*SETTIMANA 1*

**ESERCIZIO 1: RINGRAZIARE**

Saper ringraziare è un’importante capacità emotiva e ha effetti sul nostro stato di benessere generale.

Saper essere GRATI è un atteggiamento mentale che non ha nulla a che vedere con il ringraziare qualcuno perché ci ha fatto un favore o un regalo.

Saper essere GRATI della propria quotidianità significa **sviluppare abilità molto importanti** che permettono di superare le difficoltà.

Saper essere GRATI significa non dare per scontato nulla, significa dare valore a tutto ciò che ci circonda.

La gratitudine non aiuta solo a mantenere alto l’ottimismo, ma **favorisce anche il benessere fisico rafforzando il sistema immunitario**.

|  |
| --- |
| Scrivi OGNI GIORNO 10 cose diverse per cui essere grato/a. |
| Giorno 1 |  | Giorno 3 |  |
| Giorno 2 |  | Giorno 4 |  |
| Giorno 5 |  | Giorno 6 |  |

**ESERCIZIO 2: IL CERCATORE**

Anche quando le situazioni ci sembrano chiare e immutabili, dobbiamo sapere che, COMUNQUE, **percepiamo solo una piccolissima parte d’informazioni** potenzialmente disponibili, percepiamo solo una piccolissima parte di quella che chiamiamo “realtà”.

Esiste sempre un modo diverso di vedere la realtà!

Guardala da un’altra prospettiva; immagina come potrebbe guardarla qualcuno che ammiri e stimi; fermati un attimo e valuta: davvero non c’è nulla di buono nella situazione che sto vivendo? Bastano anche piccole cose… Questo atteggiamento mentale, ti aiuterà a trasformare le situazioni negative in positive.

|  |
| --- |
| Scrivi uno dei problemi che stai affrontando in questo momento e trova (scrivi) ALMENO 5 aspetti positivi di questa situazione.  ***Da fare nell’arco della settimana*** |
| DESCRIVI IL PROBLEMA | Trova (scrivi) ALMENO 5 aspetti positivi di questa situazione.  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |