

# Creatività e pensiero positivo

## LA GRATITUDINE

A differenza del passato, oggi abbiamo tantissime cose, che ci hanno consentito, nel corso degli anni, di aumentare progressivamente il nostro benessere.

Tutto questo benessere e questo aumento di beni materiali, però è andato di pari passo con l'aumentato numero di impegni e il ritmo sempre più incalzante delle nostre giornate.

Tanto che spesso, presi dalla vita frenetica e dai molteplici impegni quotidiani, non prestiamo attenzione a tutto ciò che abbiamo, anzi spesso lo diamo per scontato.

Siamo talmente presi che a volte diamo per scontato anche i nostri affetti, le nostre relazioni e addirittura noi stessi.

---

Dobbiamo imparare a **disattivare il pilota automatico** per riscoprire la meraviglia di fermarsi, di guardarsi intorno e di apprezzare ciò che abbiamo.

Gli esercizi creativi proposti ti avranno sicuramente aiutato a prendere maggiore consapevolezza della tua realtà e a direzionare il tuo sguardo con più attenzione, per riuscire con più facilità ad apprezzare e a dare valore a ciò che hai.



La **gratitudine** va oltre il semplice ringraziamento, è la capacità di apprezzare la propria esistenza senza dare nulla per scontato, dando valore a ciò che siamo, a ciò che abbiamo e non a quello che ci manca, è concentrarsi sul qui ed ora, tenendo a mente che la vita è adesso.

È una pratica molto potente in grado di apportare numerosi benefici.

Studi scientifici hanno dimostrato che praticare regolarmente la gratitudine riduce i livelli di cortisolo nel sangue, abbassa la pressione sanguigna e migliora la qualità del sonno.

È un ottimo antidoto contro lo stress, induce un senso di soddisfazione con effetti a lungo termine sul nostro benessere psicofisico.



Tutto questo va ricordato nei periodi “no”, perché anche quando sembra che vada tutto storto, c'è sempre qualcosa di cui essere grati.

Praticare la gratitudine **è una scelta** che migliora la qualità della nostra vita, aumenta la nostra autostima e ci carica di energia positiva.



La gratitudine viene considerata il “settimo senso” e per attivarlo e stimolarlo, basta iniziare ad usarlo ogni giorno.

---

Ti propongo un semplice esercizio di benessere quotidiano:

“UNA SETTIMANA DI GRATITUDINE”, che serve proprio ad allenare questo “settimo senso”.

Prenditi ogni giorno qualche minuto per pensare e scrivere 3 cose di cui sei grato, e dopo averle, scritte identifica e colora la sfera a cui appartengono (sfera materiale, sfera personale, sfera delle relazioni)

---

La ricerca dei motivi di cui essere grati permette di allenare la nostra mente a cercare gioia nelle nostre giornate e la nostra mente a pensare positivo.

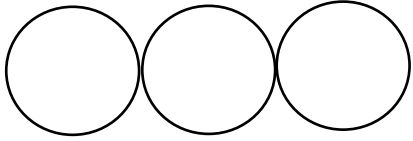
Ricorda che **la vita è fatta di piccole cose.**

L’esercizio ti permette di praticare la gratitudine e di comprendere su quali sfere, o aspetti della tua vita, andare a lavorare per coltivare un atteggiamento positivo.



## UNA SETTIMANA DI GRATITUDINE

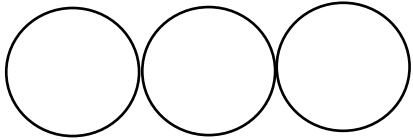
Ogni giorno scrivi 3 cose di cui sei grato e colora le sfere a cui corrispondono



---

---

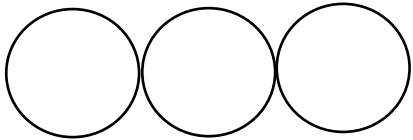
---



---

---

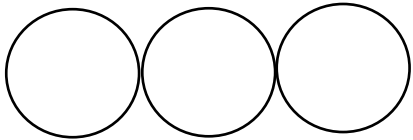
---



---

---

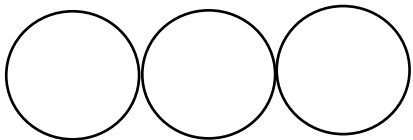
---



---

---

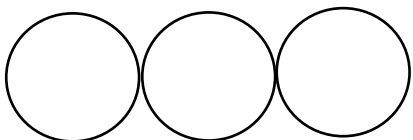
---



---

---

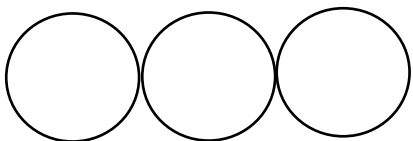
---



---

---

---



---

---

---

Praticare la gratitudine significa allenare il nostro pensiero positivo, a fare il focus sugli aspetti soddisfacenti delle nostre giornate, significa cambiare prospettiva da cui guardare il mondo e concentrarci su ciò che ci ha regalato anche un solo istante di benessere. Ci vorranno tempo e pratica, ma i benefici non tarderanno ad arrivare.

---

Il prossimo esercizio che ti propongo, è CREARE LA TUA CARTA JOLLY, la tua carta vincente, da giocare al momento giusto, quando ne hai più bisogno. Libera la tua creatività e rappresenta ciò che ti fa stare bene, un'attività che ti piace, come ascoltare la tua musica preferita, disegnare, colorare, fare una passeggiata all'aperto o un bel bagno caldo e profumato...scegli un simbolo che rappresenta per te quell'attività e quando ne avrai bisogno sarà più facile ricordare cosa ti fa star bene. Puoi creare anche più carte con attività brevi, semplici, fattibili e immediate.

Se magari dopo una giornata di lavoro o dopo una serie di eventi negativi ti capita di sentirti particolarmente nervoso o pessimista, cerca di disperdere questa emozione attingendo alla tua carta jolly, spostando cioè l'attenzione dall'evento negativo all'attività suggerita dalla tua carta. In questo modo attiverai gli ormoni della felicità, che entrando in circolo, ti potranno anche regalare un sorriso inaspettato!

# CREA LA TUA CARTA JOLLY

The image shows a template for a 'Jolly Card'. It consists of a large outer rectangle with a thin black border. Inside this rectangle, there is a smaller, centered rectangle, also with a thin black border, which is intended for a message or drawing. At each of the four corners of the outer rectangle, there is a pink flower icon with five petals and a white center. The overall design is simple and decorative.