



SALI SUL PALCO 4

IL REQUIEM DEI GRAZIE 🙏 ✨

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

Il Requiem è un canto celebrativo in onore di qualcuno che non c'è più.

Questa persona sei tu, è la parte di te che è simbolicamente morta nel momento in cui sei stato tradito, ingannato, lasciato.

Questa morte psicologica lascia la possibilità di una nuova vita, di una nuova parte di te che nasce.

In questo requiem c'è il ringraziamento nei confronti delle persone che ci hanno fatto del male. Perché? Perché quell'esperienza è ciò che ti ha permesso di rinascere.

Tutto questo ci permette di approfondire un tema importante: la capacità di guardare, ciò che ti ha fatto male, sotto una luce diversa (REFRAMING).

Ultimi studi scientifici sulla gratitudine:

- La dottoressa T. Rashid nel suo libro pubblicato con Seligman ci dice che più si è grati meno si è invidiosi. E più sei grato/a meno sei interessato a ciò che le altre persone hanno dal punto di vista materiale.
- Altri studi hanno dimostrato che le persone che sono grate sono meno attente a ciò che fanno i vicini.
- Altri studi ancora hanno dimostrato che le persone grate sono in grado di vedere il bene che ricevono dagli altri e di riciprocargli. Questo crea una catena positiva nella loro vita.
- Seligman dice che parlare dei drammi al proprio psicoterapeuta, utilizzando la gratitudine, permette di fare un reframing e quindi di vedere gli eventi tragici come delle esperienze.
- Sempre Rashid, scrive che la gratitudine permette di vedere e percepire di più tutte le altre 24 forze (i superpoteri che avete visto con il test).
- Ancora Seligman scrive che quando si è pieni di gratitudine, un modo funzionale di esprimerla è attraverso l'arte.
- Se non hai voglia di fare il diario della gratitudine, inizia a condividere con il tuo partner o con qualcuno della tua famiglia, tutte le cose per cui sei grato/a della tua giornata oppure semplicemente rileggi le benedizioni che hai scritto nel passato.

◆ PROVA:

1. Prenditi del tempo per te
2. Metti la playlist (puoi integrarla o togliere dei pezzi)
3. Prendi un foglio bianco e una penna

4. Chiudi gli occhi e immagina una persona o un evento/ cosa che ti ha fatto del male
5. Quando senti che l'emozione è forte dentro di te, inizia a scrivere il Requiem indirizzato alla persona o all'evento che ti ha fatto del male
6. Scrivi tutti i ringraziamenti che fai a questa persona/evento (Cosa ti ha permesso di fare questa esperienza?)
7. Se vuoi fare un passo da SUPER ROCKSTAR puoi spedire o leggere il tuo requiem alla persona a cui l'hai indirizzata.

ATTENZIONE: NON DEVI PER FORZA FARE IL PASSO 7.

ascolta la playlist su spotify:

[https://open.spotify.com/playlist/1DTocKlb9aiuxqkfnSJGCC?
si=-9Z8REKQJOBS3xD2wbJ7Q](https://open.spotify.com/playlist/1DTocKlb9aiuxqkfnSJGCC?si=-9Z8REKQJOBS3xD2wbJ7Q)