

il venti
venticinque
in 72 punti

secondo *BUNS*

Ci siamo quasi, eccolo qui il 2025.

Un anno in cui il cambiamento non è più un'eccezione ma una costante. Mentre il mondo evolve a una velocità notevole, anche le nostre vite, abitudini e aspirazioni si trasformano.

Noi di *BUNS* **non vogliamo solo seguire le tendenze, ma interpretarle con uno sguardo che metta al centro ciò che ci rende davvero umani.**

Questo significa scegliere di vedere il cambiamento non come un destino già scritto, ma come un'opportunità da costruire, con creatività e responsabilità. Significa esplorare il nuovo senza perdere di vista i valori che ci definiscono, mettendo persone, storie ed emozioni in cima alla lista.

Essere umani vuol dire **accogliere ciò che è imperfetto.** Vuol dire fare spazio al dialogo, alla scoperta e alla crescita. Per noi, interpretare le tendenze significa andare oltre i numeri e le previsioni, per scoprire ciò che ci tocca davvero e che può migliorare le nostre vite.

Abbiamo preparato un documento altrettanto imperfetto: senza immagini, senza distrazioni, da leggere come un libricino. Su cui imparare, riflettere, dissentire. Un documento con tanti link, tanti libri e tante donne.

Il 2025 sarà un anno di possibilità:
scopriamolo insieme.

Alice Avallone

bellezza

1. BELLEZZA ADATTABILE

La bellezza oggi è un territorio di esplorazione personale e creativa. Ogni elemento della nostra routine può essere trasformato, mixato e reinventato per rispecchiare chi siamo e come ci sentiamo. Prodotti multifunzionali, formule modulabili e packaging ricaricabili ci permettono di costruire un rituale unico e sostenibile. Non esistono più regole rigide: la bellezza segue il nostro umore, si adatta alle nostre giornate e si evolve insieme a noi. È un linguaggio espressivo in continua trasformazione, un gioco senza limiti né confini. E [i brufoli, intanto, diventano instagrammabili](#) con aziende come **Starface**.

2. CURA QUOTIDIANA RILASSANTE

Prendersi cura di sé non è solo un gesto estetico, ma un autentico atto d'amore verso noi stessi. Dedicarci anche pochi minuti al giorno può trasformare la routine in un'esperienza sensoriale che rigenera corpo e mente. Texture avvolgenti, profumi rilassanti e rituali ben calibrati diventano il nostro rifugio quotidiano, uno spazio personale di tranquillità e benessere. La skincare diventa un momento zen, una pausa necessaria che ci ricarica e ci prepara ad affrontare il mondo. Il bagno è il centro di tutto: **Cristina Cassese** nel suo libro [Il bello che piace: Antropologia del corpo in 10 oggetti](#) trasforma i **dettagli della nostra routine quotidiana** in una lente per esplorare la storia dell'umanità, i suoi miti e le sue ossessioni moderne.

3. LA PELLE DEI PIÙ GIOVANI

Gli Alpha crescono in un universo digitale dove tutorial e tendenza beauty sono parte della quotidianità. Questa nuova generazione esplora la skincare con entusiasmo e curiosità, ma la scoperta porta con sé una responsabilità importante: quella di imparare a prendersi cura della pelle in modo delicato e consapevole. L'industria beauty risponde con soluzioni studiate su misura: formule delicate, ingredienti naturali e messaggi educativi che mettono il benessere al primo posto. La nostra redattrice **Federica Rondino** ha ben delineato il fenomeno dei [Sephora Kids](#).

benessere

4. ALLENAMENTO INTELLIGENTE

Allenarsi non significa più esaurirsi in lunghe e faticose sessioni. Con programmi personalizzati, fitness digitale e coaching su misura, possiamo ottenere risultati concreti senza sacrificare il divertimento. L'allenamento intelligente combina esercizi mirati e strategie equilibrate, permettendoci di lavorare in modo efficace e sostenibile. Meno stress, più costanza e una migliore qualità della vita: il benessere inizia dal movimento consapevole. E perché no, anche da [una sana risata](#) con i lavori di **Antonio Losito**.

5. BENESSERE COLLETTIVO

L'energia del gruppo moltiplica la motivazione. Allenarsi insieme non solo migliora la forma fisica, ma rafforza legami autentici. Le palestre sociali, i bootcamp all'aperto e persino semplici passeggiate con amici trasformano ogni attività in un'esperienza condivisa. Il benessere diventa una pratica collettiva, dove supporto e ispirazione reciproca rendono ogni traguardo più accessibile e gratificante. Anche lo yoga può essere [una pratica collettiva](#), parola di **Giorgia Boursier**.

6. VITA PREVENTIVA

Prevenire significa vivere meglio e più a lungo. Scelte quotidiane consapevoli come una dieta equilibrata, check-up regolari e piccole abitudini salutari possono fare una grande differenza. Investire nella prevenzione è il modo più efficace per garantire vitalità e benessere a lungo termine. La salute diventa una compagna di viaggio costante, sempre a portata di mano grazie a gesti semplici ma potenti. Prendersi cura dei **denti**, ad esempio, è [anche una questione di social](#).

7. RIPOSO E RICARICA

Il riposo non è solo una pausa, ma un bisogno essenziale per corpo e mente. Ricaricarsi significa concedersi momenti di relax: una pausa digitale, una sessione di meditazione o un weekend nella natura possono fare miracoli. L'equilibrio nasce dall'ascolto di sé, recuperando energia per affrontare ogni sfida con forza. Per **IKEA** il riposo diventa [un elemento chiave nelle storie](#).

casa

8. CASE ESPRESSIVE

La casa non è più semplicemente un luogo dove vivere, ma un'estensione autentica della nostra identità. Ogni ambiente può raccontare una storia attraverso scelte di design personali e audaci. Colori intensi, materiali inaspettati e dettagli trasformano le stanze in spazi che parlano di noi. Ogni angolo diventa un capitolo del nostro racconto, un luogo dove creatività e personalità si fondono per accogliere. La casa evolve con noi, riflettendo emozioni e desideri profondi. La progettista **Carlotta Berta** ne ha parlato [in una recente intervista](#) sulle nostre pagine.

9. CASE PREZIOSE

La casa è il nostro rifugio sicuro, un luogo dove possiamo essere noi stessi senza riserve. Investire nel comfort e nella bellezza significa scegliere materiali di qualità, tessuti morbidi e arredi che raccontano le nostre esperienze. Ogni oggetto, dal più semplice al più elaborato, contribuisce a creare un'atmosfera calda e avvolgente. Qui troviamo pace e intimità, circondati da dettagli che ci coccolano e ci fanno sentire davvero a casa. È uno spazio prezioso dove possiamo ricaricarci, condividere momenti speciali e costruire ricordi indimenticabili. **Valeria Crescenzi** su Instagram [racconta le case vere nel mondo](#).

10. CONNESSIONI OLFATTIVE

I profumi hanno il potere di trasformare la casa in un luogo di emozioni e ricordi. Una fragranza può riportarci a momenti lontani, creare atmosfere rilassanti o stimolanti e persino definire l'identità del nostro ambiente domestico. Scegliere il profumo giusto per ogni stanza è come comporre una sinfonia di sensazioni: note floreali per il relax, accenti agrumati per la vitalità e aromi avvolgenti per il comfort serale. Ogni essenza diventa una firma olfattiva unica, una colonna sonora invisibile che accompagna la nostra vita quotidiana con discreta intensità e bellezza senza tempo. Ci sono [candele che fotografano momenti](#) come quelle di **Anecdote Candles**.

cibo & bere

11. BERE CON CONSAPEVOLEZZA

Le bevande non sono più semplici drink, ma vere esperienze da vivere con intenzione e responsabilità. La crescente attenzione verso la sostenibilità, la moderazione e le alternative innovative sta ridefinendo il concetto di "bere per piacere". Ogni sorso diventa un gesto consapevole, un rituale che unisce gusto e attenzione all'ambiente, trasformando il bere in un piacere etico e appagante. Per di più **Andrea Leone** [ci racconta che i consumi stanno calando](#).

12. RIPENSARE I PASTI

In una società sempre più dinamica, mangiare non è più vincolato a orari rigidi. I pasti si adattano ai nostri ritmi: una pausa per ricaricarsi, un momento creativo o una condivisione istantanea sui social. La cucina moderna è flessibile, pronta a soddisfare esigenze variabili con soluzioni pratiche e deliziose. Cucinare diventa un'esperienza che abbraccia tradizione e innovazione. [Su TikTok](#) [spopolano](#) i **ramen carbonara**, per dire.

13. TERAPIA GOLOSA

Nei momenti difficili, cerchiamo rifugio nei sapori che ci confortano. Cibi e bevande gratificanti diventano piccole coccole quotidiane, trasformando semplici pause in attimi di serenità e dolcezza. Il potere emozionale del cibo ci aiuta a ritrovare l'equilibrio, offrendo conforto e sicurezza attraverso gusti familiari e appaganti. Ricordate il film **Ratatouille**? [Su HyperCritic](#) l'hanno analizzato [così](#).

14. SAPORI DEL PASSATO

Il richiamo della nostalgia risuona forte a tavola. I sapori di un tempo, le ricette di famiglia e i prodotti che evocano ricordi preziosi riemergono come protagonisti in un mondo in cerca di autenticità. Riscoprire tradizioni culinarie è un modo per connettersi alle radici e vivere esperienze gastronomiche cariche di significato. Certo, poi si dovrà capire come combinare il passato con il futuro del cibo. Sul tema, [Cavallette a colazione. I cibi del futuro tra gusto e disgusto](#), un libro dell'antropologa culturale **Gaia Cottino**.

15. SOLUZIONI ISTANTANEE

Cibo e bevande che combinano velocità e benessere sono il must del presente. Snack salutari, pasti pronti e bevande funzionali rispondono a uno stile di vita frenetico, mantenendo un occhio attento alla salute. La praticità incontra il gusto, offrendo soluzioni rapide senza rinunciare alla qualità e al valore nutrizionale. Da un po' di tempo esistono anche [delivery pensati per i bebè](#), come **Little Spoon**.

16. CIBO COME ESPRESSIONE

La tavola diventa un palcoscenico per raccontare storie personali. Piatti creativi, ingredienti esotici e presentazioni artistiche trasformano ogni pasto in un'opera d'arte che riflette passioni, emozioni e personalità. Cucinare diventa un mezzo per comunicare chi siamo, una forma d'arte accessibile e genuina. [Tre minuti di cibo](#) **Ghibli**. Provate a guardare senza l'acquolina in bocca questo video: impossibile.

17. RIPENSARE L'INDULGENZA

Con l'aumento di soluzioni per la gestione del peso e il benessere, il concetto di indulgenza si evolve. L'equilibrio tra piacere e salute diventa la nuova norma. Scegliere alimenti che appagano il palato senza compromettere il benessere personale significa godere di un'alimentazione consapevole, che unisce piacere e cura di sé in modo armonioso e sostenibile. Una scelta che si può fare anche nel bere: **Biova Project** [trasforma il pane di recupero in un'ottima birra](#).

fashion

18. MODA GIOCOSA

La moda non è più sinonimo di perfezione, ma di sperimentazione e libertà creativa. Capi audaci, mix inaspettati e look irriverenti diventano un mezzo per giocare con il proprio stile, senza regole né limiti. È tempo di divertirsi con ciò che indossiamo, esprimendo personalità e fantasia attraverso outfit che raccontano storie uniche e sempre nuove. Anche [la letteratura ha la sua influenza nella moda](#), da **Woolf** a **Ibsen**.

19. MODA FUNZIONALE

Essere alla moda non significa più sacrificare la praticità. Abiti che si adattano alla vita di tutti i giorni, tessuti tecnici e capi multifunzionali rispondono alle esigenze moderne, garantendo comfort e protezione senza rinunciare allo stile. La moda diventa un alleato quotidiano, offrendo soluzioni eleganti e performanti per ogni situazione. Sempreverde l'approfondimento di **Irene Francalanci** che parla di [sottoculture \(o controculture?\)](#).

20. SOSTENIBILITÀ CREATIVA

Stile e sostenibilità camminano finalmente insieme. Materiali riciclati, moda circolare e processi produttivi eco-compatibili sono il nuovo standard per chi vuole distinguersi con responsabilità. La creatività trova il suo spazio nel rispetto per il pianeta, trasformando ogni scelta di moda in un atto di consapevolezza ambientale. [Stupenda la dispensa su oggetti ed esperienze](#) per capire le filiere dei prodotti circolari, i materiali di origine da scarto e per innescare nuove abitudini quotidiane, firmata da **Luisa Prina Cerai** su *Pensiero Circolare*.

21. TECNOLOGIA NELLA MODA

La tecnologia incontra la moda per creare capi intelligenti e innovativi. Dai tessuti che regolano la temperatura a quelli che monitorano l'attività fisica, l'innovazione diventa sinonimo di comfort e avanguardia, senza compromettere estetica ed etica. Abbigliamento smart e wearable trasformano il modo in cui viviamo la moda, rendendola sempre più interattiva e funzionale. L'estetica **Y3K** [immagina l'anno 3000](#) con la lente nostalgica del retro futurismo Y2K, reinterpretando gli elementi tecnologici e culturali degli anni 2000.

22. CICLI VELOCI, SCELTE CONSAPEVOLI

Nell'era delle tendenze lampo, la moda diventa più riflessiva. Consumatori attenti scelgono capi che durano nel tempo, investendo in qualità e design senza tempo. Essere alla moda non significa inseguire ogni novità, ma scegliere con cura ciò che ci rappresenta davvero. Una moda che guarda al futuro con uno spirito responsabile e un gusto personale ben definito. Il neo-futurologo **Christian Fusi** ha raccontato [le classificazioni di trend](#).

lusso

23. COLLABORAZIONI CREATIVE

La forza delle collaborazioni ridefinisce il lusso contemporaneo. I marchi più prestigiosi uniscono competenze e visioni per creare partnership uniche e sorprendenti. Queste collaborazioni danno vita a collezioni esclusive che fondono mondi diversi, offrendo esperienze indimenticabili e oggetti irripetibili che celebrano l'arte e l'innovazione. Ma perché ci piacciono le **edizioni limitate**? [Qui](#) qualche ragione.

24. LUSSO SOSTENIBILE

Il lusso non è più solo una questione di esclusività, ma di responsabilità. I consumatori scelgono prodotti che combinano estetica e rispetto per l'ambiente, dimostrando che stile ed etica possono convivere. Materiali eco-compatibili, produzioni etiche e trasparenza sono diventati i nuovi parametri per chi desidera distinguersi con integrità. **Silvia Stella Osella** è davvero [un punto di riferimento per l'Italia e non solo](#).

25. GIOIELLI REINVENTATI

La gioielleria evolve, abbracciando design audaci e materiali sostenibili. Creiamo pezzi che raccontano storie di innovazione e rispetto per il pianeta, soddisfacendo sia l'occhio che la coscienza. Ogni gioiello diventa una dichiarazione di stile e un simbolo di valori condivisi. Anche la percezione dei **diamanti** cambia, [qui](#).

26. LUSSO SECOND HAND

Il passato incontra il futuro nel mercato del lusso di seconda mano. Questo settore in continua espansione rende l'esclusività più accessibile e sostenibile. Gli oggetti vintage diventano simboli di stile con un'anima, portando con sé storie e carattere unici che arricchiscono il presente. Date un'occhiata al progetto **Clothest***: [comprare un abito usato invece di uno nuovo](#) è un gesto semplice, che aiuta a ridurre gli sprechi.

27. LUSSO DIVERTENTE

Chi ha detto che il lusso deve essere serio? Oggetti unici e giocosi

portano gioia e originalità nelle nostre vite. Accessori stravaganti e design inaspettati rendono il lusso un'esperienza personale, dove la creatività incontra il piacere e la spensieratezza. Se vi avanzano 3.700 euro c'è la [borsa sedano](#) di **Moschino**.

28. RADICI NEL PRESENTE

Riscoprire le proprie origini diventa un viaggio emozionante nel mondo del lusso. I brand esplorano il patrimonio culturale, reinterpretandolo con un tocco moderno. Tradizione e innovazione si fondono, dando vita a creazioni che raccontano storie senza tempo con una visione contemporanea. Anche quando si tratta di **Natale**, [come succede in Cina](#).

media

29. MEDIA SICURI E CONTROLLATI

In tempi di crisi, la fiducia nei media è più importante che mai. Spazi informativi affidabili e ambienti digitali sicuri diventano essenziali per affrontare la complessità del mondo con maggiore serenità e controllo. La trasparenza e la verifica delle fonti sono oggi pilastri imprescindibili per un'informazione responsabile. Saper leggere i dati, come spiega **Donata Columbro**, è diventato imprescindibile. Almeno quanto lo è la [sua newsletter](#).

30. FANDOM IMMERSIVI

Essere fan è diventato uno stile di vita condiviso che supera generazioni e settori. Le comunità di appassionati si espandono, alimentando legami profondi attraverso eventi, progetti collaborativi e piattaforme digitali. L'entusiasmo collettivo trasforma interessi comuni in esperienze memorabili e reti globali di connessione. E con nuovi fandom nascono anche nuovi linguaggi. **Beatrice Cristalli** con il suo [Dizionario per boomer](#). [Capire le nuove generazioni](#) cerca di restituircene una mappatura.

31. CONTENUTI SPONTANEI

Basta con i feed perfettamente curati! Il pubblico desidera contenuti autentici, reali e imperfetti, capaci di catturare momenti veri senza filtri. La spontaneità è diventata la nuova regola d'oro nel mondo digitale, creando narrazioni più genuine e vicine

all'esperienza quotidiana. Molto di questo ha influenzato il nuovo influencer marketing, come ci spiega bene **Luca Cesaro** [qui](#).

32. POLARIZZAZIONE ESTREMA

La frammentazione digitale rende difficile trovare un terreno comune online. Dibattiti accesi e guerre culturali dominano le piattaforme, spingendoci a cercare spazi di dialogo più equilibrati e inclusivi. La moderazione e la mediazione diventano strumenti fondamentali per costruire conversazioni costruttive. Le guerre culturali più spassose, ultimamente, sono [generate dai mitici tornei](#) di **Massimo Fiorio**, tra città italiane, classici Disney, libri di Stephen King e cult movie anni Novanta.

33. COMUNICAZIONE CON INTENTO

Recuperare il controllo sulle nostre comunicazioni significa preferire tecnologie che favoriscano connessioni profonde e significative. Siamo disposti a sacrificare l'immediatezza per creare dialoghi autentici che arricchiscano le nostre relazioni personali e professionali. [I brand devono capirlo](#), leggere **Paolo Iabichino** fa sempre bene.

34. SÉ AUTENTICI

Crescono online figure autentiche e giocose che mostrano versioni reali della vita quotidiana. Questi nuovi modelli di ruolo ispirano con sincerità e leggerezza, promuovendo la libertà di essere sé stessi senza maschere o artifici. La bravissima **Marta Pavia** - aka Zuccaviolina - da tempo parla sui suoi canali [come raccontarci online in modo equilibrato](#), generoso e consapevole.

35. RITORNO ALL'ANALOGICO

Libri, vinili e media stampati stanno vivendo una rinascita. In un mondo saturo di contenuti digitali, ci rifugiamo in esperienze tangibili che offrono un'evasione significativa. Soprattutto per la Generazione Z, gli oggetti di **supporto emotivo** rappresentano [un linguaggio visibile delle loro passioni, interessi e del capitale culturale](#) che desiderano comunicare.

36. MEDIA GUIDATI DALL'AI

L'intelligenza artificiale sta trasformando il panorama mediatico.

Dai contenuti personalizzati alla creazione automatizzata, riflettiamo sul ruolo della tecnologia nell'equilibrio tra creatività e autenticità. Il futuro si costruisce nel dialogo tra umano e digitale, creando opportunità inedite per la narrazione e l'informazione. Il libro [L'Algoritmo di Babele. Storie e miti dell'intelligenza artificiale](#) di **Andrea Colamedici** e **Simone Arcagni** affronta in modo profondo tutti questi temi.

mobilità

37. MOBILITÀ IDENTITARIA

Spostarsi è un'espressione personale e culturale. Scegliamo veicoli e servizi che riflettano il nostro stile di vita, i nostri valori e le nostre aspirazioni. Ogni viaggio diventa un'estensione della nostra identità, un'occasione per affermare chi siamo attraverso scelte di mobilità sostenibili, innovative e distintive. Anche i bambini Alpha possono diventare **urbanisti** ed [esperti di mobilità del futuro](#).

38. MOBILITÀ SENZA STRESS

Viaggiare dovrebbe essere semplice, comodo e privo di preoccupazioni. Le soluzioni di trasporto diventano sempre più fluide e integrate, garantendo spostamenti rapidi e senza interruzioni. Diciamo addio agli imprevisti grazie a servizi intelligenti che ottimizzano tempi e percorsi, trasformando ogni viaggio in un'esperienza di puro relax e efficienza. Negli Stati Uniti **Zoox** ci fa [sbirciare il futuro](#).

39. DESTINAZIONI PER TUTTI

Muoversi è un diritto universale. Cerchiamo servizi di trasporto che uniscano comodità, sostenibilità ed economicità, rendendo il mondo accessibile a tutti. L'inclusività diventa il cuore della mobilità moderna, eliminando barriere fisiche ed economiche per offrire esperienze di viaggio senza limiti, dove l'avventura è alla portata di chiunque. Ci sono realtà come **Torino Urban Lab** che sono veri e propri strumenti di riflessione sulle dinamiche urbane, è ben raccontato [qui](#).

politica & società

40. FEMMINILITÀ REINTERPRETATA

La femminilità non è più una definizione rigida, ma un universo fluido e in continua evoluzione. La moda e la cultura abbracciano identità diversificate, riscrivendo le regole con stili che rappresentano le complessità e le sfumature dell'essere donna oggi. Le rappresentazioni diventano più inclusive, riflettendo una realtà ricca di voci differenti. **Silvia Cannarsa**, ad esempio, ridefinisce [il concetto di matrigna](#), dentro e fuori la letteratura.

41. MASCOLINITÀ IN EVOLUZIONE

Emergono rappresentazioni più morbide e inclusive della mascolinità. Gli uomini vengono incoraggiati a mostrare empatia, vulnerabilità e a partecipare attivamente alla vita familiare. Il loro ruolo come partner, padri e cittadini si ridefinisce, favorendo una visione più equilibrata e autentica della mascolinità contemporanea. **Francesca Cavallo** ha scritto un libro speciale: [Storie Spaziali. Maschi del Futuro](#), una raccolta di storie che esplorano i molteplici volti della virilità illustrata dall'artista messicano Luis San Vincente.

42. SPIRITUALITÀ VIRTUALE

In un mondo in continuo cambiamento, la ricerca di significato trova nuove forme nella tecnologia. Piattaforme digitali e app spirituali offrono spazi per la meditazione e la ricerca interiore, aiutandoci a ritrovare equilibrio e consapevolezza. La spiritualità diventa accessibile ovunque, offrendo rifugio e ispirazione nel caos quotidiano. Tra **sacro e profano**, la religione ai tempi dell'intelligenza artificiale è [davvero tanto cambiata](#).

43. POLITICA E DIGITALIZZAZIONE

La politica è sempre più intrecciata con la realtà digitale. Le piattaforme online diventano spazi di dialogo globale, trasformando l'impegno civico in una conversazione continua e partecipata. Attraverso social media e forum digitali, cittadini di tutto il mondo possono far sentire la propria voce e influenzare il dibattito pubblico. Più in generale, rimangono [le parole \(e le storie\) a cambiare il mondo](#), e **Nicole Romanelli** lo dice meglio.

44. VALORE UMANO NELL'ERA AI

Più l'intelligenza artificiale avanza, più cresce il desiderio di autenticità e creatività umana. Cerchiamo espressioni artistiche, idee originali e narrazioni genuine che nessun algoritmo possa replicare. L'unicità dell'essere umano diventa il vero valore aggiunto in un mondo sempre più tecnologico. **Riccardo Milanese** ha spiegato bene questi temi [qui](#).

45. SPORT E POLITICA

Lo sport non è solo competizione, ma anche un potente strumento di cambiamento sociale. Brand, team e atleti sono chiamati a prendere posizione su questioni politiche e sociali, riflettendo i valori e le aspirazioni della società contemporanea. Le performance sportive si intrecciano con messaggi di giustizia e uguaglianza, ispirando movimenti globali. Il deputato ed ex commissario tecnico della nazionale maschile di volley **Mauro Berruto** ha portato [lo sport anche in Costituzione](#).

46. DONARE CON SIGNIFICATO

Con risorse più limitate, il sostegno a cause benefiche diventa più concreto e personale. Le persone preferiscono azioni che generano un impatto visibile, trasformando la solidarietà in esperienze di aiuto diretto e partecipazione attiva. Ogni gesto di generosità diventa un atto significativo che costruisce comunità più forti e solidali. Come, ad esempio, [donare il midollo osseo](#), con **ADMO**.

relazioni

47. SOSTEGNO AI GENITORI

Affrontare l'educazione oggi significa preparare le nuove generazioni a un mondo in continua trasformazione. Creiamo reti di supporto, adottiamo soluzioni innovative e sviluppiamo un approccio flessibile che ci aiuti a crescere insieme, affrontando con fiducia le sfide del presente e del futuro. Imperdibile il podcast [Grembo, racconti di pancia](#) di **Anna Acquistapace**.

48. GENITORI IN CRISI PERMANENTE

Crescere figli in tempi incerti può essere travolgente. Abbiamo bisogno di supporto pratico ed emotivo per gestire le sfide quotidiane, imparando ad adattarci e a costruire un ambiente familiare più sereno. Il dialogo e la condivisione diventano strumenti essenziali per affrontare le difficoltà con resilienza. Su che genitori sono i Millennial rispetto ai Boomer ci abbiamo ragionato partendo dal libro di **Assia Neumann Dayan** [Lo dico da madre](#).

49. CONNESSIONI VERE

Le relazioni autentiche contano più che mai. In un'epoca di interazioni digitali, riscopriamo il valore delle comunità offline, coltivando amicizie reali e legami significativi che arricchiscono le nostre vite. Condivisione e ascolto costruiscono una rete sociale che dona profondità e significato al nostro quotidiano. Da avere, [Sono io, sono proprio io](#) di **Giorgia Lupi**.

50. L'INVECCHIAMENTO NEL MIRINO

In un'epoca ossessionata dalla giovinezza, impariamo a gestire con equilibrio il desiderio di rallentare i segni del tempo. Cerchiamo soluzioni sostenibili e accessibili che ci aiutino a prenderci cura di noi stessi con rispetto e consapevolezza. L'invecchiamento diventa un processo da vivere con dignità e fiducia nel futuro. **Mariachiara Montera** su *Il Post* ha di recente scritto un pezzo che è tanto godibile quanto doloroso: [La vita dopo l'autonomia](#).

51. NUOVI ORIZZONTI PER LA TERZA ETÀ

L'età non è più un limite. Stiamo ridefinendo le strutture di cura e pensionamento con soluzioni che garantiscono indipendenza, sicurezza e una qualità della vita migliore anche nella terza età. Le opportunità di apprendimento e crescita personale restano aperte, dimostrando che ogni stagione della vita può essere vissuta appieno con energia. Su Netflix da vedere la **miniserie** [A man on the inside](#).

tecnologia

52. CONNESSIONI AUTENTICHE

Stiamo ripensando il modo in cui interagiamo online. Cerchiamo piattaforme che supportino relazioni vere e interazioni significative, lasciando da parte la superficialità. Vogliamo esperienze digitali che rispettino i nostri bisogni emotivi e ci permettano di esprimerci con autenticità. La tecnologia diventa uno strumento per costruire legami più profondi, fondati sulla fiducia e sulla condivisione genuina. E [la visualizzazione dei dati](#) offre un grande aiuto, soprattutto se fatta magistralmente da **Federica Fragapane**.

53. ESPERIENZE POSITIVE

L'online si trasforma in un rifugio sicuro e creativo. Contenuti rassicuranti, atmosfere accoglienti e spazi digitali ben curati ci offrono pause rigeneranti dal caos quotidiano. È il momento di creare ambienti virtuali che ci facciano sentire meglio, trasformando il digitale in un luogo dove relax e ispirazione si incontrano per migliorare la qualità della nostra vita. [Senza esagerare con le "atmosfere accoglienti"](#) però, altrimenti è un attimo finire nel catalogo di **Gaia Spizzichino**.

54. CONOSCENZA SENZA FRETTA

In un mondo di scroll, torniamo ad apprezzare i contenuti lunghi e riflessivi. Articoli approfonditi, podcast e video che ci fanno pensare e sentire compagnia trovano un nuovo valore. La conoscenza diventa un viaggio che vale la pena vivere con calma, restituendo spazio alla riflessione e al piacere di esplorare idee complesse senza fretta. Si può imparare anche durante un viaggio, [come quelli in Sri Lanka](#) con **Giulia Ceirano**.

55. FUTURI ACCESSIBILI

La tecnologia indossabile è sempre più protagonista, ma con essa cresce anche la richiesta di accesso equo per tutti. Vogliamo che i brand garantiscano esperienze inclusive e stili di vita tecnologicamente avanzati che migliorino la nostra quotidianità, senza lasciare nessuno indietro. L'innovazione deve essere un'opportunità condivisa, non un privilegio esclusivo. Noi esseri umani siamo un miscuglio complesso di emozioni e di capacità

esperienziali; i computer e i dispositivi sono logica e razionalità. In una parola sola: **contenimento**. In fondo, la tecnologia è [una questione di pelle](#).

56. TECNOLOGIA CONSAPEVOLE

Basta con l'uso automatico della tecnologia. Desideriamo un rapporto più intenzionale e significativo con i dispositivi che usiamo. Strumenti che supportano le nostre vite senza dominarle, favorendo un coinvolgimento digitale più autentico e responsabile. La tecnologia deve essere un alleato che ci aiuta a vivere meglio, non una presenza che ci sovrasta, ci controlla o ci fa marcire il cervello. **Brain rot** è [la parola dell'anno](#) che ci stiamo lasciando alle spalle.

lavoro

57. ISTRUZIONE PER IL FUTURO

L'apprendimento non si ferma mai. In un mondo in continua evoluzione, investiamo nel nostro sviluppo personale per affrontare nuove sfide lavorative. Corsi online, workshop e programmi di formazione continua creano percorsi di crescita su misura, adattandosi alle esigenze specifiche di ogni individuo e supportando carriere più dinamiche e soddisfacenti. Lo studio [Nuovi Scenari di Apprendimento](#), condotto da **Skilla** e **InContatto**, delinea un panorama di trasformazioni profonde che caratterizzeranno il settore entro il 2035.

58. LAVORO SU MISURA

Dimentichiamo il classico 9-18. Oggi il lavoro è flessibile e adattabile. Smart working, orari personalizzati e ruoli modulabili ci offrono un equilibrio migliore tra vita privata e professionale, favorendo produttività e benessere. Le nuove modalità di lavoro permettono di costruire percorsi professionali che rispettano le necessità individuali e valorizzano il potenziale di ciascuno.

Marianna Martino e la sua squadra Zandegù sono [in prima linea su come si comunica online](#).

59. GEN Z E LAVORO AUTENTICO

Vogliamo portare tutta la nostra autenticità sul posto di lavoro. Cerchiamo ambienti inclusivi, aziende con valori forti e una cultura che premia la creatività e il contributo personale. Essere noi stessi è il nostro nuovo superpotere. Le organizzazioni devono creare contesti dove l'unicità è vista come un vantaggio competitivo e le persone sono libere di esprimersi. La storia delle Grandi Dimissioni l'ha ricostruita molto bene **Camilla de Meis** [qui](#).

60. AI NEL LAVORO QUOTIDIANO

L'intelligenza artificiale non è più solo una promessa futuristica. Oggi ci supporta nel lavoro quotidiano, automatizzando attività ripetitive, migliorando l'organizzazione e liberando tempo per concentrarci su ciò che conta davvero. La tecnologia diventa un alleato che semplifica processi e favorisce l'innovazione, rendendo le nostre giornate lavorative più produttive. Purtroppo, consuma parecchia **acqua**, [va detto](#).

61. APPRENDIMENTO ATTIVO

Per la Gen Alpha, l'educazione non è mai stata così stimolante. Spazi educativi interattivi, strumenti digitali e metodi di insegnamento attivi trasformano l'apprendimento in un'avventura continua che incoraggia curiosità e creatività. L'istruzione diventa un'esperienza coinvolgente, dove i confini tra studio e gioco si dissolvono, rendendo ogni lezione un'occasione di crescita personale. Staremo a vedere che cosa accadrà con l'arrivo della **Generazione Beta**, [dal primo gennaio di quest'anno](#).

62. EDUCAZIONE FINANZIARIA

Gestire il denaro diventa una competenza essenziale. L'interesse per l'educazione finanziaria cresce, spingendoci verso contenuti formativi che spiegano economia e investimenti in modo chiaro e accessibile. Imparare a pianificare il proprio futuro finanziario diventa una priorità, aiutandoci a costruire una vita più sicura e sostenibile attraverso scelte consapevoli e informate. **Michela Calculli** racconta [con parole semplici economia, finanza e fisco](#).

shopping

63. ACQUISTI CON SIGNIFICATO

Lo shopping non è solo una questione di necessità, ma un'esperienza che unisce emozione e funzionalità. Cerchiamo prodotti che parlino alle nostre esigenze pratiche ma che, allo stesso tempo, ci regalino un tocco di felicità. Le esperienze d'acquisto personalizzate creano legami autentici con brand e prodotti che sentiamo veramente nostri, trasformando ogni acquisto in un gesto che conta. Per gli Alpha, la [cancelleria è diventata un must](#).

64. PICCOLE FOLLIE ACCESSIBILI

Concedersi un piccolo lusso può trasformare una giornata ordinaria in un momento speciale. Gli acquisti intelligenti ci permettono di trovare piacere nelle piccole cose, senza eccedere nei costi. Anche un semplice oggetto può diventare una fonte di gioia quando scelto con cura, regalando una piacevole sensazione di soddisfazione e appagamento. [Per queste feste ce ne sono un bel po' raccolte](#) dalla redazione di *Conosco un posto* di **Caterina Zanzi**, da comprare a Milano o online.

65. COMUNITÀ DI ACQUISTO

Fare shopping è un modo per connettersi con gli altri. Condividiamo consigli, cerchiamo offerte insieme e costruiamo relazioni basate su valori comuni. Acquistare insieme rafforza i legami e trasforma il consumo in un'esperienza sociale, creando reti di fiducia e collaborazione. **IoLeggoPerché** è a oggi una delle iniziative più belle che abbiamo in Italia per [portare i libri nelle scuole](#).

66. ACQUISTI FESTIVI REINVENTATI

Le festività non sono più solo sinonimo di corse frenetiche ai regali. Stiamo riscoprendo il piacere di fare doni significativi, scegliendo esperienze e oggetti che lasciano il segno. Regali pensati con il cuore valgono più di qualsiasi oggetto costoso, rendendo lo spirito delle festività un'occasione per celebrare affetto e autenticità. Anche [l'acquisto di certi cibi](#) è interessato da una **stagionalità occasionale**.

67. ACQUISTI SOCIAL

Anche se la fiducia negli influencer vacilla, i social media continuano a ispirare le nostre scelte di acquisto. Recensioni autentiche e suggerimenti sinceri creano un legame diretto con i brand che ci piacciono, rendendo lo shopping online più personale. L'esperienza d'acquisto digitale diventa un viaggio guidato da storie reali e connessioni autentiche. App sul nostro smartphone come **Yuka** ci aiutano anche a [leggere le etichette](#).

68. NUOVE NECESSITÀ

Stiamo imparando a distinguere ciò che è essenziale da ciò che è superfluo. Gli acquisti consapevoli ci portano a scegliere prodotti e servizi che aggiungono valore reale alle nostre vite, puntando su qualità, funzionalità e sostenibilità. Ogni decisione di acquisto diventa un investimento per un futuro più responsabile e appagante. **The DropStore** è un fittizio e distopico negozio online che [vende prodotti immaginari](#) provenienti da un futuro in cui la crisi idrica ha raggiunto livelli critici.

viaggi e svago

69. FANDOM IN VIAGGIO

Quando la passione chiama, non esistono confini. Siamo pronti a percorrere chilometri per partecipare a eventi, festival e incontri che celebrano ciò che amiamo. I viaggi diventano esperienze immersive che trasformano l'intrattenimento in avventura. Ogni destinazione diventa un palcoscenico dove vivere momenti indimenticabili legati alle nostre passioni. Ma esistono anche le community **anti-fandom**, se ne parla [qui](#).

70. PASSATEMPI SOCIALI

Fare qualcosa insieme è meglio che farlo da soli. Attività di gruppo come workshop creativi, sport e corsi diventano occasioni per connetterci, costruire amicizie e sentirci parte di una comunità viva e dinamica. La condivisione di esperienze arricchisce le nostre vite e trasforma ogni incontro in un'opportunità di crescita reciproca. [La raccolta di piccole narrazioni sui mari](#) di **Valentina Locatelli** è delicatissima.

71. VIAGGI RIGENERANTI

La ricerca di equilibrio passa anche dai viaggi. Destinazioni rilassanti, ritiri immersi nella natura e attività che ricaricano corpo e mente sono sempre più richieste. È il modo perfetto per staccare e ritrovare noi stessi. Esperienze rigeneranti che combinano relax, benessere e contatto con la natura ci aiutano a recuperare energia e ispirazione. Ma esiste un paradosso, *[il paradosso della vita in van](#)* come lo chiama **Laura Izzo**.

72. PASSIONI RISCOPERTE

Il nostro tempo libero si riempie di creatività. Dalla pittura alla fotografia, dagli hobby manuali al giardinaggio, le attività artistiche e rilassanti diventano rifugi di serenità che regalano ispirazione e benessere. Esplorare nuove passioni o riscoprire vecchi interessi arricchisce la nostra quotidianità con momenti di pura espressione personale. In un mondo segnato da incertezze economiche e sociali, il collezionismo sta vivendo una nuova era, trasformandosi da passatempo a vera e propria forma di rifugio emotivo: ne scrive **Luca Cena** su *[Il Biblionauta](#)*.

grazie.

Se vi è piaciuto questo documento, inoltratelo.
Condividetelo. Usatelo. E citatelo sempre.

Il PDF ha una licenza Creative Commons.
Siete liberi di:

1. **Condividere:** riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
2. **Modificare:** remixare, trasformare il materiale e basarvi su di esso per le vostre opere.

A queste condizioni:

1. **Attribuzione:** dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Potete fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli voi o il vostro utilizzo del materiale.
2. **Non commerciale:** non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.

BUNS

www.beunsocial.it
alice@beunsocial.it

www.linkedin.com/company/buns-beunsocial