



# SALI SUL PALCO 2

LA BALLATA DELLA GRATITUDINE VERSO DI TE 🙏 ✨

**Gratitudine:** Capacità ed esperienza di notare e godere delle cose belle della vita. Quindi: fermarsi, notare le cose belle e esserne grati.

La gratitudine è una delle forze che concorre in maniera determinante al benessere e alla felicità.

Dal punto di vista scientifico:

- Un esperimento ci dice che: la gratitudine ci permette di spostare sul positivo eventi o stati d'animo negativi e ci fa apprezzare in maniera più realistica ciò che ci succede;
- Uno studio del 2012 ha visto che la ricontestualizzazione degli eventi negativi, attraverso la gratitudine ci permette di subire in maniera minore i sintomi e le conseguenze di una situazione negativa;
- Ancora, secondo altri studi, la gratitudine ti porta ad avere uno stile di coping (modalità con cui si affrontano i problemi) più funzionale e ad avere meno stress.
- Emmons individua ed evidenzia **8 benefici della gratitudine (oggi ne vediamo 4):**
  1. **THE OPTIMAL BENEFITS:** ti permette di esternare un beneficio ottimale da un'esperienza passata anche negativa;
  2. **INCREMENTO DELL'AUTOSTIMA:** ti permette di sviluppare l'autostima mettendoti di fronte ai tuoi traguardi e abbassa la tua autocommiserazione,
  3. **COPING VERSO LO STRESS:** ti permette di riprenderti più velocemente da un evento stressante o negativo;
  4. **AIUTO VERSO GLI ALTRI:** ti porta a renderti conto dell'aiuto che gli altri ti danno e di conseguenza ad aiutare.

L'allenamento di questa settimana si chiama LA BALLATA DELLA GRATITUDINE VERSO TE.

Gli artisti spesso scrivono canzoni per sé, per celebrarsi, per motivarsi, per parlarsi.

**Questa settimana, scriverai una ballata (lettera) per ringraziarti di tutte le cose buone che hai fatto per te.**

## Perché scrivere è importante?

Scrivere è terapeutico perché, in primis, presuppone l'azione di fermarsi e osservarsi.

Scrivendo, le tue emozioni e, in questo caso, le tue gratitudini ci entreranno in contatto e potrai elaborarle.

Inoltre scrivere ti servirà a fare ordine tra i pensieri: scrivendo qualcosa nero su bianco potrai vedere ciò che era dentro di te e fissare bene i punti.

## ◆ PROVA:

Per questa settimana dovrai scrivere la BALLATA PER TE.

In che modo?

1. **Metti a Loop la playlist** che abbiamo preparato per te (puoi chiaramente aggiungere o togliere i brani che vuoi);

2. **Scrivi una lettera indirizzata a te**, nella quale ti ringrazi per ciò che hai fatto, detto, sentito ecc..fino ad adesso (in positivo chiaramente);
3. Una volta scritta la lettera, prendi il tuo telefono e **registrati mentre la leggi** (recitati la tua lettera della gratitudine verso te);
4. **Conserva la registrazione** nelle note audio, potrai ascoltarla quando vorrai;

ascolta la playlist su spotify:

<https://open.spotify.com/playlist/5wamoRjvCILk4fKFckIM19?si=9t93vaHNSqyRmQdtcXTVjA>