



#HomeOfficeKit #MeTime

**IL LIBRO PER ESERCITARE LA GRATI-
TUDINE IN 6 MINUTI: SENTITI FELICE!**

Breve guida

Di mattina (in riferimento al giorno precedente) oppure di sera rifletti sulle seguenti domande e prendi appunti.

1. Per che cosa sono grata/o oggi?
2. Quale dei miei punti di forza ha trovato pienamente impiego oggi (risp. ieri)? Quando sono stata/o fiera/o di me oggi (risp. ieri)?
3. Quando ho fatto qualcosa di buono per me oggi (risp. ieri)?
4. Che cosa ho fatto di buono per gli altri oggi (risp. ieri)? Parole chiave: stima, ascolto, ringraziamento, supporto, gioia.
5. Che cosa ho imparato su di me oggi (risp. ieri)? Che cosa mi ha ispirato o commosso?

Suggerimento per una maggiore efficacia: stampa in via eccezionale il libro e scrivi a mano gli aspetti positivi della giornata appena trascorsa. La matita è più potente della tastiera¹.

Lo sapevi già?



Da millenni siamo programmati per percepire in maniera amplificata quello che sta **andando storto**. In passato questa capacità era essenziale per sopravvivere². Oggi tale abilità non è più così necessaria e ci rende insoddisfatte/i e infelici.

Per aumentare il senso di soddisfazione, felicità e il nostro benessere dobbiamo «sprogrammarci» attivamente. Possiamo farlo concentrando quotidianamente e consapevolmente la nostra attenzione per un lungo periodo (66 giorni³) su ciò che è **andato bene** e per cui siamo grate/i. Ma non preoccuparti, i primi effetti di questo esercizio si lasciano intravedere già dopo una settimana. Numerosi studi hanno analizzato gli effetti del libro per esercitare la gratitudine, evidenziando esiti quali l'aumento del benessere fisico, il rafforzamento del sistema

immunitario, la riduzione della pressione arteriosa elevata, l'incremento del grado di felicità e soddisfazione⁴. Sei minuti al giorno a tale scopo sono un ottimo investimento, non trovi?

Buono a sapersi: studi scientifici dimostrano che le collaboratrici e i collaboratori felici in un'azienda sono più produttivi del 31%, vendono il 37% in più e sono tre volte più creativi⁵.

- 1 Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M (2014). The pen is mightier than the keyboard. *Psychological science*, 25(6)
- 2 Haidt, J. *The happiness hypothesis*. Random House, 2006.
- 3 Lally, P. et al. "How are habits formed. *European journal of social psychology* 40.6 (2010)
- 4 z.B. Emmons, R. A. (2008). *Thanks!: How practicing gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt. E Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- 5 Metastudie: Lyubomirsky, King & Diener, 2005

6 minuti al giorno per riflettere

Per che cosa sono grata/o oggi?

Quale dei miei punti di forza ha trovato pienamente impiego oggi? Quando sono stata/o fiera/o di me oggi?

Che cosa ho fatto di buono per me oggi?

Che cosa ho fatto di buono per gli altri oggi (stima, ascolto, ringraziamento, supporto, gioia)?

Che cosa ho imparato su di me oggi? Che cosa mi ha ispirato o commosso?

Un'offerta di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Maggiori informazioni?

fws-office.ch