

Refl' Acti💡n

Pratiche riflessive: esempi ed elementi di sviluppo e gestione di un'attività riflessiva

Francesca Salmeri

In collaborazione con:
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.
Youthmakers Hub
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

Index

Introduzione il Metodo Sperimentale ed il Ciclo esperienziale	3
Attività riflessive: struttura e storie	5
Le cinque W nelle pratiche riflessive: elementi di gestione delle attività riflessive	9
Bibliografia	12



Introduzione: il Metodo Sperimentale ed il Ciclo esperienziale

Immaginiamo di poter fare un tuffo nel passato, e di poterci trovare nel XVII secolo d.C. in Toscana in Italia. Nel pieno di quella che viene ricordata oggi come la rivoluzione scientifica, in uno dei periodi più floridi della storia nel nostro pensiero, un giovane erudito di dialettica e appassionato di matematica sta per formalizzare¹ quello che viene a tutt'oggi ricordato come il metodo sperimentale.

Galileo Galilei², nato nel 1564 a Pisa, viene ricordato come uno dei pensatori scientifici più importanti della storia. Oltre alle sue importantissime conclusioni sulla visione eliocentrica e alle vicissitudini che lo vedono contrapposto all'inquisizione ecclesiastica, Galileo è da molti ancora considerato come il padre delle scienze moderne proprio grazie al metodo sperimentale, che ancora oggi è alla base dei ragionamenti scientifici.

Il metodo, che molti già conosceranno, si basa su un procedimento molto semplice: osservazione di un fenomeno, la formulazione di una o più ipotesi, l'esperimento di verifica delle ipotesi proposte, l'analisi dei risultati degli esperimenti, la ripetizione degli esperimenti in modalità e contesti differenti, la raccolta dei dati emersi per la formulazione di una regola matematica che esprima il risultato degli esperimenti.

Schematizzato il metodo scientifico può essere riassunto nei seguenti passaggi: osservazione; ipotesi; esperimento, raccolta e analisi dei dati, seconda fase di esperimento e formulazione della regola matematica. Nel primo articolo della nostra ricerca abbiamo citato il ciclo esperienziale di Kolb, come esempio di ragionamento esperienziale al fine di definire il nostro concetto di riflessione. Proviamo a guardare il metodo di Galileo e il ciclo esperienziale di Kolb l'uno accanto all'altro.

Galileo

1. Osservazione
2. Ipotesi
3. Esperimento
4. Raccolta e analisi dei dati
5. Seconda fase di esperimento
6. Formulazione della regola matematica

Kolb

1. Esperienza Concreta
2. Osservazione Riflessiva
3. Concettualizzazione Astratta
4. Sperimentazione Attiva e inizio di una nuova esperienza

¹ [To know more about](#)

² [To know more about](#)

Ad un occhio superficiale questi potrebbero sembrare estremamente simili ed effettivamente entrambi i metodi sottolineano l'importanza della sperimentazione pratica per comprendere e verificare una teoria. Inoltre, entrambi sottolineano la necessità di un'attenta osservazione e analisi dei risultati. Eppure, fra di loro c'è una grandissima differenza, ed è in questa differenza che si esprime il significato più profondo di riflessione, all'interno dell'apprendimento esperienziale. In altre parole, è ciò che distingue l'esperimento dall'esperienza a mettere in luce il significato della riflessione ed uno degli aspetti più importanti delle sue implicazione pratiche: il vissuto emotivo.

Ciò che distingue il concetto di esperimento dal concetto di esperienza, che in questo caso citiamo come "contenitore" dell'azione riflessiva, è la variabilità generata dal bagaglio emotivo, dal vissuto, dalla personalità e dalle competenze di chi la sta vivendo. L'esperimento scientifico è una procedura controllata e ripetibile attraverso la quale si cerca di dimostrare o confutare una teoria o ipotesi. L'obiettivo principale dell'esperimento è quello di raccogliere dati oggettivi e verificabili, in modo da poter fare affermazioni sicure sulle relazioni causa-effetto tra le variabili in gioco. D'altra parte, l'esperienza è il processo di apprendimento che avviene attraverso l'esperienza diretta del mondo che ci circonda. Mentre l'esperimento scientifico è un processo controllato e ripetibile, l'apprendimento esperienziale si basa sull'esperienza personale e sulla riflessione su di essa. Questo è un aspetto di fondamentale importanza nella nostra ricerca, perché sottolinea che è il vissuto emotivo delle persone ad influire determinatamente sull'obiettivo, lo sviluppo ed il risultato della riflessione

I due concetti non sono in contrasto tra loro, sono distinti e possono in alcuni casi anche essere complementari. Lo abbiamo proposto in questa sede perché pensiamo che possa essere un utile spunto per introdurre un aspetto "più pratico" della nostra ricerca sulla riflessione ed il suo rapporto con l'azione, nelle pagine che seguono proporremo al lettore diversi esempi di attività utili allo sviluppo della riflessione. Prendendo spunto dagli articoli precedenti, dalle nostre fonti, e dai programmi svolti dalle nostre associazioni nell'ambito dell'educazione non formale, cercheremo di offrire degli strumenti utili a chiunque sia interessato a comprendere meglio il mondo delle pratiche riflessive, che si tratti di un interesse professionale o legato alla propria vita quotidiana.

Attività riflessive: struttura e storie

In questa sezione prenderemo le mosse da tre attività riflessive, né indagheremo la struttura e le modalità di sviluppo, accennando a quelle che sono le radici storiche o le tradizioni da cui tali attività prendono spunto. Nella sezione successiva seguiranno alla descrizione delle attività alcuni spunti e punti importanti da tenere in considerazione per quanto riguarda la gestione e un adeguato sviluppo degli obiettivi pensati per ognuna delle attività.

Prendiamo in considerazione tre pratiche riflessive molto note: il **Forest Bathing**, il **body scan** ed il **gratitude circle**. Dal punto di vista generico si tratta di pratiche che mirano allo sviluppo della consapevolezza, del benessere fisico e/o mentale, all'aumento della produttività e ad un approfondimento degli apprendimenti.

Forest Bathing:

Durata: 45-60 minuti

Ambiente: Outdoor, foresta

Descrizione: Il bagno nella foresta, noto anche come Shinrin-yoku, è una pratica che si fonda sul passare del tempo in una foresta o in un altro ambiente naturale al fine di migliorare il benessere della persona. Prevede quattro fasi: **Attenzione:** questa fase prevede la concentrazione sull'ambiente naturale intorno a te, l'osservazione di immagini, suoni e odori. Puoi coltivare un senso di calma e relax rallentando e prestando attenzione alla natura. **Consapevolezza:** con la pratica continua, puoi approfondire la tua connessione con la natura e diventare più consapevole dei ritmi e dei cicli naturali intorno e dentro di te. Questo può aiutarti a ottenere una nuova prospettiva sulla tua vita e sulle sfide che ti possono aiutare a coltivare un senso di gratitudine e meraviglia. **Risposte:** man mano che la tua mente diventa più rilassata e aperta, potresti iniziare a trovare nuove intuizioni e soluzioni creative ai problemi. Facendo le domande giuste e ascoltando la tua voce interiore, puoi attingere a una comprensione più profonda di te stesso e del mondo che ti circonda. La connessione con la natura, favorisce il rilassamento e la riduzione dello stress tramite un senso di connessione e identità con il mondo naturale.

Il **Forest Bathing**³, noto anche come **Shinrin-yoku**, ha origine in Giappone negli anni '80 del XX secolo come risposta all'aumento dello stress e dei problemi di salute mentale nella società giapponese. Nel 1982, il governo giapponese ha avviato uno studio per esaminare gli effetti benefici delle passeggiate nel bosco sulla salute fisica e mentale delle persone. Il termine "Shinrin-yoku" è stato coniato dal Ministero

³ Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing*. Penguin Books.

dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca giapponese e significa letteralmente "bagno nella foresta". La pratica è stata sviluppata come un modo per rilassarsi e rigenerarsi immersi nella natura. Il primo studio sulla pratica del Forest Bathing è stato condotto nel 1984 dalla Japan Society of Forest Medicine and the Environment Health Association. Questo studio ha dimostrato che il tempo trascorso nella natura può ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e migliorare il sistema immunitario. Il Forest Bathing è diventato popolare in Giappone negli anni '90 e ha attirato l'attenzione internazionale nel 2012, quando il ricercatore americano Dr. Qing Li ha pubblicato il libro "***Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing***".

Gratitude Circle

Durata: 15-30 minuti

Ambiente: Qualsiasi spazio tranquillo e privato

DESCRIZIONE: Ci si raduna in cerchio con l'obiettivo di condividere, a turno, qualcosa per cui si è grati. I partecipanti vengono incoraggiati ad essere specifici e descrittivi nella loro condivisione, facendo riferimento a situazioni avvenute concretamente. Inizialmente ogni partecipante viene invitato ad esprimere gratitudine per qualcosa di cui si sente orgoglioso, o che apprezza, successivamente ad esprimere una richiesta al gruppo per sentirsi maggiormente supportato e rinforzato. Può essere utilizzato un totem della gratitudine, come una roccia o un bastone, che passa di mano in mano all'interno del cerchio. Questa pratica incoraggia l'ascolto attivo e a costruire un senso di comunità e connessione all'interno del gruppo. Favorisce la creazione di un ambiente sicuro e di supporto, in cui i partecipanti possano condividere le proprie vulnerabilità e necessità.

Il **Gratitude Circle**⁴ è una pratica che consiste nel condividere e riflettere su ciò per cui si è grati nella vita, con l'obiettivo di aumentare la gratitudine e la felicità. La pratica ha radici antiche in molte culture, ma la sua forma moderna è stata sviluppata negli Stati Uniti durante gli anni '90. Il Gratitude Circle è stato introdotto da Jack Canfield, coautore della serie di libri "Chicken Soup for the Soul", e da sua moglie, Inga Canfield, che lo hanno sviluppato come parte del loro lavoro sui programmi di formazione sulla leadership. Il Gratitude Circle è stato utilizzato inizialmente come strumento per aiutare i partecipanti a sviluppare la gratitudine e la consapevolezza di ciò che è importante nella vita. La pratica si è diffusa rapidamente nel campo della psicologia positiva, e molte ricerche hanno dimostrato che l'espressione di gratitudine può migliorare la salute mentale e fisica, ridurre lo stress e migliorare le relazioni interpersonali. Il

⁴ Lin, C. C., & Liang, C. C. (2019). *A gratitude intervention for breast cancer survivors: A study protocol*. *Journal of Advanced Nursing*, 75(10), 2319-2329.

Gratitude Circle è oggi ampiamente utilizzato in programmi di sviluppo personale, coaching e formazione.

Body Scan:

Durata: 10 - 15 minuti

Ambiente: Qualsiasi spazio tranquillo e privato

Descrizione: L'attività consiste nell'adottare una posizione comoda, sia seduti che sdraiati, con gli occhi chiusi. Successivamente, ci si concentra sull'atto della respirazione e si esegue una scansione del corpo, dalla testa ai piedi, per individuare eventuali aree di tensione o disagio. Utilizzando la respirazione, si cerca di liberarsi dalla tensione e dal disagio per capire la loro origine.

Il **Body Scan**⁵ è una pratica di mindfulness che consiste nell'osservare e portare consapevolezza al corpo e alle sensazioni fisiche presenti in un determinato momento, con l'obiettivo di ridurre lo stress e aumentare la consapevolezza del corpo e della mente. La pratica è stata sviluppata negli anni '70 dall'Institute of Preventive Medicine presso l'Università di Iowa, negli Stati Uniti. Il Body Scan è stato introdotto inizialmente come parte di un programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness, sviluppato dal medico Jon Kabat-Zinn. Il programma, noto come MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), è stato sviluppato per aiutare i pazienti con problemi di dolore cronico a ridurre lo stress e migliorare la qualità della vita. La pratica del Body Scan si è diffusa rapidamente in tutto il mondo ed è stata adottata in molti contesti, tra cui ospedali, scuole e programmi di formazione aziendale. Molte ricerche hanno dimostrato che la pratica del Body Scan può ridurre lo stress, migliorare la qualità del sonno e aumentare la consapevolezza del corpo e della mente.

I tre esempi citati sono solo degli spunti di attività ampiamente riconosciute come valide nell'ambito dello sviluppo della riflessione. Tuttavia, è utile ricordare che le attività di riflessione non vanno mai considerate come azioni che hanno una loro validità a priori. Il valore del momento riflessivo dipende in primo luogo dalla circostanza in cui questo momento è inserito, e successivamente dalla gestione di tale momento da parte del facilitatore del processo.

Le attività, pratiche o momenti incentrati sulla riflessione sono infatti sempre parte di un processo di apprendimento più ampio che comprende esperienze, obiettivi, dinamiche personali o/e di gruppo.

⁵ Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

È importante che il facilitatore del processo riflessivo non sottovaluti quest'aspetto, per cui l'azione riflessiva deve seguire un'esperienza specifica per poter portare dei risultati. Prendiamo ad esempio la storia del forest bathing, possiamo osservare di come tale pratica nasca in relazione ad uno specifico bisogno: quello di diminuire il livello di stress nella popolazione giapponese del XX secolo. Ciò significa che quando un formatore decide di inserire all'interno del proprio programma un'attività di questo genere deve tenere a mente il processo all'interno del quale vuole inserirla, al fine di premetterne e incrementarne i punti di apprendimento.

Non ci sono delle linee guida prestabilite che ci dicono in che momento di un programma sia più consono inserire dei momenti di riflessioni rispetto ad un altro. Durante questa stessa ricerca le organizzazioni coinvolte hanno indagato la possibilità di utilizzare i momenti di riflessione in diversi slot di un programma: precedentemente, durante o al termine di una sessione di attività.

Ciò che è emerso più chiaramente è che il risultato di un'attività riflessiva dipende da molti fattori e che può essere utile cercare di considerare tali fattori prima dello svolgimento del momento considerando al tempo stesso qual è l'obiettivo che si vuole perseguire. Questo comporta che la stessa attività riflessiva, svolta in momenti differenti di un programma porterà a risultati differenti.

Al fine di offrire uno strumento utile per facilitatori, formatori, o chiunque possa essere interessato a capire quali sono gli aspetti più rilevanti nella gestione di una pratica, attività o momento riflessivo, di seguito metteremo in evidenza alcuni elementi, seguendo e rielaborando quello che in ambito giornalistico/letterario è noto come il metodo delle cinque W⁶.

⁶ ["The Five Ws of Online Help"](#). by Geoff Hart, TECHWR-L. Retrieved April 30, 2012.

Le cinque W nelle pratiche riflessive: elementi di gestione delle attività riflessive

Il metodo delle cinque W è un metodo che si basa su cinque domande fondamentali che possono aiutare nel delineare la portata e gli obiettivi di un programma o di un'attività. Le cinque domande sono le seguenti:

1. What (Cosa): qual è l'attività che si intende svolgere? Quali sono gli obiettivi dell'attività? Quali sono i risultati attesi?
2. Who (Chi): chi parteciperà all'attività? Quali sono le caratteristiche dei partecipanti? Quali sono le esigenze specifiche dei partecipanti?
3. When (Quando): quando si svolgerà l'attività? Quali sono le date e gli orari? Quanto tempo durerà l'attività?
4. Where (Dove): dove si svolgerà l'attività? Quali sono le strutture e le risorse necessarie per svolgere l'attività? Sono disponibili le risorse necessarie?
5. Why (Perché): perché si svolgerà l'attività? Quali sono le ragioni e gli obiettivi di lungo termine dell'attività? Quali sono i benefici per i partecipanti e per l'organizzazione?

Il metodo delle cinque W aiuta a strutturare le informazioni e a definire chiaramente gli obiettivi e le aspettative del programma. Inoltre, consente di identificare le risorse necessarie e di pianificare con cura l'implementazione del programma.

Per utilizzare il metodo delle cinque W, è importante raccogliere informazioni dettagliate sulle attività e sui partecipanti, e tenere in considerazione le esigenze specifiche degli stessi. Inoltre, è importante stabilire obiettivi realistici e misurabili, e utilizzare strumenti di valutazione per valutare il successo dell'attività.

Nel medioevo Tommaso D'Aquino seguiva un metodo simile, che comprende oltre alle cinque domande riportate nel metodo delle cinque w, altri tre aspetti a cui fare riferimento: la quantità, la modalità di sviluppo, e i mezzi necessari⁷.

Se proviamo ad applicare il metodo alla gestione di una delle attività che abbiamo descritto nella sezione precedente di questo lavoro, otterremo una pianificazione che potrebbe somigliare a questa:

⁷ D. W. Robertson, Jr., "A Note on the Classical Origin of 'Circumstances' in the Medieval Confessional", *Studies in Philology* D. W. Robertson, Jr., "A Note on the Classical Origin of 'Circumstances' in the Medieval Confessional", *Studies in Philology*

What (Cosa): L'attività è un **Gratitude Circle**, ovvero un'attività durante la quale i partecipanti condividono le proprie emozioni ed i propri pensieri al fine di scambiarsi gratitudine e riconoscenza reciproca. **L'obiettivo** dell'attività è quello di creare un ambiente di positività e apprezzamento reciproco, migliorando il benessere emotivo dei partecipanti e la consapevolezza di appartenere al gruppo. Centrale in relazione al "cosa" di un'attività riflessiva è la **domanda guida** che il facilitatore utilizza per aprire l'attività. Dobbiamo tenere a mente che la domanda guida è il nostro filo conduttore con l'obiettivo, e che il modo in cui viene posta incide determinatamente sull'esito dell'attività e sulla risposta dei partecipanti. La formulazione stessa della domanda guida deve tenere conto del target group ed essere posta in un linguaggio che sia comprensibile e che tenga conto anche dell'atmosfera emotiva dell'attività, comprendendo la necessità di modulare la voce in base alla circostanza.

Who (Chi): Questo punto comprende da un lato il target group per il quale è destinata l'attività dall'altra la persona che la gestisce, il trainer, facilitatore etc. quando si considera un target group è molto importante fare attenzione alle caratteristiche del gruppo coinvolto: fascia d'età, ad esempio tra i 25 e i 40 anni, genere, estrazione sociale, aspettative e motivazioni e considerare tali caratteristiche anche in relazione all'obiettivo che ci siamo proposti, in questo caso per esempio lo sviluppo di un clima di fiducia all'interno del gruppo.

When (Quando): In questo caso significa sia scegliere con attenzione le tempistiche per un adeguato sviluppo di un'attività, sia selezionare preventivamente gli slot tempistici più adeguati del programma. Si può pensare sia di iniziare che finire una giornata di attività con un gratitude circle, l'importante è che il trainer tenga a mente le tempistiche necessarie per svolgerlo e che scelga di conseguenza gli slot più flessibili. Può essere un'idea quella di selezionare uno slot tempistico che è preceduto o seguito da una pausa, in modo da avere del tempo accessorio dovesse servire. È bene tenere a mente che tutte le attività che prevedono una riflessione ed eventualmente una condivisione comprendono tempistiche differenti (non si possono prevedere a priori i diversi tempi necessari a persone diverse per riflettere) e che è importante che il facilitatore tenga a mente la flessibilità delle tempistiche anche in relazione alla programmazione dell'attività stessa.

Una sessione di Gratitude Circle può svolgersi in tempi molto differenti in relazione al target group coinvolto ed all'obiettivo pensato per l'attività. Si può pensare ad un minimo di trenta minuti e ad un massimo di un'ora e mezza ma è importante sottolineare il ruolo del facilitatore nella gestione delle singole condivisioni. In questo tipo di attività può accadere che il focus dei partecipanti si sposti, che le condivisioni emotive possano virare su aspetti meno pertinenti all'obiettivo preposto. Se da una parte è sempre importante rispettare le esigenze ed i bisogni d'espressione dei partecipanti, è allo stesso modo importante che il facilitatore di questi momenti sappia

intervenire con rispetto e sensibilità al fine di riportare l'attività in direzione dell'obiettivo preposto.

Where (Dove): Una sessione di Gratitude Circle può svolgersi in modalità indoor come in modalità outdoor. Nel primo caso si deve pensare ad una sala che permetta a tutto il gruppo di sedere comodamente, ponendo attenzione ad eventuali barriere architettoniche nel caso della presenza di partecipanti con disabilità e/o difficoltà fisiche di vario genere. Nel caso dell'outdoor oltre a selezionare uno spazio ampio e che offra la possibilità di sedere comodamente anche all'esterno bisognerà tenere a mente le condizioni meteorologiche ed eventuali elementi in più che si potrebbero voler utilizzare, come ad esempio la presenza di un fuoco centrale intorno a cui svolgere l'attività o la necessità di materiali per permettere una seduta confortevole.

Why (Perché): La sessione di Gratitude Circle è generalmente finalizzata a migliorare il benessere emotivo dei partecipanti, creando un ambiente di positività e apprezzamento reciproco. L'attività dovrebbe migliorare la collaborazione all'interno del gruppo, ridurre lo stress e aumentare la soddisfazione lavorativa complessiva. Ciò non toglie che l'attività possa essere mossa anche da obiettivi diversi, magari trasformandosi in itinere.

Quest'ultimo aspetto sottolinea l'importanza della modalità con la quale si sceglie di gestire un'attività riflessiva. Abbiamo già messo in luce, tramite l'esempio di applicazione delle cinque W, gli aspetti più importanti da tenere a mente per un "corretto" sviluppo ma non vanno sottovalutati gli aspetti accessori e/o imprevedibili che possono presentarsi nello sviluppo di un programma.

In conclusione, la sensibilità, la conoscenza e l'attenzione del formatore sono fattori cruciali per garantire il successo e la sicurezza di qualsiasi programma di formazione. Un facilitatore sensibile alle esigenze e alle abilità dei partecipanti può adattare il programma alle loro esigenze individuali, portando a risultati di apprendimento migliori. Inoltre, attraverso la propria esperienza può fornire preziosi suggerimenti e indicazioni, che possono aiutare i partecipanti a evitare errori comuni e raggiungere i loro obiettivi in modo più efficiente. Infine, un formatore che è attento a eventuali imprevisti può rapidamente adattarsi e rispondere a qualsiasi sfida che possa sorgere, garantendo la sicurezza di tutti i partecipanti. Pertanto, è essenziale che i formatori possiedano queste qualità per fornire un'esperienza di formazione efficace e sicura per i partecipanti.

Bibliografia

- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). *Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 278-285.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Kabat-Zinn, J. (1982). *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing*. Penguin Books.
- Lin, C. C., & Liang, C. C. (2019). *A gratitude intervention for breast cancer survivors: A study protocol*. *Journal of Advanced Nursing*, 75(10), 2319-2329.
- Morita, E., & Miyazaki, Y. (2019). *Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 1-12.
- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). *Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study*. *Pain*, 134(3), 310-319.
- Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). *Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 1-17.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies*. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.
- Yu, C., & Lee, Y. (2021). *The effect of forest therapy on depression and anxiety: A systematic review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1-15.

<https://www.history.com/topics/inventions/galileo-galilei>

<https://www.khanacademy.org/science/biology/intro-to-biology/science-of-biology/a/the-science-of-biology>

