

MINI-GUIDA
ALLE
“OPEN WHEN LETTERS”

Scritto da

ELENA MINNAJA

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA



Open When Letters

Mini- guida per scrivere le tue Lettere “da aprire quando...”

www.eleminnaja.it



In questa Mini-Guida alle "Open When Letters" ti spiegherò cosa sono e come sono nate. Ma soprattutto ti guiderò passo dopo passo a scrivere le tue.

Hai visto che bella immagine sulla pagina precedente? E' molto suggestiva non trovi? Visto che sei curioso, cominciamo il viaggio in queste "Open When Letters".

LE OPEN WHEN LETTERS O LETTERE DA APRIRE QUANDO...

Tempo fa, cercando delle idee-regalo per San Valentino, ho letto di una iniziativa interessante che unisce due mie passioni: la scrittura e il dono.

Ho visto delle bellissime immagini di buste colorate con la scritta "Open When...", che si può tradurre in italiano con la frase "Da Aprire Quando...".

COSA SONO?

Si tratta **una serie di lettere da scrivere e poi consegnare tutte insieme ad una persona speciale che magari si trova lontano, o che viaggia spesso**, oppure che deve allontanarsi per un periodo di tempo. Queste lettere, una volta consegnate al destinatario, possono venire aperte e lette solamente in determinate circostanze o occasioni, specificate sopra ogni busta. Infatti si chiamano "Open when..." proprio per questo motivo. Una delle regole che di solito viene spiegata nella prima lettera è anche di aprirne non più di una, massimo due, alla settimana, per fare in modo che durino più a lungo....

Probabilmente è stata inventata da una fidanzata in una relazione a distanza, ma queste lettere sono adatte per molte occasioni: per un figlio che cambia città per studio o lavoro, per un familiare che si trasferisce, per un'amica che parte per un viaggio, per i 18 anni di un nipote ecc.

Le occasioni sono tante, ma hanno tutte in comune una cosa: **queste lettere servono per far sapere ad un'altra persona quanto le vogliamo bene e quanto sia importante per noi. Ed è una cosa bellissima.**

COSA SCRIVERE SULLE BUSTE E COSA METTERCI DENTRO

Il numero di lettere (e quindi di buste) è soggettivo . Inoltre si possono scegliere tutte uguali o decorare, colorare e abbellire come più ci piace. Si possono anche riporre in una scatola particolare, o legarle insieme con un nastro rosso. Dipende dallo scopo e dal destinatario delle lettere. Posso solo affermare che tutto il processo di preparazione richiederà molta creatività e fantasia, e anche molto sentimento. Sarà spero un piacevole divertimento!

Ora che sai di cosa sto parlando, saprai anche che ti servono alcune cose prima di cominciare questa sfida. Quindi, prima di cominciare a scrivere e comporre le tue lettere, dovrai procurarti alcune cose:

almeno 14 buste, fogli, fotografie tue e della persona a cui vuoi scrivere le lettere, qualche settimana enigmistica, dei palloncini gonfiabili, dei fogli da imballaggio (quelli con le bolle, tanto per capirci), bustine filtro di tisane e camomille, cartoncini e pennarelli. Il resto te lo procurerai in seguito.

Se deciderai di mettere le lettere in una scatola, dovrai procurarti anche quella.

Gli esempi di lettere sono infiniti, l'importante è conoscere molto bene la persona a cui si fa questo regalo speciale. E avere la voglia di dedicare tempo ed energie a questo progetto d'Amore. Se vuoi avere ulteriori spunti e idee, fatti un giro in rete , soprattutto su Pinterest, digitando il termine “open when letters”: ti si aprirà un mondo di immagini e di esempi. Puoi visitare anche la mia bacheca di Pinterest sulle Open When Letters, la trovi cercando il mio nome e cognome (Elena Minnaja). Ho inserito qualche immagine per darti uno spunto e facilitarti il lavoro.

Non ti resta che seguire le istruzioni di seguito, scegliendo il tempo che dedicherai e la data di consegna. Riuscirai a scrivere le tue lettere “Da aprire quando...” senza fatica e con piacere.

PREPARA LA PRIMA LETTERA.

Chiunque riceva queste lettere, non si aspetta un regalo del genere, quindi dovrai spiegare il motivo di questo "regalo" e le "regole del gioco".

Ti sei procurato/a le cose che ti ho scritto precedentemente, vero? Allora possiamo iniziare.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia:

"DA APRIRE QUANDO ... RICEVI QUESTE LETTERE".

All'interno ci puoi mettere un foglio con scritto il motivo per cui hai deciso di scrivere queste lettere al destinatario o destinataria (es. perché gli vuoi bene e vuoi che si ricordi di te, perché è lontano e vuoi che lui sappia cosa provi per lui/lei, perché sta partendo per un viaggio, ecc.), una foto di te che sorridi, alcune regole che vuoi siano rispettate nell'utilizzo delle lettere, e tutto quello che vuoi comunicare con questo "gioco".

Qualche esempio di REGOLE che puoi scrivere sono:

1. Non sbirciare!
2. Non aprire le buste finché non arriva il momento indicato sulle stesse
3. Tienile in un posto sicuro
4. Non aprirne più di 1 o 2 alla settimana (per farle durare di più)
5. Avvisami quando apri una lettera o stai per farlo
6. Ecc.

Tuo il gioco, tue le regole. In base al tuo rapporto con il destinatario e al motivo per cui hai deciso di scrivergli queste lettere, potrai scegliere le regole più adatte. E anche il contenuto delle stesse.

Io ti darò delle idee. Ma sarai tu a dargli la forma migliore per far sì che questo gioco sia bello e divertente sia per te che per il destinatario.

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e sigillala bene.

Se hai deciso di mettere le lettere in una scatola, comincia a decorarla o abbellirla come meglio credi. Puoi usare un cordino colorato per legarle insieme, se vuoi.

Hai finito la prima lettera! Mettila nella scatola o in un posto sicuro e aspetta le prossime istruzioni.

PREPARA LA SECONDA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ... NON RIESCI A DORMIRE"**.

All'interno ci puoi mettere delle bustine di camomilla o di tisane rilassanti, qualche cruciverba o una lista di cose noiosissime da fare quando non si riesce a prendere sonno; andranno bene anche un paio di sudoku (ritagliati da qualche rivista) o qualche pagina di un racconto noioso.

Potresti anche metterci una di quelle bende per gli occhi che ormai si trovano un po' dappertutto. E magari delle sagome di pecorelle da contare (e farsi una risata!).

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e sigillala bene. Se hai deciso di mettere le lettere in una scatola, continua a decorarla o abbellirla come meglio credi.

Hai finito la seconda lettera! Mettila nella scatola o in un posto sicuro e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA LA TERZA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ... SENTI LA MIA MANCANZA".**

All'interno ci puoi mettere foto di te e di voi due insieme, oltre ad una o più lettere d'amore (o di amicizia e fratellanza).

Potresti ritagliare un cuore da un tessuto e spruzzarlo con il tuo profumo, oppure potresti timbrare un foglio con le tue labbra truccate di rossetto rosso vivo (e magari ritagliare tante sagome).

Potresti anche disegnare la sagoma della tua mano e scriverci vicino una frase romantica (ad esempio: appoggia la tua mano sopra la mia, non vedo l'ora di stringerti, ecc.). Potresti anche metterci un cd delle vostre musiche preferite. E se sei un esperto di video, puoi creare un filmato di voi due.

Fagli sentire la tua vicinanza anche se siete fisicamente lontani. Nei modi che sai piacere a lui o lei. Dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene. Se hai deciso di mettere le lettere in una scatola, continua a decorarla o abbellirla come meglio credi.

Hai finito la terza lettera! Mettila nella scatola o in un posto sicuro e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA LA QUARTA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ... E' IL TUO COMPLEANNO"**.

Ti ricordi dei palloncini che ti ho chiesto di procurarti? E' arrivato il momento di prenderli.

Mettine almeno due dentro la busta. E poi scrivi un bel biglietto di auguri. Magari aggiungici anche una candelina azzurra o rosa e, se vuoi rendere il tutto più speciale, procurati quelle con il numero esatto dei suoi anni.

Crea dei buoni regalo per attività da fare insieme, ad esempio, e anche magari un buono regalo di Amazon o del negozio preferito dal destinatario della lettera (ormai molti negozi hanno le loro carte regalo prepagate...).

Altre idee sono: un biglietto della lotteria, una banconota su cui avrai scritto una frase di auguri, un biglietto aereo per un viaggio da fare insieme o per tornare a casa....insomma trova un regalo che lo/la faccia stupire.

Fagli sentire la tua vicinanza, soprattutto se sai che non passerete il compleanno insieme.

Come mi piace ripetere: dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene. Se hai deciso di mettere le lettere in una scatola, continua a decorarla o abbellirla come meglio credi.

Hai finito la quarta lettera! Mettila nella scatola o in un posto sicuro e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA LA QUINTA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ... SEI TRISTE"**.

In questa busta puoi inserire vignette, barzellette, una lettera in cui racconti un episodio divertente che avete vissuto insieme (ti ricordi quella volta che....?). Puoi stampare delle foto di te che fai delle smorfie o ritagliare immagini buffe da giornali e riviste.

Questa lettera dovrebbe farlo/a ridere!

Altre idee sono: biglietti con frasi divertenti, foto di animali buffi, un dvd di un film esilarante....insomma trova qualche idea che lo/la faccia divertire.

Fagli sentire la tua risata e il tuo senso dell'umorismo, e dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene. Se hai deciso di mettere le lettere in una scatola, continua a decorarla o abbellirla come meglio credi.

Hai finito la quinta lettera! Mettila nella scatola o in un posto sicuro e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA LA SESTA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia:
"DA APRIRE QUANDO ... ABBIAMO LITIGATO O SEI ARRABBIATO/A CON ME ".

Questa lettera sarà impegnativa, devi saperlo.

Dovrai riuscire a far sbollire la rabbia ad una persona, quindi dovrai essere molto abile con le parole. Innanzitutto devi scrivere una lettera di scuse generica, molto appassionata; poi dovrai anche scrivere una lettera con elencati i motivi per cui vi volete bene e tutte le tue qualità. Anche una lettera in cui racconti del vostro primo incontro potrebbe aiutare...

In questa busta puoi inserire anche dei piccoli snack o gomme da masticare (le sue preferite).

Puoi stampare delle foto di voi due insieme e metterle nella busta insieme a degli adesivi con frasi carine. O anche ritagli di giornali che possano servire a far passare la rabbia.

Questa lettera dovrebbe farlo/a riavvicinare a te!

Fagli sentire la tua vicinanza e tutto il tuo amore/affetto. Dai libero sfogo alla tua creatività!

Io, come al solito, ti darò alcune idee, ma sarai tu a dargli la forma migliore per far sì che questo gioco sia bello e divertente, sia per te che per il destinatario.

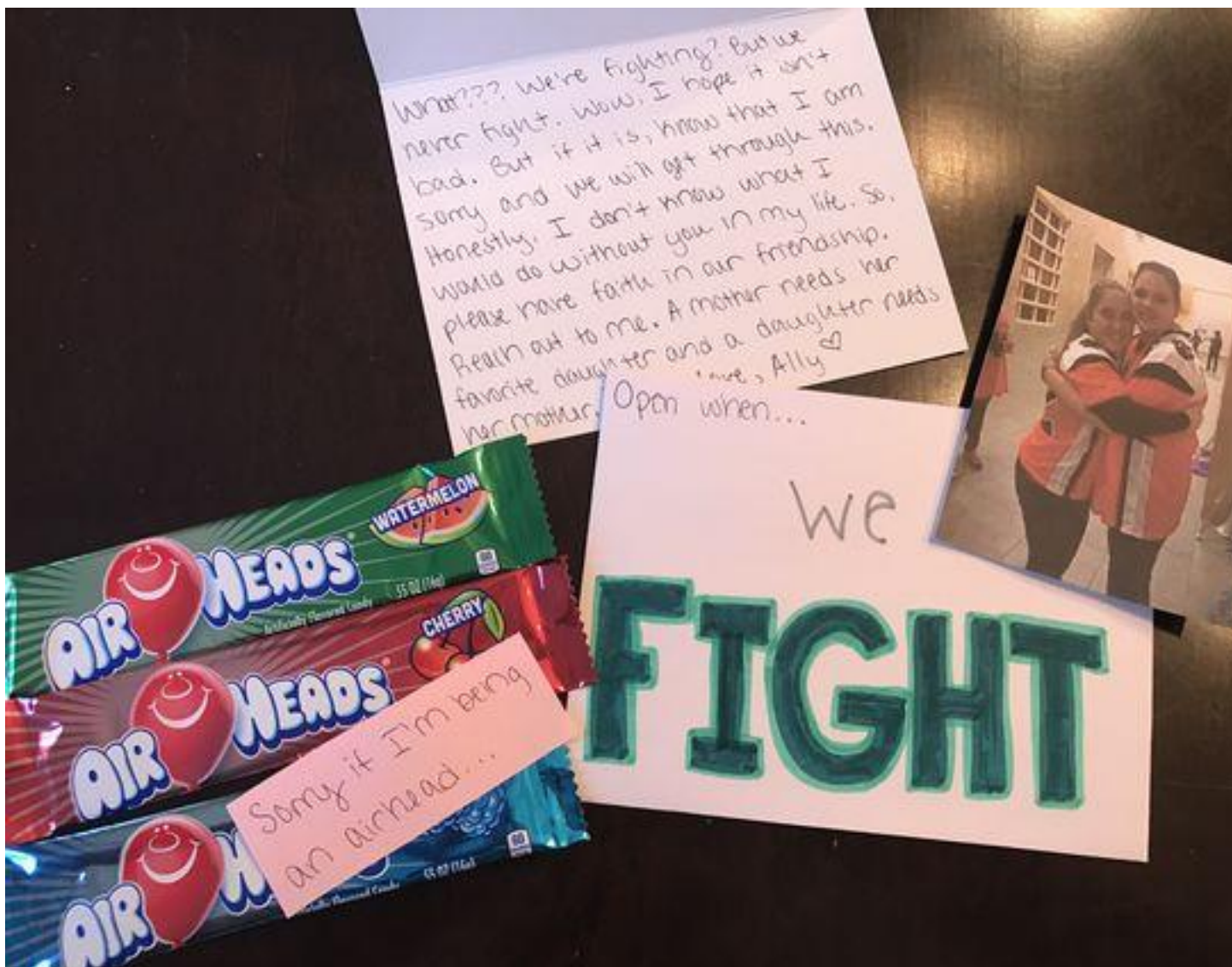
Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene. Se hai deciso di mettere le lettere in una scatola, continua a decorarla o abbellirla come meglio credi.

Hai finito la sesta lettera! Mettila nella scatola o in un posto sicuro e aspetta le prossime istruzioni.

Open When Letters

Mini- guida per scrivere le tue Lettere "da aprire quando..."

www.elenaminnaja.it



PREPARA LA SETTIMA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ...SEI STRESSATO/A "**.

Ti ricordi che ti avevo detto di procurarti i fogli di pluriball? Quei fogli di plastica trasparenti con le bolle che si usano negli imballaggi? Bene. Ora ti servono. Mettine un pezzo nella busta: sarà un ottimo antistress! Scrivi anche le istruzioni: "Schiaccia 3 bolle al bisogno. E ricordati che ti amo/ti voglio bene/ti penso ecc." (vedi la foto in fondo).

Puoi anche mettere nella busta dei cruciverba, dei rebus, dei sudoku, una lettera di incoraggiamento, una tisana rilassante, un gratta e vinci, e tutto ciò che ti viene in mente possa servire ad alleviare lo stress di quella persona. Anche un cd di musica rilassante potrebbe servire...o un biglietto del cinema o una banconota da 5 euro per andare a bere una bibita, per esempio.

Questa lettera dovrebbe farlo/a rilassare!

Fagli sentire la tua vicinanza e tutto il tuo amore/affetto. Dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene. Se hai deciso di mettere le lettere in una scatola, continua a decorarla o abbellirla come meglio credi.

Hai finito la settima lettera! Sei a metà del "gioco". Metti la lettera insieme alle altre nel posto sicuro che hai scelto e aspetta le prossime istruzioni.



In my "Open When You're Stressed" envelope I included a letter along with a **square of bubble wrap** and instructions stapled on that say "For immediate stress relief: pop 3 capsules as needed. And remember that I ❤️ you!"

PREPARA L'OTTAVA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia:
"DA APRIRE QUANDO ...HAI VOGLIA DI SENTIRE LA MIA VOCE ".

Questa lettera può essere una sfida quasi impossibile, ma al giorno d'oggi la tecnologia ci può aiutare.

Nella busta puoi metterci un cd audio con la tua voce in cui esprimi amore/affetto/tenerezza per il tuo destinatario. Quindi una specie di audio-lettera. Puoi usare anche una pennina usb da riempire con tutti gli audio che preferisci.

Poi ci puoi mettere un cartoncino con scritto il tuo numero di telefono a lettere cubitali, e la scritta : CHIAMA QUANDO VUOI.

Anche un BUONO PER TELEFONATE OLTRE ORARIO può essere carino.

Trova tu il modo per fargli sentire la tua voce, anche solo riportandogli alla memoria un ricordo in cui tu dicevi qualcosa di importante oppure ridevi senza freni.

Fai in modo che questa lettera sia una "memoria vocale".

Come al solito, dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene.

Hai finito l'ottava lettera! Complimenti. Metti la lettera insieme alle altre nel posto sicuro che hai scelto e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA LA NONA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ...SEI MALATO/A "**.

Quando ci si ammala, l'unica cosa che si vuole è riposare e guarire presto.

Scrivi una lettera di augurio di pronta guarigione,

E poi metti nella busta qualche medicina per l'influenza, magari un termometro personalizzato, qualche tisana o the alla cannella, del miele in bustine monodose, ecc.

Metti anche una tua foto, che non guasta mai (magari con un vestito da infermiera/e).

Trova tu il modo migliore per far sentire meglio e accudito il destinatario della tua lettera, anche a distanza.

Come al solito, dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene.

Hai finito la nona lettera! Complimenti. Metti la lettera insieme alle altre nel posto sicuro che hai scelto e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA LA DECIMA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ... HAI BISOGNO DI SAPERE QUANTO TI AMO/TI VOGLIO BENE"**.

Scrivi una lettera di amore o di amicizia "potente", in cui confessi i tuoi sentimenti più profondi e nascosti per il destinatario della lettera.

Scrivi anche dei bigliettini divertenti, ad esempio usando quegli occhi adesivi tanto simpatici.

Metti tante foto di voi due insieme, un foglio pieno di baci stampati o con frasi di amicizia.

Esistono dei gadget molto simpatici fatti proprio per coppie, con un pezzo mancante (tipo puzzle) che tiene uno dei due. Un ciondolo, un portachiavi, un braccialetto...qualcosa che gli/le faccia pensare a te ogni volta che lo vede.

Oggi vai a farti un giro in un negozio di queste cose (tipo cineserie, per intenderci) e ne troverai per tutti i gusti.

Trova tu il modo migliore per dire a chiare lettere i tuoi sentimenti.

Come al solito, dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene.

Hai finito la decima lettera! Complimenti. Metti la lettera insieme alle altre nel posto sicuro che hai scelto e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA L'UNDICESIMA LETTERA.

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia: **"DA APRIRE QUANDO ...SEI ANNOIATO "**.

E' il momento di ritagliare qualche cruciverba e qualche altro gioco da una settimana enigmistica o su qualche altra rivista di rompicapi e passatempo. via libera anche a vignette e informazioni divertenti.

Metti il tutto nella busta e aggiungici qualche pagina di racconti che avrai trovato su riviste varie. Se al destinatario piacciono i rebus, procuratene qualcuno e mettilo nella busta.

In base ai suoi interessi, potrai creare un insieme di stimoli anti-noia che potranno durare per un po' di tempo. Quando saranno finiti, potrai rifare un'altra lettera ex novo con giochi nuovi.

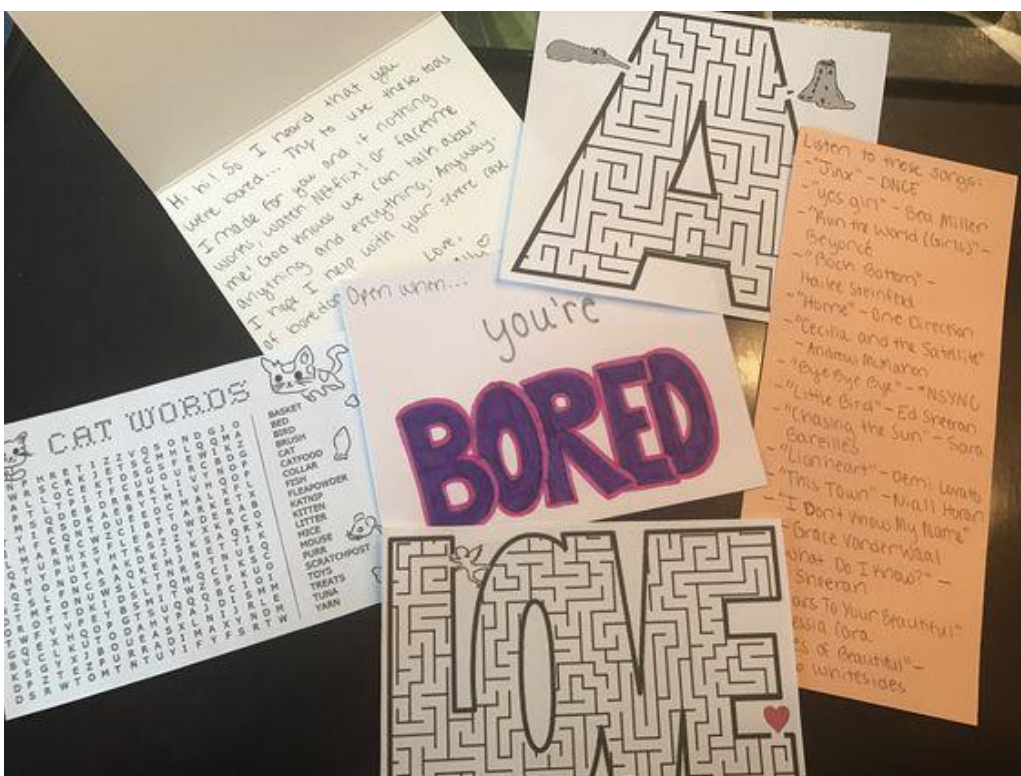
Un'altra idea, più creativa e impegnativa, è organizzare una caccia al tesoro. In questo caso l'impegno sarà maggiore ma anche il divertimento!

Trova tu il modo per "far divertire" il destinatario della tua lettera.

Come al solito, dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene.

Hai finito l'undicesima lettera! Manca poco ormai. Metti la lettera insieme alle altre nel posto sicuro che hai scelto e aspetta le prossime istruzioni.



PREPARA LA DODICESIMA LETTERA.

Prendi, ormai lo sa, una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia:

"DA APRIRE QUANDO ...HAI VOGLIA DI UNA PAUSA".

Se conosci bene il destinatario delle tue lettere, sai cosa gli serve per rilassarsi e prendersi una pausa. Potresti quindi mettere una o più banconote con un cartoncino divertente. Oppure una cannuccia con ombrellino da mettere in un cocktail casalingo (con qualche ricetta scaricata da internet...).

Se sai che gli/le piace andare in qualche locale particolare, puoi andare presso quel locale e lasciare dei "caffè sospesi" solo per lui/lei! Ti devi mettere d'accordo con il proprietario però!

Scrivi su un foglio tutti i film o serie tv che sai piacergli, come promemoria. Insomma, inventati qualcosa che lo/la faccia distrarre.

Come al solito, foto e cartoncini sono sempre piacevoli da ricevere.

Metti il tutto nella busta e aggiungici qualche coriandolo, se vuoi.

Se al destinatario piace fare qualcosa di particolare per divertirsi, usalo a tuo vantaggio.

Come al solito, dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene.

Hai finito la dodicesima lettera! Manca davvero poco ormai. Metti la lettera insieme alle altre nel posto sicuro che hai scelto e aspetta le prossime istruzioni.

PREPARA LA TREDICESIMA LETTERA.

Prendi, ormai lo sa, una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia:

"DA APRIRE QUANDO ...SEI IN VIAGGIO".

Quello che scriverai e metterai nella busta dipende dal mezzo di trasporto che usa il destinatario.

Se viaggia in macchina potresti procurarti uno o più cd di musica adatta (vietata la musica troppo lenta e rilassante!) o fare una compilation delle vostre canzoni preferite.

Se usa il treno o l'aereo potresti procurarti un'altra mascherina copri-occhi e metterla nella busta.

Via libera a cruciverba, giochi vari da fare con la penna, una penna simpatica, un set da viaggio di acquerelli, ecc.

Alcune cose non potrai ovviamente metterle dentro una semplice busta...organizzati al meglio per trovare una soluzione carina. Magari usando una scatola.

Se conosci bene il destinatario delle tue lettere, sai cosa gli/le piace fare in viaggio per passare il tempo. Potresti anche in questa busta mettere una o più banconote per un caffè in stazione o un francobollo per mandarti una cartolina.

In molte stazioni ci sono delle macchinette per fare le foto Vintage: potresti chiedere di averne almeno una ricordo per te!

Le idee sono tante.

Come al solito, foto e cartoncini sono sempre piacevoli da ricevere.

Dai libero sfogo alla tua creatività!

Metti nella busta, o nella scatola, tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene.

Hai finito la tredicesima lettera! Manca davvero poco ormai. Metti la lettera insieme alle altre nel posto sicuro che hai scelto e aspetta le prossime istruzioni.

PREPARA LA QUATTORDICESIMA E ULTIMA LETTERA.

Siamo arrivati alla fine di questo piccolo viaggio nel mondo delle Lettere. Comunque sia ti faccio i miei complimenti. Ma ora veniamo a noi: devi scrivere questa lettera pensando al Natale.

Non so in che momento dell'anno hai deciso di scrivere le tue Lettere. Forse avrai ancora qualche carta regalo di Natale, o forse no. Se non vuoi usare il Natale come festività, sei libero di sceglierne un'altra. Pasqua? Capodanno? La befana? Carnevale? Scegli tu!

Prendi una delle buste che ti sei procurato/a e scrivi, con una bella grafia:

"DA APRIRE QUANDO ... E' NATALE".

Scrivi un bel biglietto di auguri.

Stampa qualche foto con tema natalizio o altro che hai scelto.

Crea dei buoni regalo personalizzati, per attività da fare insieme, ad esempio.

Puoi acquistare un buono regalo su Amazon o nel negozio preferito dal destinatario della lettera (ormai molti negozi hanno le loro carte regalo prepagate...).

Altre idee sono: un biglietto della lotteria, una banconota su cui avrai scritto una frase di auguri, un biglietto aereo per un viaggio da fare insieme o per tornare a casa, un buono per un massaggio rilassante....insomma trova un regalo che lo/la faccia felice.

Fagli sentire la tua vicinanza, soprattutto se sai che non passerete il Natale insieme.

Come mi piace ripetere: dai libero sfogo alla tua creatività!

Io ti ho dato solo alcune idee, ma se hai la voglia e il tempo, ne troverai sicuramente di altre che magari ti piaceranno di più.

Metti nella busta tutto quello che hai deciso di metterci e chiudila bene.

Dai un'ultima controllata alle buste ed eventualmente alla scatola.

Sei pronto/a per la consegna! Auguri!

Con affetto.

Elena

Se ti è piaciuto questo piccolo libretto di istruzioni per scrivere e creare le tue personali “Lettere da Aprire quando...”, condividilo liberamente. Visita anche il mio sito www.eenaminnaja.it e iscriviti alla mia Mailing List. Troverai altre informazioni e sfide interessanti, per il tuo benessere e la tua crescita personale.

Buona scrittura!

Elena

