

OLISTICACREATIVA®



CREATIVITÀ
E
PENSIERO POSITIVO

Creatività e pensiero positivo

L'ARTE DEL CAMBIAMENTO

Un percorso di crescita personale incentrato sulla creatività e sul pensiero positivo, per arrivare ad uno stato di benessere e cambiare in meglio la tua vita.

Non dovrai cambiare lavoro, amicizie o scappare da una situazione che non ti gratifica, per trasformare la tua vita in positivo. Il vero cambiamento sarà quello che apporterai dentro di te e ogni cosa cambierà di conseguenza.

Certo cambiare i nostri pensieri non è una cosa così semplice e immediata. Richiede un certo impegno e soprattutto un lavoro di consapevolezza su di noi e sulla nostra realtà, anzi se vogliamo essere più precisi, su ogni aspetto della nostra realtà, sia positivo che negativo.

Prendiamo consapevolezza della nostra vita e del fatto che non possiamo avere tutto sotto controllo:

I fattori esterni alla nostra vita non si possono controllare!

Quello che possiamo controllare sono i nostri pensieri, e di conseguenza le nostre emozioni e le nostre azioni.

C'è una frase del Buddha che dice:

“Noi siamo quello che pensiamo”.

Ed è proprio così! Il nostro pensiero, positivo o negativo che sia, determina il nostro atteggiamento verso noi stessi e la nostra percezione della vita.

Trasformare il nostro pensiero talvolta negativo, in un potente pensiero positivo, non è certo una cosa semplice all'inizio, è una decisione consapevole che dovrai prendere ogni giorno e richiederà impegno e costanza.

Ma più ti allenerai più questo cambiamento diventerà un'abitudine e allora sì, che sarà tutto più semplice.

Ti sarà sicuramente capitato di sentire l'esempio del bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, per distinguere le persone ottimiste da quelle pessimiste.

Vedere il bicchiere mezzo vuoto, significa concentrarsi sulle cose negative, su quello che non va e indossare un paio di occhiali grigi per vedere il mondo. Vedere il bicchiere mezzo pieno significa concentrarsi sugli aspetti positivi, su quello che c'è di bello nella nostra vita.

Prendere consapevolezza della nostra realtà, ci aiuterà ad essere obiettivi e a vedere entrambi i lati della medaglia, per poter scegliere su quale concentrare il nostro sguardo.

Pensa alla tua vita adesso, in questo momento e prendi consapevolezza sia degli aspetti positivi, che di quelli negativi, perché anche quelli fanno parte della nostra vita, non tutto va come desideriamo o secondo i nostri progetti.

Nelle pagine che seguono troverai 2 bicchieri.

Il primo dovrai provare a vederlo mezzo vuoto, cioè dovrai inserire al suo interno quegli aspetti di te e della tua vita che ostacolano in qualche modo il tuo pensiero positivo.

Il secondo bicchiere, dovrai invece vederlo mezzo pieno e indicare tutto quello che c'è di buono e positivo nella tua vita, tutto quello che ti viene in mente.

Puoi prendere un foglio e creare due colonne, in una colonna andrai a scrivere gli aspetti positivi e nell'altra quelli negativi. Scrivile con un po' di spazio tra loro per poterle ritagliare e incollare all'interno dei bicchieri che troverai nelle prossime pagine. Puoi utilizzare penne, pennarelli, matite colorate, timbri, scriverle al computer e poi stamparle, puoi colorare o decorare il bicchiere lasciando fluire liberamente la tua creatività. Se preferisci puoi anche scriverle direttamente nel bicchiere.

Consapevolezza olistica creativa

BICCHIERE MEZZO VUOTO

Visione negativa



Consapevolezza olistica creativa

BICCHIERE MEZZO PIENO

Visione positiva



LA PROSPETTIVA

L'esercizio che hai appena svolto ti fa capire come la nostra vita, o meglio il nostro modo di percepirla, dipende da che cosa guardiamo, dipende da ciò su cui decidiamo di concentrare il nostro sguardo, la nostra attenzione.

La realtà può assumere significati e aspetti diversi, tutto dipende dai nostri occhi, dalla nostra consapevolezza.

Per questo il primo passo da fare è ampliare la nostra prospettiva, aumentare le nostre conoscenze ed espandere la nostra consapevolezza.

Il nostro punto di vista, condiziona il nostro modo di vedere il mondo che ci circonda.

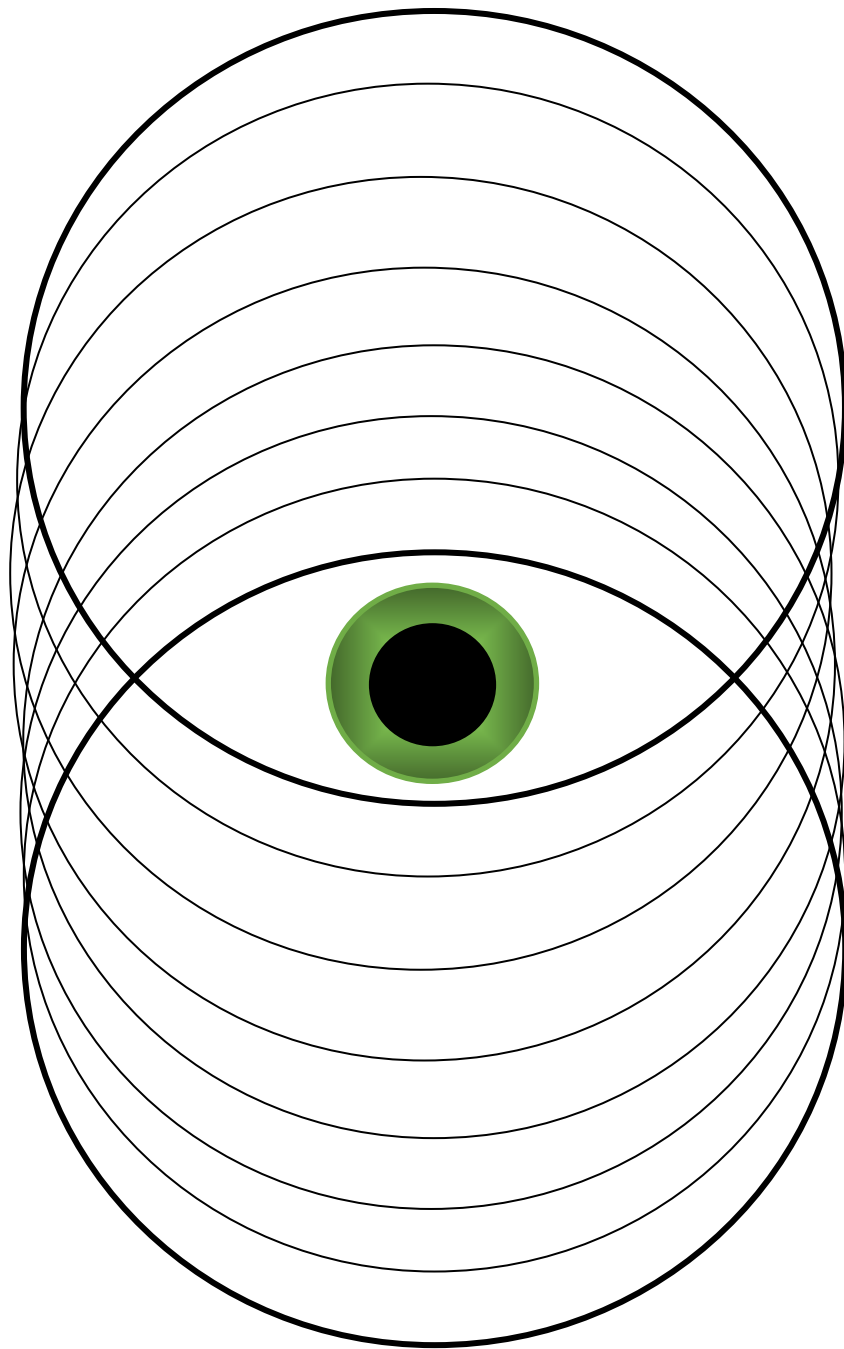
**Quando cambi il modo di osservare le cose,
le cose che osservi cambiano.**

Cambiare non significa cancellare o rimuovere, ma significa piuttosto trasformare, ampliare, elevare.

Cerchiamo quindi di definire e ampliare la nostra prospettiva, scegliendo però su cosa concentrarci, qualcosa che ci porta serenità, spensieratezza, leggerezza e che ci aiuta a guardarci intorno in modo positivo.

ESPANSIONE POSITIVA

Attraverso la creazione di cerchi diamo vita ad un occhio simbolico che rappresenta il nostro punto di vista, la nostra prospettiva e andiamo ad espanderlo, ad ampliarlo, a scoprire nuovi orizzonti, nuovi modi di guardare la vita in modo positivo. Focalizziamoci su una o due parole che esprimono positività, o che ci aiutano ad essere positivi.



Non possiamo cambiare gli eventi, ma possiamo cambiare il nostro modo di vedere le cose. Se credi che tutto si risolverà vedrai opportunità, altrimenti vedrai solo ostacoli.

Quindi, se le cose non vanno come vorresti...cambia prospettiva!!!

