



SALI SUL PALCO 3

LA SERENATA DI GRATITUDINE 🙏✨

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:

- Uno studio ha evidenziato che, l'esercizio della gratitudine letter (la lettera di gratitudine) aumenta la felicità percepita, la soddisfazione di vita e diminuisce i sintomi depressivi.
- Emmons individua ed evidenzia **8 benefici della gratitudine (vediamo insieme gli ultimi 4):**
 1. **RELAZIONI MIGLIORI:** una volta che ti fermi ad osservare e ad essere grato/a per chi hai vicino, quelle relazioni le percepirai in maniera diversa e di conseguenza la qualità della relazione aumenterà.
 2. **MENO COMPARAZIONE NEGATIVA:** chi pratica la gratitudine si ferma ad apprezzare quello che ha e, il confronto negativo con gli altri, si riduce.
 3. **STOP AI PENSIERI NEGATIVI:** Quando dai spazio alla gratitudine i pensieri negativi diminuiscono in maniera sostanziale.
 4. **SLOWER ADAPTATION:** (adattamento più lento). Con la gratitudine dai più spazio e tempo ai piaceri e dai tutto meno per scontato.
- Altri studi ci dicono che la pratica della gratitudine è connessa ad una maggiore qualità del sonno.

Questo terzo allenamento sulla gratitudine durerà 15 giorni (facciamo uno stop la settimana di Natale).

L'allenamento che vi proponiamo mette insieme due esercizi molto importanti di crescita personale: la **gratitudine letter** (lettera della gratitudine) e la **gratitudine visit** (la visita della gratitudine).

◆ PROVA:

Scrivi la SERENATA DI GRATITUDINE PER UNA PERSONA CHE VUOI RINGRAZIARE.

In che modo?

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

2. **Prenditi 20/30 minuti.** Chiudi gli occhi, fai qualche respiro lungo, lento e profondo, cerca di **rilassarti il più possibile**;
3. Una volta che ti sei rilassato/a, tieni ancora per un po' gli occhi chiusi, e **immagina il viso di una persona che ti ha fatto del bene**, alla quale sei molto grato/a, e che magari non hai mai ringraziato;
4. Apri gli occhi e **inizia a scrivere una lettera**, alla persona che hai immaginato dove scrivi le cose che senti e le cose per cui gli/le sei grato/a;
5. Una volta scritta la lettera, **prendi un appuntamento fisico** con quella persona (la persona a cui hai indirizzato la lettera) e fai in modo, preferibilmente, che siate solo voi due a vedervi.
6. Una volta che vi vedrete, **leggi la tua lettera** alla persona che hai scelto di ringraziare e gliela lascerai;

Cose importanti da sapere:

- **Puoi aggiungere e togliere alla Playlist i brani che vuoi, o puoi crearla una nuova;**
- **La persona che scegli come destinatario/a della lettera dev'essere reale, in vita e dovrete avere la possibilità di vedervi.**
- **Quando leggerai la lettera alla persona che hai scelto non focalizzarti troppo sulla sua reazione, cerca di focalizzarti sul fatto che stai facendo un atto di gratitudine bello ed importante.**
- **Se vuoi essere super originale trasforma la lettere in una canzone!**

ascolta la playlist su spotify:

<https://open.spotify.com/playlist/43kBxTg8RPIDs73SP1VvIN?si=pZi28INEQhSotY3aAjYYDg>