

E voi siete felici? E quanto siete felici?

Pillole di Pensiero Positivo della scuola di Counselling The Peiffer Foundation

Se non siete felici, in primis, con voi stessi non potete neanche pensare di rendere felici né le persone che fanno parte della vostra vita, né gli altri, né di essere utili al prossimo. È essenziale avere cura di se stessi e adoperarsi per raggiungere la felicità personale.

E voi siete felici? E quanto siete felici?



La vita non è perfetta, si sa; ci saranno sempre alti e bassi, momenti si e momenti no e ostacoli imprevisti. Tutto ciò è indipendente dal fatto che siamo felici oppure no.

Anche se non possiamo fare nulla per evitare gli imprevisti, possiamo, però, cambiare il nostro atteggiamento nei confronti di essi.

E voi quale atteggiamento scegliete? Positivo o negativo? Sta a noi scegliere quale per affrontare le difficoltà. I problemi nella vita ci sono, sorgono in ogni caso, potremo chiuderci a riccio in un angolo, chiudendoci al mondo con le nostre angosce ed accettare la prossima sventura, impedendoci così di goderci la vita, oppure potremo affrontare i problemi nel momento

stesso in cui si presentano, nel miglior modo possibile, apprezzando comunque le gioie della vita.

Qualche suggerimento:

- Cancellate dal vostro vocabolario il pensiero "non posso", vi pone dei limiti: **"tutto si può fare, basta esserne convinti"**
- **Cancellate dal vostro vocabolario il verbo "dovrei"**, perché per la vostra mente più profonda è come se vi continuaste a dire che ciò che avete fatto, state facendo o farete è sbagliato, questo si traduce nella convinzione più generica: sono sbagliato/a.
- **Fate una lista di ciò che volete cambiare** nella vostra vita e mettetela in ordine di importanza.
- Ponetevi un obiettivo chiaro e un piano di azione . **Fate il primo passo, il più facile**, così che anche gli altri passi vi risulteranno facili.
- **Preparate il terreno**, iniziate la giornata ripetendovi, davanti allo specchio, che le cose da oggi in poi cambiano in meglio e mentre lo dite immaginate di aver raggiunto il vostro obiettivo e di goderne l'emozione positiva.

Cominciate ora!