



SALI SUL PALCO 1

LE 3 BENEDIZIONI DELLE ROCKSTAR EMOTIVE 🌟🙏

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.

Il rischio che si corre quando non si è mai grati per le cose che si hanno è quello che la vita sia tutta orientata al raggiungimento di ulteriori obiettivi, senza saper godere dei successi e dei momenti belli.

Dal punto di vista scientifico:

R. A. Emmons (psicologo e ricercatore) ci dice che allenare la gratitudine ci permette di riuscire a guardare il futuro e a capire quali sono gli aspetti importanti della nostra vita.

Inoltre, lavorando sulla gratitudine puoi aumentare la qualità e la quantità di emozioni positive che provi, durante la giornata.

Al livello psicopatologico è stato dimostrato che le persone depresse hanno il 50% in meno della capacità di essere grati, rispetto alle persone senza sintomi depressivi.

Persone che sviluppano skills come la speranza, la gratitudine hanno meno possibilità di andare incontro e cadere in depressione.

L'allenamento di questa settimana si chiama GRATITUDE JOURNAL O LE 3 BENEDIZIONI.

E' un esercizio di psicologia positiva ed è stato dimostrato che già facendolo per 7/10 giorni il tono dell'umore si alza.

◆ PROVA:

1. Prima di andare a dormire ti segnerai (su un quaderno, un diario, un'agenda) 3 cose belle che ti sono successe nella giornata. Se hai paura di dimenticarti metti una sveglia sul telefono!
2. Per ognuna di queste tre cose, scegli di rispondere ad una di queste 3 domande:
 - CHE SIGNIFICATO HA, PER ME, QUELLO CHE E' SUCCESSO?
 - CHE EFFETTO HA PER ME FERMARMI A NOTARE QUESTO EVENTO BELLO?
 - DEVO RINGRAZIARE QUALCUNO PER QUESTA COSA BELLA CHE MI E' SUCCESSA?

L'esercizio può essere fatto in 4/5 minuti, se rischi di dimenticarti di farlo, metti una sveglia sul tuo telefono!

ascolta la playlist su spotify:

<https://open.spotify.com/playlist/3a93fiCmmov1VT3XxEjdeU?si=8LQh6NiGQri9mHrxEd2YIA>