
LE BASI DELLA POSITIVITÀ

In questo piccolo vademecum, andiamo ad analizzare le **10 fette della positività**, così che poi sapremo riconoscerle quando si presenteranno nella nostra quotidianità.

Per ognuna, occupati di trovare un paio di esempi, così da iniziare a fare pratica :).

Gioia

Il tuo contesto ti è familiare e sicuro.
Le cose ti stanno andando come desideri, anche meglio.

La situazione non richiede quasi nessuno sforzo da te.
Provi una sensazione luminosa e leggera dove i colori sembrano più accesi.

Cammini sollevato e hai il volto illuminato da un sorriso pieno.
Ti senti come se volessi godere di tutto, sei giocoso e vuoi fare.

Attività: Rivivi un momento felice del passato: a occhi chiusi, visualizza dettagli visivi, suoni, odori. Goditi a pieno quel momento, come se fosse oggi.

Gratitudine

La gratitudine arriva quando qualcuno o qualcosa ci porta un beneficio.

La definizione da dizionario va benissimo per comprendere bene cos'è la gratitudine:

"Sentimento di affettuosa riconoscenza per un beneficio o un favore ricevuto e di sincera completa disponibilità a contraccambiarlo".

Attività: scrivi una lettera di gratitudine a qualcuno (non c'è bisogno che questa persona la legga).

Serenità

Il tuo contesto ti è familiare e sicuro.
Le cose ti stanno andando come desideri, anche meglio.

La situazione non richiede quasi nessuno sforzo da te.
Provi una sensazione luminosa e leggera dove i colori sembrano più accesi.

Cammini sollevato e hai il volto illuminato da un sorriso pieno.
Ti senti come se volessi godere di tutto, sei giocoso e vuoi fare.

Attività: preparati un bagno caldo e restaci per quanto desideri, con sotto la musica che preferisci. Va bene anche una doccia un pelo più indulgente del solito. (Senza esagerare, ricordiamoci del nostro pianeta)

Interesse

Anche se ti senti perfettamente al sicuro, qualcosa attira la tua attenzione, riempiendoti con un senso di possibilità o mistero.

A differenza di Gioia e Serenità, questa situazione richiede dello sforzo e attenzione da te.

Sei spinto a esplorare, a immergerti in ciò che hai appena scoperto.

Attività: comincia qualcosa che vorresti e che rimandi da tempo. Non importa che tu lo porti a termine. Almeno non oggi.

Speranza

Dentro il cuore della speranza c'è la credenza che le cose possono cambiare.

La speranza si presenta proprio in quei momenti in cui la disperazione potrebbe presentarsi con la stessa probabilità.

È un'apertura alle possibilità positive del futuro.

Attività: fermati e descrivi la migliore riuscita possibile di una situazione che ti preoccupa in questo momento.

Orgoglio

Tanti vedono l'orgoglio come una cosa negativa. Ma non c'è niente di migliore che sentirsi orgogliosi di qualcosa fatto bene.

È importante specialmente nei successi con riscontro sociale ed è provato fondamentale nella persistenza in attività difficoltose. Coltivalo, senza esagerare, ma coltivalo.

Attività: pensa a qualcosa che hai fatto bene nel passato. Non dev'essere per forza una cosa incredibile, ma una cosa in cui sei stato anche moderatamente bravo.

Scrivi come ti sei sentito, e perché e come sei stato bravo in quella situazione.

Divertimento

Anche in questo caso la definizione da vocabolario è più che chiara:

"Quanto può servire a sollevare l'animo dalle cure quotidiane, dalle fatiche del lavoro, dalle preoccupazioni; svago, spasso, passatempo, gioco."

Attività: scegli qualcosa che sai che ti diverte e falla per i prossimi cinque minuti. Se proprio non puoi, PERCHÉ stai leggendo questo PDF?

Su! Vai e falla! :)

Ispirazione

L'ispirazione è un'emozione che trascende la nostra esperienza terrena.

È quando superiamo i nostri piccoli confini e ci sentiamo parte di qualcosa di più grande e siamo mossi a perseguire l'eccellenza in qualcosa.

Va a braccetto con la meraviglia che è un'altra emozione trascendente collegata.

Attività: vai su TED.com e cerca "inspirational". Guarda uno qualunque di quei video.

Meraviglia

La meraviglia è la capacità di stupirci di fronte a una cosa nuova o conosciuta.

È il senso di scoperta e di "enorme piccolezza" che sentiamo quando ci troviamo di fronte alla grandiosità del creato, che sia in un'impresa o nella bellezza della nostra natura.

Attività: qualsiasi sia il meteo, esci e goditi la sensazione del clima sulla tua pelle. Se il cielo è stellato, ammira l'incredibile immensità della nostra galassia. Se piove, danza come avresti fatto da bambino. Potrai asciugarti e lavarti dopo pochi minuti :)

Amore

L'amore è la più grande e importante fetta di tutte.

Noi scrittori proviamo da tutta la storia a descriverlo, ma è impossibile, perché dovrei riuscirci ora io in quattro righe di un PDF?

Ad ogni modo potrei definirlo: "La completa accettazione della realtà e la totale disponibilità verso il resto dell'Universo in qualunque circostanza"

Ma questa è solo la mia definizione.

Attività: fai un gesto di gentilezza pura e senza interesse per qualcuno che conosci o che non conosci.