
5 passi verso il benessere

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Ascoltiamo spesso brutte notizie, a volte sono fatti concreti disumani e inquietanti, altre volte possono essere i nostri occhi a non vedere più la bellezza. Come alimentare un atteggiamento ottimistico verso la vita

Si può rischiare di guardare solo ciò che non va (anche realistico) appannando tutto il resto, **il pessimismo può rapirci in modo subdolo creando una "cultura" del negativo**. Tutto questo ha sicuramente delle ripercussioni sul nostro benessere psicofisico e sulla possibilità di essere protagonisti socialmente attivi. L'argomento è molto complesso e non sarà questo lo spazio dove sviscerarlo. Possiamo alimentare un atteggiamento ottimistico verso la vita attraverso delle piccole abitudini. **Le ricerche di psicologia positiva hanno affermato che attuare degli esercizi giornalieri come quello delle "tre benedizioni" aumenta il benessere**. L'esercizio consiste nello scrivere ogni sera tre cose accadute che ci hanno reso felici, specificando perché sono state buone e cosa hanno suscitato. Possono essere tre cose semplici: piccoli successi, cose andate bene, sorprese, situazioni in cui ci siamo sentiti capaci, ecc. **È importante specificare quale significato personale gli abbiamo attribuito**. A volte tendiamo a portare l'attenzione su ciò che va male, può anche essere utile analizzare gli eventi negativi per trarne un nuovo apprendimento, ma possiamo rischiare di passare molto tempo concentrati su ciò che non va. L'esercizio de "Le tre benedizioni" alimenta un atteggiamento positivo verso la vita e un sentimento di gratitudine. Quest'ultima è una forza del carattere che genera gratificazione ed emozioni positive. **Martin Seligman** (padre di questo orientamento) e autore di questo esercizio, sottolinea che **stare su ciò che è negativo ci predispone ad ansia e depressione**. Per migliorare la nostra salute è molto utile aumentare la nostra capacità di pensare e godere di ciò che è andato bene. Un secondo esercizio che potrebbe essere utile è **ricercare degli "spazi", dei tempi dove è possibile ascoltarsi, fermarsi e stare sull'"essere" e non solo sul "fare"**. Allenarsi all'**ascolto delle nostre emozioni**, dei nostri desideri e dei nostri valori. Questo può stimolare nuove energie creative. Lo si può fare in diversi modi: esperienze spirituali, gruppi di crescita personale, meditazione, ecc. Un terzo esercizio di benessere è quello della **lettura di libri per la mente**: si può utilizzare una vasta scelta bibliografica seguendo gli argomenti più vari sui temi di crescita personale e psicologia (anche *Città Nuova* offre una collana di testi di psicologia a cui si può attingere). **Leggere rilassa e aumenta la consapevolezza**, approfondire questo genere di tematiche stimola la riflessione e la comprensione del mondo interno e delle dinamiche relazionali. La **libro terapia** è molto utilizzata anche all'interno dei percorsi evolutivi o di psicoterapia. Un quarto esercizio può essere quello di **prendersi cura del "bambino interiore"**: scegliere un'attività divertente e piacevole, che stimola la gioia e la creatività. Ritagliarsi un tempo da soli o in compagnia in cui esaudire questo desiderio. Come quinto ed ultimo esercizio: **allenarsi alla gentilezza!** Non facciamola passare di moda! La gentilezza rinvigorisce le relazioni, ci fa sentire l'appartenenza ad una comunità, genera amicizia e tutto questo aumenta la felicità. Questi cinque esercizi che stimolano benessere e ottimismo possono fare da premessa a nuovi progetti. **Rigenerarsi e prendersi cura di sé aiuta l'espressione del potenziale personale**, è una preparazione atletica per affrontare obiettivi futuri sfidanti o buone cause che ci stanno a cuore!