
Come pensare positivo?

Autore: Elena Cardinali

Fonte: Città Nuova editrice

Di fronte alle piccole avversità della vita quotidiana spesso tendiamo a scoraggiarci, a guardare “il bicchiere mezzo vuoto”. Non è facile mantenere un atteggiamento positivo, capace di attivare le risorse interiori indispensabili per superare le difficoltà e contrarietà di ogni giorno. Il nostro invito alla lettura.

Il pensare positivo come risposta alle piccole contrarietà quotidiane Sono i piccoli incidenti di percorso che ci infastidiscono. Gli imprevisti che mandano all'aria il programma giornaliero sono la “nota storta” che cambia improvvisamente l'umore della nostra giornata. Gli antichi lo sapevano bene. Il filosofo greco Epitteto precisa infatti che a sconvolgerci non sono le cose che ci capitano, bensì il modo in cui le prendiamo. E un poeta dei nostri giorni, Charles Bukowski, chiosa: «Non sono le grandi cose a farci impazzire, ma il laccio della scarpa che si rompe proprio quando non abbiamo tempo». Nel tentativo di contrastarli ne veniamo travolti. Come avere l'atteggiamento giusto per essere sempre “up”? Sempre su? **Pensare positivo. Una strada per il benessere della mente e del corpo.** Imparare a reagire in modo “corretto” secondo le indicazioni preziose che la psicologia ci offre è fondamentale per conquistare un benessere psicofisico vero e duraturo. [Accogli ciò che è. Quando la realtà diventa terapia.](#) **Il libro di Pasquale Ionata** Nel saggio si traccia un percorso per riuscire ad avere una mente serena ed “accogliente” nei confronti della realtà, sia essa positiva che negativa, con piena accettazione e senza giudizio. Ionata delinea e spiega gli atteggiamenti di per sé positivi – la gentilezza, l'apertura, il rispetto, l'ascolto, la cura – che generano naturalmente benessere e che sono alla portata di tutti; individua quindi situazioni di per sé negative – la morte, la guerra, il trauma, la nevrosi ecc. – indicando la strada per superarli. Nel video Pasquale Ionata ci introduce alla lettura del testo: https://youtu.be/emaL_k9mOtY È il nostro invito alla lettura di oggi. Il libro è disponibile con il 5% di sconto sul sito di Città Nuova. Per acquisti dai 20 euro in su, le spese di spedizione sono gratuite. Clicca [qui](#). BUONA LETTURA A TUTTI!