

Esercizio di cura personale: pensiero positivo e speranza

Le persone ottimiste e ricche di speranza credono che le cose buone possano accadere e che accadranno. Tendono a pensare in modo più positivo e a porsi degli obiettivi, e hanno più fiducia nel fatto di poter superare momenti e situazioni difficili.



Le ricerche dimostrano che hanno ragione!^{1,2,3}

Sebbene talvolta sia naturale sentirsi giù di morale, le persone che sono abituate a pensare in modo più positivo tendono a vivere in modo più sano, più a lungo e con una maggiore qualità di vita. Tendono anche ad avere tassi di depressione, sofferenza e dolore inferiori. E se si trovano a dover affrontare una malattia, hanno maggiori probabilità di gestirla meglio. I ricercatori ritengono che ciò sia dovuto al fatto che le persone che pensano in modo più positivo si sentono effettivamente più positive, il che a sua volta le aiuta a sentirsi meno stressate. Tendono inoltre a prendersi miglior cura di sé e a seguire uno stile di vita più sano.

Per alimentare il vostro pensiero positivo e la vostra speranza, utilizzate questo foglio di lavoro per ricordarvi di quanto di buono c'è nella vostra vita e in voi stessi.

- | | |
|--|---|
| 1 Una cosa che mi fa ridere:
_____ | 6 Se ho bisogno di aiuto, posso:
_____ |
| 2 Una cosa che mi fa rilassare:
_____ | 7 Mi sento bene quando:
_____ |
| 3 I miei punti di forza sono:
_____ | 8 Provo gratitudine per:
_____ |
| 4 Ho raggiunto questo obiettivo:
_____ | 9 Non vedo l'ora che:
_____ |
| 5 Ho superato questo momento difficile:
_____ | 10 Un bel ricordo:
_____ |

Rileggete le vostre risposte e questo foglio di lavoro ogni volta che avrete bisogno di una piccola spinta.

Annotazioni aggiuntive:

Bibliografia:

Harvard Health Publishing. Hope: Why it matters. health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience. Consultato il 23 giugno 2023.

Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950. Consultato il 23 giugno 2023.

National Library of Medicine. Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/. Consultato il 23 giugno 2023.

Extern. Why is hope important? extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life. Consultato il 23 giugno 2023.

WF10920168 304476-082023