavillacolle*, non certo perché si tratta di un'iniziativa più importante di altre. Lo abbiamo fatto per presentarvi, per raccontarvi un pezzo della nostra storia, della nostra vita, una vita che ci ha permesso di sperimentare molte delle possibilità che vi presenteremo, di renderci conto delle tantissime occasioni che esistono per ciascuno di noi, dei tantissimi sogni da immaginare e realizzare. Come diceva Walt Disney: «Se puoi sognarlo, puoi farlo». Allora, adesso, sognatelo insieme a noi!

### **Vedere, conoscere, capire, ispirarsi su**

- [www.settimanadelbaratto.it/blog.cfm?id=360](http://www.settimanadelbaratto.it/blog.cfm?id=360)

Intervista dedicata alla *Settimana del baratto*.

- [www.facebook.com/settimanadelbaratto](https://www.facebook.com/settimanadelbaratto)

Pagina Facebook dedicata alla *Settimana del baratto*.

- [www.barattobb.it](http://www.barattobb.it)

Il primo sito che riunisce tutti i B&B disponibili a barattare un soggiorno durante tutto l'anno.

## 2

### WWOOF

*Ospitalità in cambio di lavoro nelle aziende bio del mondo*

*Non è possibile, ci sono riuscito! Dopo neanche due settimane e centinaia di tentativi, ho imparato a mungere queste incredibili caprette. E sto imparando anche a fare il formaggio, come stagionarlo, come accudire il branco delle simpatiche canaglie. Non pensavo che quest'esperienza da wwoofer potesse darmi così tanto.*

*Sono entrato nel mondo dell'agricoltura biologica e biodinamica, ho incontrato persone stupende, capaci e disponibili, sto imparando due lingue nuove: sì, due! E poi mi sono venute un sacco di idee, che vorrei provare a realizzare anche nel mio addormentato Paese. E pensare che sarei potuto rimanere anche quest'anno a far niente, con le mani in mano a sprecar tempo, magari spendendo pure più soldi di quelli che ho speso in queste due settimane. A parte il biglietto aereo, che ho pagato una sciocchezza con le tariffe low-cost, qua ho vitto e alloggio pagati! Evviva i wwoofer di tutto il mondo!!*

La sigla Wwoof sta per *World wide opportunity on organic farms*. Si tratta di un'organizzazione internazionale che offre, letteralmente, un mondo di opportunità! Mette in contatto le aziende biologi-

che di tutti i Paesi, con quanti desiderano offrire lavoro barattandolo con vitto e alloggio. Dal Galles al Portogallo, dalla Svezia al Sud Africa, dalla Toscana alla California: sono migliaia le aziende, le fattorie, le realtà biologiche disposte a ospitarvi in cambio del vostro aiuto. Produrrete vino, formaggi, salumi, miele, frutti di bosco, agrumi: aiuterete lavorando, "sporcandovi" le mani. Ma la vostra presenza servirà anche a testimoniare un movimento di riscoperta del naturale, che sta sempre più emergendo a livello mondiale. Infatti, le aziende che vi danno ospitalità, non ci tengono a farvi lavorare e basta, a loro preme insegnarvi quello che sanno, perché ci credono!

Così, una volta terminato il vostro viaggio, grazie al *wwwoofing* tornerete a casa vostra (o magari ripartirete per qualche altra fattoria all'altro capo del mondo) arricchiti di nuove esperienze, stimoli, mestieri, sogni.

Preparate gli stivaloni allora!

### **Vedere, conoscere, capire, ispirarsi su**

- [www.wwwoof.it](http://www.wwwoof.it)

Per accedere al Wwoof italiano.

- [www.wwwoof.org](http://www.wwwoof.org)

Sito internazionale del Wwoof.

- [www.guardian.co.uk/travel/2009/may/08/green-ethical-wwwoofing-holidays-europe](http://www.guardian.co.uk/travel/2009/may/08/green-ethical-wwwoofing-holidays-europe)

Per sognare da subito!

### 3 SCAMBIO CASA

*Dalla finestra della camera del piccolo cottage potevo osservare l'intera baia: i colori dei tramonti, ogni sera diversi, i movimenti delle maree, i cigni selvatici che ammaravano nelle acque riparate, e le foche, con le loro testine lucide e splendenti. Accendere il caminetto, portarsi a casa un 'fish and chips' e rilassarsi con un buon bicchiere: un'altra giornata di vacanza in questa splendida Scozia!*

E mentre voi ve la godete nella verde Scozia, i vostri ospiti se la godranno a casa vostra, nel Bel Paese!

Lo scambio casa è una possibilità di vacanza a basso costo diffusa in tutto il mondo: semplice, conveniente, sicura. Ci sono diverse associazioni che la promuovono.

Entrare a far parte del network è facilissimo, basta andare su internet e scegliere uno dei tanti siti di scambio nel quale potrete inserire una descrizione della vostra abitazione, corredata da foto, e indicare alcune informazioni utili, come la durata dello scambio o le vostre mete preferite. Gli scambi possono essere Italia-mondo, ma anche Italia-Italia e avvenire simultaneamente (noi veniamo in Scozia e voi in Sardegna) o differiti nel tempo (noi veniamo a sciare in inverno e voi al mare in estate).

Oltre alla casa, è possibile scambiare anche i camper, le auto, oppure ospitare qualcuno a casa propria quando si è presenti, per poi essere ospitati a nostra volta.

Un modo per vivere autenticamente un Paese e una cultura diversi dalla vostra, e un modo per farlo anche in tempi di crisi.

## Vedere, conoscere, capire, ispirarsi su

Alcuni tra i siti più famosi sullo scambio di case:

- [www.scambiocasa.it](http://www.scambiocasa.it)
- [it.homeforhome.com](http://it.homeforhome.com)
- [www.homelink.it](http://www.homelink.it)
- [www.home-exchange-holidays.com](http://www.home-exchange-holidays.com)
- [www.scambiocasa.it](http://www.scambiocasa.it)
- [www.youtube.com/user/scambiocasa](http://www.youtube.com/user/scambiocasa)

Il canale ufficiale del sito Homelink con tanti video da cui trarre spunto e informazioni utili.

- [www.youtube.com/user/homeforhome](http://www.youtube.com/user/homeforhome)

Il canale ufficiale del sito Homeforhome con testimonianze sullo scambio di casa.

## Da leggere

- Andrea Villarini, Vanessa Strizzi, *Scambio casa, istruzioni per l'uso*, Quodlibet.



## APPUNTAMENTO CON UN LIBRO... A QUATTRO RUOTE!

Con un furgone camperizzato, in giro per quest'Italia da ricominciare, presenteremo così questa agile guida che avete appena letto, dal primo *Ufficio mobile del cambiamento, dello scollamento e della disoccupazione creativa*. L'idea è quella di andare nelle scuole, nelle librerie, nelle università della terza età, nelle biblioteche, nelle piazze, nelle case, sì, proprio nelle case, di chi vorrà ascoltare le storie di *100 modi*, condividere con noi le proprie esperienze, i propri dubbi, paure, resistenze al cambiamento. Ed esplorare insieme, caso per caso, paese per paese, nei diversi contesti, tutte le opportunità per uno scollamento, per una dis-occupazione creativa, per vivere meglio, nonostante la crisi.

Un modo per cambiare che porta con sé tutti gli altri e molti altri ancora, in tour!

Allora, contattateci, seguite le date e le tappe del nostro Ufficio mobile e... a presto!

- 
- [www.aamterranuova.it](http://www.aamterranuova.it)

Sulla home page di Terra Nuova troverete il nostro blog con le date del tour e tutte le informazioni utili per contattarci.

---

## INDICE DELLE POSSIBILITÀ

1. B&B&B.	6
2. Wwoof	8
3. Scambio casa	10
4. Couch surfing	12
5. Ecovillaggi	14
6. Cohousing	18
7. Vagabonding	22
8. Volontariato ambientale nel mondo	24
9. Downshifting	26
10. Vivere in modo creativo	28
11. Vivere in camper	30
12. Anno sabbatico	32
13. Ricetta antistress	34
14. Le pagine gialle delle comunità intenzionali	36
15. Comunità olistiche per persone con disabilità	38
16. Cohousing per anziani	40
17. Insediamenti a basso impatto ambientale	44
18. Una casa su misura	46
19. Case di paglia	48
20. Centro per le tecnologie alternative	50
21. Lakabe	52
22. Permacultura	54
23. Io mi informo per...	56
24. Helpex	58
25. L'autoproduzione in città	60
26. L'orto senza zappare	62
27. Io mi informo per...	64

28. La scuola dell'autosufficienza	66
29. Hotel e ristoranti itineranti	68
30. Un teatro di paglia	70
31. Glamping	72
32. Ecovillaggio diffuso	74
33. Vivere in 5 con 5 euro al giorno	76
34. Io mi informo per...	78
35. Transition town	80
36. Schumacher college	82
37. Car sharing	84
38. Condividiamo la nostra casa!	88
39. Au-pair	90
40. Le Mag	92
41. Vauban!	94
42. Bici e auto elettriche	96
43. Cittadini, pescatori e agricoltori: insieme!	98
44. Gruppi d'acquisto solidale	100
45. Ristoranti invisibili	102
46. Car pooling	104
47. Ricetta antistress	106
48. Vivere senza soldi	108
49. Mangio, baratto e splendo!	110
50. La rivoluzione in bicicletta	112
51. Una famiglia a impatto zero	114
52. Evviva lo scambio	116
53. Solo per il piacere di farlo	118
54. La banca delle risorse	120
55. Le grand don	122
56. In sintonia e a offerta libera	124

57. Xariseto	126
58. Cooking co-ops	128
59. Reti di economia locale e solidale	130
60. Chez-moi	132
61. Information guerrilla	134
62. Io mi informo per...	136
63. What?	138
64. Tamera global campus	140
65. The Idler academy	142
66. Il discorso tipico dello schiavo	144
67. Io mi informo per...	146
68. Scuola familiare e scuole democratiche	148
69. Bunker Barefoot	150
70. Ricetta antistress	152
71. Mollo tutto!	156
72. Festival per aprire la mente	158
73. Raccontare storie	160
74. Ufficio di scollamento	162
75. Dis-occupazione creativa	164
76. Liberazione fai da te	166
77. Nation builder	168
78. Cerchio del dono	170
79. Generazione G	172
80. Io mi informo per	174
81. Case aperte	176
82. La lista della felicità	178
83. La medicina corpo-mente	180
84. Parto naturale	182
85. One billion rising	184

86. Io mi informo per...	186
87. Abbracci liberi!	188
88. Laboratori di coccole	190
89. Love revolution	192
90. Celebrare una vita!	194
91. Vivere felici, morire felici	196
92. Guarire con l'arte	198
93. Roberta e Simone	202
94. Il vecchio che mangiava i gelati	204
95. La lista delle 10 cose: sognare e vivere i sogni	206
96. Rinfrescare i nostri sogni.	208
97. Le tre settimane di Georgia.	210
98. Wow!	212
99. Scrittura creativa: l'anno sabbatico	214
100. Motivi per non cambiare	216
101. Cambiare vita ed essere felici!	218
Appuntamento con un libro... a quattro ruote!	221

La profonda crisi che stiamo attraversando, se affrontata con ottimismo può essere ribaltata positivamente e vissuta come una formidabile occasione di cambiamento: è questa la sfida lanciata dagli autori di *100 modi per cambiare vita ed essere felici*.

Se siete insoddisfatti del vostro quotidiano, se siete in mobilità, se il vostro posto di lavoro è in forse, se siete ancora alla ricerca di un'occupazione o se più semplicemente desiderate prendervi una lunga pausa dal tran tran di ogni giorno, questo è libro che fa per voi.

In questo agile compendio troverete suggerimenti, indirizzi, link a siti web e letture di approfondimento per cambiare vita e trasformare, da subito, questo momento di difficoltà in un'opportunità. Tra le pagine di questo volume troverete tutte le informazioni per prendervi un anno sabbatico, girare il mondo con pochi spiccioli grazie al couch surfing, andare a vivere in un ecovillaggio in Italia o all'estero, fare volontariato ambientale in qualche ong, lavorare in cambio di ospitalità nelle aziende biologiche e biodinamiche d'Europa, sperimentare l'economia del dono, imparare una nuova professione o una nuova lingua. Sono davvero tante le cose che si possono fare da soli o insieme ad altri per vivere meglio e più felicemente a partire dai propri talenti, passioni e sogni per ritrovarsi finalmente più ricchi dentro e dare senso, gioia e utilità alla nostra esistenza.

[www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

ISBN 88-66810-28-5



9 788866 810285

€ 10,00