

Esercizio per la Felicità #1: Tre Cose Buone

Contesto

Questo esercizio ti chiede di ricordarti e scrivere giù tre cose positive che sono successe durante la tua giornata finora, e pensare a cosa le ha causate.

Tempo richiesto

10 minuti al giorno per almeno una settimana.

Istruzioni

Ogni giorno per almeno una settimana, scrivi giù tre cose che sono andate bene quel giorno, e fornisci una spiegazione riguardo al perché. E' importante creare un ricordo fisico delle tue cose scrivendole; non basta fare l'esercizio nella tua mente. Le cose possono essere relativamente insignificanti (per esempio "il mio collega ha fatto il caffè oggi") oppure abbastanza importanti (per esempio "ho ottenuto una grande promozione al lavoro"). Per incorporare questo esercizio nella routine giornaliera, alcuni trovano utile scrivere prima di andare a dormire. Mentre scrivi, segui queste istruzioni:

1. Dai un titolo all'evento (per esempio "un collega mi ha fatto i complimenti per il mio lavoro su un progetto")
2. Scrivi giù esattamente quello che è successo, usando più dettagli possibile, e includi cos'hai detto o fatto e cos'hanno detto e fatto gli altri, se c'erano altri.
3. Includi come questo evento ti ha fatto sentire al momento e come ti ha fatto sentire dopo (compreso adesso, mentre lo stai ricordando).
4. Spiega cosa pensi che abbia causato questo evento e come mai è successo.
5. Usa lo stile di scrittura che ti piace, senza preoccuparti della grammatica e l'ortografia, e includi il livello di dettaglio che vuoi.
6. Se ti trovi a concentrarti sui sentimenti negativi, cambia il focus della tua mente e pensa all'evento buono e i sentimenti positivi che lo hanno accompagnato. Questo può richiedere un piccolo sforzo ma con la pratica diventa più facile e può avere un effetto significativo su come ti senti.

Prove che funziona

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). [Positive psychology progress: empirical validation of interventions](#). *American Psychologist*, 60(5), 410.

I visitatori ad un sito web hanno ricevuto istruzioni per fare questo esercizio e quattro altri. Scrivendo tre cose belle ha aumentato la felicità per ogni tempo durante un periodo di sei mesi (appena dopo e poi una settimana, un mese, tre mesi e sei mesi dopo).

Perché funziona

Dandoti lo spazio di concentrarti sugli elementi positivi, questa pratica ti insegna ad accorgerti, ricordarti ed apprezzare le cose belle nella vita. Ti può incoraggiare a prestare attenzione agli eventi positivi più avanti e partecipare in questi, sia nello stesso momento che dopo, quando puoi ricordarti di queste esperienze e condividerle con gli altri. Riflettere sulla causa dell'evento può aiutarti a sintonizzarti con le fonti di bontà nella tua vita.

Fonti

[Jeffrey Huffman, M.D.](#), Harvard Medical School
[Sonja Lyubomirsky, Ph.D.](#), University of California, Riverside

Esercizio per la Felicità #2: Ascoltare Davvero

Contesto

Spesso sentiamo l'altra persona durante una conversazione, senza veramente ascoltarla – in questo modo, perdiamo l'opportunità di creare un rapporto. Questo esercizio vi aiuta ad esprimere un interesse attivo per ciò che l'altra persona ha da dire e farla sentire ascoltata – un modo per incoraggiare empatia e rapporto. Questa tecnica è particolarmente adatta a conversazioni difficili (per esempio discussioni col partner o coi colleghi) e per esprimere sostegno. Ricerche suggeriscono che l'uso di questa tecnica può aiutare le persone a sentirsi più capite, e può migliorare il livello di soddisfazione nelle relazioni.

Tempo richiesto

Almeno 10 minuti. E' consigliabile trovare il tempo per questo esercizio almeno una volta alla settimana.

Istruzioni

Trovate un posto tranquillo dove potete parlare col vostro partner senza interruzioni o distrazioni. Invitatelo a condividere ciò che è nella sua mente. Mentre lo fa, cercate di seguire i passi indicati sotto. Non c'è bisogno di completare ogni fase, ma più fasi completate, più effetto avrà l'esercizio.

1. **Parafrasare.** Quando l'altra persona ha finito di esprimere un pensiero, ripeti quello che ha detto per confermare che hai capito e dimostrare che stai prestando attenzione.
2. **Fare domande.** Nei momenti opportuni, fai delle domande per incoraggiare l'altra persona ad elaborare i suoi pensieri e sentimenti. Evita di arrivare subito a delle conclusioni sul significato di ciò che sta dicendo. Invece, fai domande per chiarire il significato della conversazione, per esempio, "Quando dici ____, significa ____?"
3. **Esprimere empatia.** Se l'altra persona esprime sentimenti negativi, cerca di convalidare questi sentimenti invece di metterli in discussione o difenderti. Per esempio, se il tuo interlocutore esprime frustrazione, considera il motivo per cui si sente in questo modo, indipendentemente da come la pensi tu sui suoi sentimenti. Puoi esprimere empatia rispondendo, per esempio: "Sento che sei frustrato", e anche, "Posso capire come questa situazione ti causi frustrazione".
4. **Usare un linguaggio del corpo che esprime presenza.** Dimostra che sei partecipe alla conversazione e interessato, stabilendo un contatto visivo, annuendo, mettendoti di fronte all'altra persona e mantenendo un linguaggio del corpo aperto e rilassato. Evita di farti distrarre dall'ambiente intorno a te o di fare altro.
5. **Evitare di giudicare.** Il tuo obiettivo è capire il punto di vista dell'altra persona e accettarlo per quello che è, anche se non sei d'accordo. Cerca di non interrompere con una contro-argomentazione ed evita di preparare mentalmente delle obiezioni mentre l'altra persona sta ancora parlando.
6. **Evitare di dare consigli.** La risoluzione dei problemi è più efficace dopo che tutti e due gli interlocutori hanno capito il punto di vista dell'altro e si sentono ascoltati. Iniziare troppo presto a dare consigli può essere controproducente.
7. **Fare a turno.** Dopo che l'altra persona ha avuto l'opportunità di parlare e voi vi siete applicati nelle fasi dell'ascolto attivo delineate qui sopra, chiedete se potete condividere il vostro punto di vista. Mentre spiegate il vostro punto di vista, esprimetevi il più chiaramente possibile usando frasi che iniziano con "Io" (per esempio, "Io mi sento sopraffatto quando non mi dai una mano con le cose a casa"). Potrebbe anche essere utile esprimere empatia per il punto di vista dell'altra persona (per esempio, "Io lo so che hai avuto molto da fare ultimamente e non è tua intenzione lasciare le cose in sospeso...").

Prove che funziona

Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31.

I partecipanti hanno avuto conversazioni brevi (riguardo alla loro più grande delusione alla loro università) con qualcuno addestrato ad ascoltare davvero, qualcuno che gli ha dato consigli, e qualcuno che ha dato semplicemente segni di riconoscere il loro punto di vista. I partecipanti che hanno ricevuto l'ascolto attivo hanno riferito di essersi sentiti più capiti alla fine della conversazione.

Perché funziona

L'ascolto attivo aiuta li ascoltatori a capire meglio le prospettive degli altri, e aiuta gli interlocutori a sentirsi più capiti e meno minacciati. Questa tecnica può evitare problemi di comunicazione e risparmiare sui sentimenti feriti da tutte e due le parti. Migliorando la comunicazione ed evitando che peggiorino i litigi, l'ascolto attivo può rendere più durevoli e soddisfacenti le relazioni. Praticare l'ascolto attivo con qualcuno che ti sta vicino ti può anche aiutare ad ascoltare meglio quando interagisci con altre persone nella tua vita, come studenti, colleghi o compagni di stanza.

Fonte

Istruzioni adattate da: Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S.L. (1994). *Fighting for your marriage*. San Francisco: Josey-Bass Publishers.

Pratica della Felicità #3: Atti Casuali di Gentilezza

Contesto

Tutti noi compiamo atti di gentilezza durante la nostra vita. Questi possono essere grandi o piccoli, e i beneficiari a volte non ne sono neanche al corrente, ma questi atti possono avere effetti molto intensi sia sul ricevitore che su quello che compie l'atto. Questo esercizio ti chiede di fare cinque cose gentili in un giorno, sia per promuovere la gentilezza nel mondo che per coltivare la felicità in te stesso ed altri.

Tempo richiesto

Puoi metterci dei minuti o anche delle ore; varia a seconda del atto scelto.

Istruzioni

Un giorno alla settimana, compi cinque atti di gentilezza nella stessa giornata. Non importa se sono grandi o piccoli, ma la pratica sarà più efficiente se gli atti sono variati.

Questi atti non devono essere per la stessa persona, e la persona non deve neanche esserne al corrente. Esempi includono aggiungere dei soldi per il parcheggio di un estraneo, dare il sangue, aiutare un amico con un lavoro o fornire un pasto ad una persona che ne ha bisogno.

Dopo ogni atto, prendi nota di cosa hai fatto in almeno una o due frasi, e per aumentare la tua felicità scrivi anche come ti ha fatto sentire.

Prove che funziona

Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005) [Pursuing happiness: The architecture of sustainable change](#). *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

Studi condotti su partecipanti che hanno compiuto cinque atti di gentilezza ogni settimana, per una durata di sei settimane, hanno trovato un aumento significativo nel livello di felicità dei partecipanti, ma solo se compivano tutti i loro cinque atti in un giorno, invece di distribuirli durante la settimana. Questo può essere perché tante azioni gentili sono piccole e diffondendole potrebbe renderle più difficili da memorizzare ed apprezzare.

Perché funziona

I ricercatori ritengono che questa pratica ti rende più felice perché ti fa pensare bene di te stesso e diventare più attento alle interazioni sociali positive. Può anche aumentare le tue attitudini e tendenze disponibili o "pro-socievole" verso gli altri. Le prove suggeriscono che una varietà è importante: le persone che compiono gli stessi atti ripetutamente dimostrano una traiettoria discendente nella felicità, possibilmente perché gli atti iniziano a sembrare meno speciali più routine diventano.

Fonte

[Sonja Lyubomirsky](#), Ph.D., University of California, Riverside

Pratica della Felicità #4: Otto Essenziali del Perdono

Contesto

Abbiamo tutti subito incidenti che ci sono sembrati offensivi e ingiusti. Scegliendo di perdonare è un modo per lasciare andare l'angoscia causata ripetutamente dalla memoria di questi eventi – ma il perdono è spesso un processo lungo e faticoso. Questo esercizio delinea alcuni passi che sono essenziali per il processo del perdono, e aiutano a separare quest'esperienza difficile in parti più maneggevoli. Questi passi sono stati creati da Robert Enright, Ph.D., uno dei primi ricercatori del perdono al mondo. Anche se i metodi specifici per il perdono possono sembrare diversi per persone diverse, possono comunque applicare i principi di base del Dott. Enright. In alcuni casi, può essere un aiuto consultarsi con un medico qualificato, specialmente se state cercando di superare un evento traumatico.

Tempo richiesto

Il tempo necessario per perdonare è diverso per ogni persona. Sugeriamo di seguire i passi qui sotto sulla base di ciò che funziona per te.

Istruzioni

1. Fai una lista di persone che ti hanno ferito abbastanza profondamente da giustificare lo sforzo per perdonare. Puoi fare questo chiedendoti, *Quanto ho sofferto per come questa persona mi ha trattato?*, valutando su una scala da 1 a 10. 1 è il livello più basso di dolore (ma comunque abbastanza significativo per giustificare il tempo per perdonare) e 10 corrisponde al livello più alto di dolore. Organizza queste persone dal meno doloroso al più doloroso, e inizia con la persona in fondo a questa gerarchia (l'esperienza meno dolorosa).

2. Considera un'offesa da parte della prima persona sulla tua lista. Chiediti: *Come ha avuto un impatto negativo sulla mia vita l'offesa di questa persona?* Rifletti sui danni fisici e psicologici che può aver causato. Considera come le tue opinioni sull'umanità e la tua fiducia nelle persone possono essere cambiate come conseguenza di quest'offesa. Riconosci che quello che è successo non va bene, e permettili di sentire eventuali sentimenti negativi che emergono.

3. Quando sei pronto, decidi di perdonare. Decidere di perdonare vuol dire accettare quello che farai mentre perdoni, cioè estendere un atto di pietà verso la persona che ti ha ferito. Quando offriamo questa pietà, cerchiamo deliberatamente di ridurre il risentimento e la cattiva volontà verso questa persona e di offrirgli invece gentilezza, rispetto, generosità o anche amore.

E' importante accentuare che il perdono non vuol dire scusare le azioni dell'altra persona, dimenticare quello che è successo e mettere da parte la giustizia. La giustizia e il perdono possono essere praticati assieme. Un altro avvertimento importante è che perdonare non è la stessa cosa che riconciliare. La riconciliazione è una strategia dove almeno due persone si riuniscono con un legame di fiducia rinnovata. Puoi scegliere di non riconciliare con la persona che stai perdonando.

4. Inizia con gli esercizi cognitivi. Fatti queste domande riguardo alla persona che ti ha ferito: *Com'era la sua vita mentre cresceva? Quale ferite possono essergli state fatte da altri che di conseguenza hanno reso più probabile che lui ferisse te? Quale pressioni e stress esistevano nella sua vita al momento che ti ha ferito?* Queste domande non sono fatte per scusare o condonare ma sono invece fatte per aiutarti a capire meglio i punti dolorosi dell'altra persona; quelle che la rendono vulnerabile ed umana. Capire perché persone commettono atti distruttivi può anche aiutarci a trovare modi più efficienti di prevenire altri atti distruttivi in futuro.

5. Sii consapevole di ogni piccolo movimento nel tuo cuore che ti porta a provare un po' di compassione verso la persona che ti ha offeso. Questa persona può essere stata confusa, fuorviata e può essersi sbagliata. Mentre pensi a questo, nota se inizi a provare delle emozioni più dolci verso di loro.

6. Pensa ad un regalo di qualche tipo che puoi offrire alla persona che stai cercando di perdonare. Il perdono è un atto di pietà – state estendendo misericordia verso qualcuno che magari non è stato **misericordioso verso di voi**. Questo può essere attraverso un sorriso, una telefonata persa che è stata richiamata, o una buona parola su di lui quando sei con altre persone. Considera però sempre la tua sicurezza personale quando estendi gentilezza o buona volontà verso questa persona. Se interagire con loro ti può mettere in pericolo, trova un altro modo per esprimere i tuoi sentimenti, per esempio scrivendo in un diario o partecipando in attività come la meditazione sulla compassione.

7. Infine, cerca di trovare un significato e una ragione in quello che hai provato. Per esempio, mentre le persone soffrono dalle ingiustizie degli altri, si accorgono spesso che questo rende loro più sensibile al dolore degli altri. Questo a sua volta può dargli un senso di scopo nel aiutare gli altri che stanno soffrendo. Può anche motivarli a lavorare per prevenire delle ingiustizie simili in futuro.

Quando hai completato il processo del perdono con una persona sulla vostra lista, scegli la prossima persona in fila e segui la lista finché stai perdonando la persona che ti ha ferito di più.

Prove che funziona

Baskin, T.W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.

Dei ricercatori hanno paragonato parecchi studi che hanno usato il "modello per il perdono" del Dott. Enright, simile a quello delineato qui sopra. Tutti gli studi sono stati fatti in un ambiente clinico, incluso la terapia individuale e di gruppo. Le terapie che hanno usato questi metodi sono state provate efficaci nell'aumentare il perdono, e nel diminuire gli stati psicologici negativi come la rabbia e l'ansia. Queste erano spesso terapie a lungo termine, composte da 6 fino a 60 sessioni alla settimana, ed erano strutturati per aiutare gli individui ad affrontare e gestire le offese serie.

Perché funziona

Il perdono è un processo lungo e spesso impegnativo. Questi passi ti possono aiutare, dandoti un orientamento concreto. Specificamente, possono aiutarti a capire chi perdonare, dando un nome ed una descrizione al tuo dolore, e a capire la differenza tra il perdonare e lo scusare o riconciliare. Pensando in un nuovo modo alla persona che ti ha causato dolore può portarti ad iniziare a provare compassione per loro, facilitando il perdono e riducendo la cattiva volontà che provi verso questa persona. Questi passi ti rendono anche più in armonia con dolore residuo dalla tua esperienza, e ti incoraggiano ad trovare significato e positività in questa esperienza.

Articoli utili

Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). [Forgiveness intervention with post-abortion men](#). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.

Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). [Forgiveness as an intervention goal with incest survivors](#). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.

Fonte

[Robert Enright](#), Ph.D., University of Wisconsin, Madison

Pratica della Felicità #5: Il Respiro Consapevole

Contesto

La ricerca collega la meditazione (mindfulness) ad una diminuzione dello stress e un aumento del benessere. Ma come si fa a coltivare questa pratica? Un metodo di base è focalizzare l'attenzione sul respiro. Dopo aver messo da parte del tempo per praticare il respiro consapevole troverai più facile focalizzare l'attenzione sul tuo respiro nella tua vita quotidiana, e questo è importante per aiutarti a gestire lo stress e le emozioni negative, e aumentare la tua abilità di concentrazione.

Tempo richiesto

10 minuti al giorno per almeno una settimana

Istruzioni

1. Trova una posizione rilassata e confortevole. Puoi essere seduto su una sedia, sul pavimento o su un cuscino. Tieni la schiena dritta, ma non troppo tesa. Appoggia le mani dove sono confortevoli, e lascia che la lingua assuma una posizione rilassata in bocca, per esempio sul palato.
2. Nota e rilassa il tuo corpo. Cerca di notare le forme del corpo, e il suo peso. Lasciati rilassare e diventa curioso del tuo corpo seduto qui – le sensazioni che prova, il tocco, la connessione con il pavimento o la sedia. Rilassa le aree di rigidità o tensione. Respira e ammorbidisciti.
3. Entra in sintonia con il tuo respiro. Senti il flusso naturale del respiro – dentro, fuori. Non serve fare qualcosa al tuo respiro, basta che sia naturale. Nota dove senti il tuo respiro nel tuo corpo; può essere nella tua pancia, nel petto, nella tua gola o nelle tue narici. Concentrati sul sentire le sensazioni del respiro, un respiro alla volta. Quando un respiro finisce il prossimo inizia.
4. Mentre fai questo potresti notare che la tua mente inizia a vagare. Potresti iniziare a pensare ad altre cose. Se questo succede, non è un problema. Nota solo che la tua mente ha vagato, e puoi fare questo dicendo "pensando" o "vagando" a bassa voce nella tua testa. Poi con delicatezza riporta la tua attenzione al respiro.
5. Rimani qui tra i 5 e i 7 minuti. Nota il tuo respiro, in silenzio. Ogni tanto ti perderai nei pensieri, e poi torna al respiro.
6. Dopo qualche minuto, nota di nuovo il tuo corpo, tutto il tuo corpo, seduto qui. Lasciati rilassare ancora più profondamente e poi offriti del riconoscimento ed apprezzamento per aver fatto questa pratica oggi.

Perché funziona

La meditazione aiuta le persone a distanziarsi dai loro pensieri e sentimenti, e questo contribuisce ad aiutarli a tollerare e a superare i sentimenti spiacevoli che hanno invece di essere sopraffatti da questi. Il respiro consapevole in particolare è utile perché dà alle persone un'ancora per la loro consapevolezza a cui possono tornare quando si sentono portati via da un pensiero stressante. Il respiro consapevole aiuta anche le persone a rimanere "presenti" nel momento, invece di venire distratti da rimpianti nel passato o preoccupazioni per il futuro.

Fonte

Diana Winston, Ph.D., UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC)

Pratica della Felicità #6: Meditazione con la Scansione del Corpo

Contesto

Questo esercizio ti chiede di sistematicamente concentrare la tua attenzione su parti differenti del tuo corpo, dai piedi ai muscoli della tua faccia. E' disegnato per aiutarti a sviluppare una consapevolezza e un mindfulness riguardo alle sensazioni che provi nel corpo, e a ridurre la tensione ovunque si trova. Le ricerche suggeriscono che questa pratica di mindfulness può aiutare a ridurre lo stress, aumentare il benessere e diminuire dolori.

Tempo richiesto

20-45 minuti, dai tre ai sei giorni alla settimana per un periodo di quattro settimane. Le ricerche suggeriscono che le persone che praticano la scansione del corpo per più tempo otterranno anche maggiori risultati da questa pratica.

Istruzioni

Questa scansione del corpo può essere effettuata da sdraiato, seduto o in altre posizioni. La versione descritta qui sotto è progettata per essere effettuata da seduto.

Inizia portando la tua attenzione all'interno del tuo corpo.

Puoi chiudere gli occhi se lo trovi più confortevole.

Puoi notare il tuo corpo seduto dove sei, sentendo il peso del tuo corpo sulla superficie.

Fai dei respiri profondi.

Mentre fai un respiro profondo, porta dentro tanto ossigeno per risvegliare il corpo. Quando espiri, dovresti avere una sensazione di rilassarti di più.

Puoi notare i tuoi piedi sul pavimento, e notare le sensazioni dei tuoi piedi che toccano il pavimento: il peso e la pressione, le vibrazioni, il calore.

Puoi notare le tue gambe contro la sedia, la pressione, la pulsazione, la pesantezza e la leggerezza.

Nota la tua schiena contro la sedia.

Porta la tua attenzione al tuo stomaco. Se il tuo stomaco è teso o rigido, lascialo rilassare. Fai un respiro.

Nota le tue mani. Sono tese o rigide? Vedi se riesci a lasciarle rilassare.

Nota le tue braccia, e le sensazioni nelle tue braccia. Lascia che le tue spalle siano sciolte.

Nota il tuo collo e la tua gola. Lascia che siano rilassati, e rilassati anche tu.

Sciogli la tua mandibola. Lascia che siano rilassati la tua faccia e i muscoli della tua faccia.

Poi nota la presenza di tutto il tuo corpo. Fai un altro respiro.

Sii consapevole di tutto il tuo corpo il più possibile. Fai un respiro. E quando sei pronto, puoi aprire gli occhi.

Prove che funziona

Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). [Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms, and well-being in a mindfulness-based stress reduction program](#). *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.

Partecipanti che hanno frequentato otto sessioni settimanali di un programma per ridurre lo stress usando il mindfulness hanno dimostrato aumenti del loro mindfulness e il loro benessere alla fine di queste settimane, e hanno dimostrato anche una diminuzione dello stress e dei sintomi delle malattie mentali. Il tempo passato praticando la scansione del corpo a casa era associato in particolare a maggiori livelli dei due componenti del mindfulness (osservare e non reagire) e ad un aumento del benessere psicologico.

Perché funziona

La scansione del corpo ci fornisce un'opportunità rara per sperimentare il nostro corpo com'è, senza giudicare o cercare di cambiarlo. Può permetterci di notare e rilassare una fonte di tensione di cui non eravamo al corrente prima, per esempio una schiena gobba o i muscoli della mascella stretti. Oppure può portare la nostra attenzione ad una fonte di dolore e scomforito. Le ricerche suggeriscono che semplicemente notando il dolore che stiamo provando, senza cercare di cambiarlo, potrebbe infatti darci un po' di sollievo.

Le nostre sensazioni di resistenza e rabbia verso il dolore spesso servono solo ad aumentare quel dolore, e ad aumentare l'angoscia ad esso associata. La scansione del corpo è progettata per contrastare questi sentimenti negativi verso il nostro corpo. Questa pratica può anche migliorare la nostra sintonia con le nostre esigenze e sensazioni, che ci può aiutare a prenderci meglio cura dei nostri corpi e fare decisioni più salutari sul cibo, il sonno e il movimento.

Fonti

Diana Winston, Ph.D., [UCLA Mindful Awareness Research Center \(MARC\)](#)
Steven D. Hickman, Psy.D., [UC San Diego Center for Mindfulness](#)

Pratica della Felicità #7: Lettera di Auto-Compassione

Contesto

Questo esercizio ti chiede di scrivere una lettera a te stesso esprimendo compassione per un aspetto di te stesso che non ti piace. Le ricerche suggeriscono che persone che rispondono con compassione ai loro propri difetti e contrattempi, invece di sentirsi in colpa per questi, sperimentano una maggiore salute fisica e mentale.

Tempo richiesto

15 minuti.

Istruzioni

Per prima cosa, identifica qualcosa di te stesso che ti fa provare vergogna o insicurezza, o che ti fa sentire che non sei all'altezza. Può essere qualcosa correlato alla tua personalità, il tuo comportamento, le tue abilità, le tue relazioni o un'altra parte della tua vita.

Una volta che identifichi qualcosa, scrivilo e descrivi come ti fa sentire. Triste? Imbarazzato? Arrabbiato? Cerca di essere il più onesto possibile, tenendo in considerazione che solo tu puoi vedere quello che scrivi.

Il prossimo passo è scrivere una lettera a te stesso esprimendo compassione, comprensione ed accettazione per la parte di te stesso che non ti piace.

Mentre scrivi, segui queste linee guida:

1. Immagina che c'è qualcuno che ti ama e ti accetta senza condizioni per quello che sei. Cosa direbbe quella persona di questa parte di te stesso?
2. Ricorda a te stesso che tutti hanno delle cose che non gli piacciono di loro stessi, e che nessuno è senza difetti. Pensa a quante altre persone nel mondo stanno lottando con la stessa cosa che stai facendo tu.
3. Considera i modi in cui gli eventi che sono successi nella tua vita, l'ambiente familiare in cui sei cresciuto, o anche i tuoi geni possono aver contribuito a questo aspetto negativo di te stesso.
4. In un modo compassionevole, chiediti se ci sono cose che puoi fare per migliorare o affrontare meglio questo aspetto negativo. Concentrati su cambiamenti costruttivi che potresti fare per sentirti più contento, sano, e soddisfatto, e evita di giudicare te stesso.
5. Dopo aver scritto la lettera, mettila giù per un po'. Torna più tardi e rileggila. Può essere specialmente utile leggerla quando stai avendo dei pensieri negativi riguardo a questa parte di te stesso, come un ricordo di essere più auto-compassionevole.

Prove che funziona

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). [Self-compassion increases self-improvement motivation](#). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(9), 1133-1143.

Partecipanti in uno studio online che hanno scritto un paragrafo compassionevole a se stessi riguardo una debolezza personale hanno poi segnalato di provare maggiori sentimenti di auto-

compassione. Hanno anche sperimentato altri benefici psicologici, come una maggiore motivazione per migliorare se stessi.

Altre prove

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). [Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly](#). *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). [A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program](#). *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). [The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression](#). *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.

Perché funziona

L'auto-compassione riduce i sentimenti dolorosi di vergogna e auto-critica che possono compromettere la salute ed il benessere mentale, e ostacolare la crescita personale. La scrittura è un modo molto potente per gestire i sentimenti negativi e cambiare il modo in cui pensi riguardo ad una situazione difficile.

Scrivendo in un modo auto-compassionevole ti può aiutare a rimpiazzare la tua voce auto-critica con una voce più compassionevole, che ti conforta e rassicura invece di rimproverarti per i tuoi difetti. Questo richiede tempo e pratica, ma più scrivi in questo modo e più familiare e naturale sembrerà questa voce compassionevole. Facendo questo sarà anche più facile ricordarti di trattare bene te stesso quando ti senti giù.

Fonti

[Juliana Breines](#), Ph.D., Brandeis University
[Kristin Neff](#), Ph.D., University of Texas, Austin

Pratica per la Felicità #8: Il Te Stesso Migliore

Contesto

Questo esercizio ti chiede di immaginare che la tua vita vada nel modo migliore possibile, e poi di scrivere di questo futuro ideale. Ricerche hanno dimostrato che l'ottimismo riguardo al futuro può aumentare la felicità e motivare le persone a lavorare per ottenere il futuro che desiderano.

Tempo richiesto

15 minuti al giorno per una durata di due settimane.

Istruzioni

Prendi un attimo per immaginare la tua vita in futuro. Qual è la migliore vita possibile che puoi immaginare? Considera tutte le aree rilevanti della tua vita, per esempio la tua carriera, il tuo lavoro accademico, le tue relazioni, i tuoi hobby e/o la tua salute. Cosa succederebbe in queste aree della tua vita nel tuo futuro ideale?

Per i prossimi 15 minuti, scrivi continuamente su cosa immagini che sia questo miglior futuro possibile. Usa le istruzioni qui sotto per aiutarti in questo processo.

1. E' facile che questo esercizio ti porti ad esaminare come la tua vita al momento potrebbe non corrispondere al tuo miglior futuro possibile. Potresti essere tentato a pensare a modi in cui il raggiungimento delle mete è stato difficile per te in passato, o a barriere finanziarie/tempistiche/sociali che hanno reso più difficile questo raggiungimento. Per questo esercizio però, ti incoraggiamo a concentrarti sul futuro, e ad immaginare un futuro migliore dove sei il te stesso migliore e dove le tue circostanze cambiano abbastanza da rendere possibile la realizzazione di questa migliore vita possibile.
2. Per essere più utile questo esercizio deve essere molto specifico. Se pensi ad avere un nuovo partner o un nuovo amico, descrivi come loro interagiscono con te, cosa potete fare assieme, e così via. Se immagini una relazione migliore con una persona che è già nella tua vita, pensa ad esattamente cosa sarebbe diverso. Più specifico sei, più ti impegnerai nell'esercizio e in questo modo otterrai anche maggiori risultati dalla pratica.
3. Usa il livello di creatività ed immaginazione che vuoi, e non preoccuparti della grammatica e dell'ortografia.

Prove che funziona

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). [How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves](#). *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

Le persone che hanno completato l'esercizio del Te Stesso Migliore ogni giorno per due settimane hanno dimostrato un aumento nelle emozioni positive appena finito il periodo. I partecipanti che hanno continuato a fare l'esercizio anche dopo la fine dello studio hanno continuato a dimostrare aumenti nell'umore positivo fino ad un mese dopo.

Perché funziona

Pensando al loro miglior futuro possibile le persone possono conoscere meglio se stessi e cosa vogliono nella vita. Questo modo di pensare può aiutare le persone a ristrutturare le loro priorità nella vita in modo da raggiungere i loro obiettivi. Inoltre, può aiutare le persone ad aumentare il loro senso di controllo della loro vita evidenziando cosa devono fare per raggiungere i loro sogni.

Fonti

[Laura A. King, Ph.D.](#), University of Missouri

[Jeffrey Huffman, M.D.](#), Harvard Medical School

Pratica della Felicità #9: Diario della Gratitude

Contesto

Questo esercizio ti chiede di scrivere giù delle cose per cui sei grato. Le ricerche suggeriscono che le persone che provano gratitudine per le cose belle nella loro vita – sia grandi che piccole – possono godere di una salute migliore ed una maggiore felicità. La maggior parte di noi prende spesso queste cose positive per scontato, ma gli studi indicano invece che concentrandosi su queste cose, ed essendone consapevole, può creare un atteggiamento di gratitudine in poche settimane.

Tempo richiesto

Dai 10 ai 15 minuti al giorno per almeno una settimana. Gli studi suggeriscono che scrivere in un diario di gratitudine da uno a tre volte alla settimana può avere un impatto maggiore sulla nostra felicità che scrivere ogni giorno.

Istruzioni

Ecco delle istruzioni generiche per tenere un diario di gratitudine. Scrivi fino a cinque cose per cui sei grato. Avere un record fisico di quello che scrivi è importante – non fare l'esercizio solo nella tua testa. Le cose sulla lista possono essere relativamente piccole e poco importanti ("Il panino delizioso che ho mangiato a pranzo oggi.") oppure relativamente grandi e importanti ("Mia sorella ha partorito un figlio in buona salute."). L'obiettivo del esercizio è ricordarti di un evento, un'esperienza, una persona, o una cosa positiva nella tua vita e poi godere delle emozioni belle che lo accompagnano.

Mentre scrivi, questi sono nove consigli importanti:

1. **Sii più specifico possibile – la specificità è la chiave per lavorare sulla gratitudine.** "Sono grato che i miei colleghi mi hanno portato la minestra quando ero ammalato giovedì" avrà più effetto che "Sono grato per i miei colleghi."
2. **Punta verso la profondità invece della generalità.** Elaborare sui dettagli di una persona o una cosa particolare di cui sei grato porta maggiori benefici che avere una lista superficiale di cose.
3. **Diventa personale.** Concentrarti sulle persone per cui sei grato ha più effetto che concentrarti sulle cose per cui sei grato.
4. **Cerca di sottrarre e non solo aggiungere.** Considera come sarebbe la tua vita senza certe persone o cose, invece di fare una lista di tutte le cose buone. Sii grato per gli esiti negativi che sei riuscito ad evitare, schivare, prevenire o trasformare in qualcosa di positivo – cerca di non prendere per scontato questa buona fortuna.
5. **Vedi le cose buone come "regali".** Pensare alle cose buone nella tua vita come regali ti aiuta a non prendere le cose per scontate. Cerca di gustare e godere dei doni che hai ricevuto.
6. **Goditi le sorprese.** Cerca di registrare gli eventi che erano inaspettati o sorprendenti, perché questo tendono a suscitare livelli più alti di gratitudine.
7. **Ripassa se ripeti.** Scrivere su alcune delle stesse persone o cose va bene, ma cerca di focalizzarti su aspetti diversi quando guardi i dettagli.

8. **Scrivi regolarmente.** Non importa se questo è ogni due giorni o una volta alla settimana. Basta che ti impegni a scrivere nel diario ad un orario regolare, e poi mantieni questo impegno. Ma ...
9. **Non esagerare.** Le prove suggeriscono che è più benefico scrivere nel diario occasionalmente (una o due volte alla settimana) invece di ogni giorno. Questo può essere perché ci adattiamo agli eventi positivi e possiamo presto diventare insensibili a questi – per questo aiuta a godersi le sorprese.

Prove che funziona

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). [Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life](#). *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Partecipanti che hanno scritto in un diario di gratitudine una volta alla settimana per 10 settimane, oppure una volta al giorno per due settimane, hanno sperimentato più gratitudine, umori positivi, ottimismo riguardo al futuro, e un sonno migliore.

Perché funziona

Mentre è importante analizzare gli eventi negativi ed imparare da questi, a volte possiamo pensare troppo a quello che va male e non abbastanza a cosa va bene nelle nostre vite. Un diario di gratitudine ci costringe a prestare attenzione alle cose positive nella vita che magari spesso prendiamo per scontate. In questo modo, iniziamo a diventare più sintonizzati alle fonti di piacere attorno a noi, e il tono emozionale della nostra vita può cambiare in modi molto intensi. Inoltre, scrivendo di questi eventi è molto importante: le ricerche suggeriscono che tradurre i pensieri in una lingua concreta ci rende più consapevoli di questi, approfondendo l'effetto che hanno sulle nostre emozioni.

Fonti

[Robert Emmons, Ph.D.](#), University of California, Davis
[Sonja Lyubomirsky, Ph.D.](#), University of California, Riverside

Pratica per la Felicità #10: Lettera di Gratitudine

Contesto

Provare gratitudine può migliorare la salute e la felicità, ed esprimere gratitudine rende anche più forti le relazioni. A volte però le espressioni di gratitudine possono essere fugaci e superficiali. Questo esercizio ti incoraggia ad esprimere gratitudine in una maniera deliberata e riflessiva scrivendo e, preferibilmente, consegnando una lettera di gratitudine ad una persona che non hai mai ringraziato per bene.

Tempo richiesto

Almeno 15 minuti per scrivere la lettera e almeno 30 minuti per la visita.

Istruzioni

Fatti venire in mente una persona che ha fatto qualcosa per te per cui sei estremamente grato ma a cui non hai mai espresso la tua profonda gratitudine. Questo può essere un parente, un amico, un professore o un collega. Cerca di scegliere qualcuno che è ancora vivo e che potrebbe incontrarti di persona nella prossima settimana. Può essere molto utile scegliere una persona o un gesto a cui non hai pensato per un po' di tempo – qualcosa che non hai sempre in mente.

Ora, scrivi una lettera a una di queste persone, seguendo questi passi:

1. Scrivi come se stessi parlando direttamente a questa persona ("Caro ____")
2. Non preoccuparti di grammatica o ortografia perfetta.
3. Descrivi in termini specifici cos'ha fatto questa persona, perché le sei grato, e come il comportamento di questa persona ha avuto un effetto sulla tua vita. Cerca di essere il più concreto possibile.
4. Descrivi cosa stai facendo nella tua vita al momento e come ti ricordi spesso dei suoi sforzi.
5. Cerca di limitare la tua lettera ad una pagina (~300 parole).

Dopo, dovresti cercare se possibile di consegnare la tua lettera di persona, seguendo questi passi:

1. Programma una visita con il destinatario. Fai sapere a quella persona che vorresti vederla e hai qualcosa di speciale di condividere, ma non svelare lo scopo vero dell'appuntamento.
2. Quando vi incontrate, fai sapere alla persona che le sei grato e vorresti leggergli una lettera esprimendo la tua gratitudine. Chiedigli di astenersi da interrompere finché hai finito.
3. Prendi il tempo che vuoi per leggere la lettera. Mentre leggi, presta attenzione sia alla reazione dell'altra persona che alla tua.
4. Dopo che leggi la lettera, sii ricettivo alle reazioni dell'altro e discutete i vostri sentimenti assieme.
5. Ricordati di dare la lettera alla persona quando vai via.
6. Se la distanza fisica ti impedisce di visitare la persona, puoi scegliere di fare un incontro via telefono o video.

Prove che funziona

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). [Positive psychology progress: empirical validation of interventions](#). *American Psychologist*, 60(5), 410.

Quando ricercatori hanno provato cinque esercizi diversi, la visita di gratitudine ha dimostrato il maggior effetto positivo sulla felicità dei partecipanti un mese dopo. Sei mesi dopo la visita però, la loro felicità era scesa al livello dov'era prima. Questa è la ragione per cui alcuni ricercatori suggeriscono di fare questo esercizio più o meno una volta ogni sei settimane.

Inoltre, nel 2009 una ricerca condotta da Jeffrey Froh ha trovato che gli adolescenti che non provano di solito emozioni positive hanno dimostrato un aumento significativo nelle loro emozioni positive due mesi dopo aver fatto una visita di gratitudine.

Le ricerche suggeriscono che mentre ci sono benefici semplicemente dalla scrittura della lettera, puoi trarre maggiori vantaggi consegnando e leggendo la lettera di persona.

Perché funziona

La lettera afferma le cose positive nella tua vita e ti ricorda come gli altri si sono presi cura di te. La vita sembra molto meno triste e solitaria se qualcuno ha dimostrato un interesse in noi e ci ha fatto da supporto. Andando a trovare questa persona si permette di rafforzare la tua connessione con loro e ricordarti il modo in cui gli altri ti stimano come un individuo.

Fonti

[Sonja Lyubomirsky, Ph.D.](#), and [Kristin Layous](#), University of California, Riverside
[Martin Seligman, Ph.D.](#), University of Pennsylvania