

## 4 suggerimenti per essere più ottimisti

**“Solo perché tu non riesci a vedere una via d’uscita non significa che non esista una via d’uscita” (Vera Peiffer).**

Pensare positivo, secondo la filosofia della Peiffer Foundation, non significa evitare i problemi o ignorare le difficoltà, o pensare che la vita sia tutta rosa e fiori. Fuggire dai problemi è inutile, possiamo immaginare di metterceli dietro le spalle. Tuttavia non è così in quanto ci inseguirebbero ovunque andiamo!

**Possiamo, invece, fermarci e guardarli in faccia e capire cosa ci infastidisce e poi agire per superarli.**



Se impariamo ad avere un atteggiamento ottimista di fronte alle difficoltà, ci sentiremo più sicuri e forti e ci sentiremo più motivati.

**Essere ottimisti significa credere nel valore dei propri sforzi!** Significa essere determinati ad ottenere un risultato positivo, nonostante le difficoltà e gli ostacoli improvvisi che potremo incontrare nel nostro cammino della vita.

**Le frasi affermative aiutano a sentirci più ottimisti nei confronti della vita.** Sono frasi

formulate, appunto, allo scopo di incoraggiare, creare fiducia e mettere di buon umore.

Nel vocabolario della lingua italiana il verbo affermare ha questo significato: "dichiarare come cosa certa, sostenere con decisione e convinzione." Possiamo così dire che le frasi affermative non funzionano se si limitano a essere delle dichiarazioni di quanto tu desideri sia vero.

**Le frasi affermative funzionano soltanto quando si tratta di dichiarazioni** circa qualcosa che tu già conosci come vero, non è un tentativo di ottenere dei risultati, bensì da la consapevolezza che i risultati sono già stati ottenuti.

**Come si costruisce una frase affermativa? Tenete a mente alcune semplici regole:**

1. Evita parole negative come il non, paura, dubbio, ma, se, però ecc.
2. Usa solo il tempo presente
3. Focalizzati sulla soluzione anziché sul problema.
4. Non farti false promesse, la bacchetta magica non esiste.

**Pensiero Positivo è buonsenso e azione**, non magia o illusione che tutto vada bene. Se pensiamo che magicamente superiamo le difficoltà solo ripetendo le frasi affermative è un modo semplice di evitare di prenderci la responsabilità delle nostre azioni e dare così la possibilità agli eventi esterni e ad altri di controllare la nostra vita.

*"Se non sei tu ad assumere il controllo della tua vita qualcun altro lo farà al posto tuo e in tal caso dovrai farti piacere quello che ottieni piuttosto che ottenere quello che ti piace." ( Vera Peiffer )*