

Esercizio "TRE BENEDIZIONI" ALLENARE IL CERVELLO!

Tre cose positive ogni giorno per almeno 7 giorni, meglio 21 giorni!

L'ottimismo si può imparare.

Le "Benedizioni" sono Riconoscimenti Specifici (non profondi/complicati), in cui esprimo

GRATITUDINE: un forte abbraccio, un meritato ringraziamento, un aiuto inaspettato, ...

vita privata. Potrebbe sembrare una cosa innaturale o esageratamente semplice – e in effetti l'attività in sé è semplice – ma più di un decennio di studi empirici ha dimostrato il forte impatto che un tale esercizio ha sulla programmazione del nostro cervello. Quando fate la lista delle "Tre Benedizioni", o le tre cose positive, accadute nell'arco della giornata, il vostro cervello è obbligato a esaminare le ultime 24 ore in cerca di potenziali elementi positivi – cose che hanno strappato una sorriso (piccolo o grande che sia), sentimenti di realizzazione sul lavoro, una maggiore vicinanza con i membri della famiglia, un barlume di speranza per il futuro. In soli cinque minuti al giorno, questo training allena il cervello a diventare maggiormente abile nel notare le diverse possibilità, a concentrarsi su di esse per una crescita personale e professionale e a cogliere le opportunità su cui poter agire. Contemporaneamente, poiché siamo in grado di concentrarci solo su un determinato numero di cose alla volta, il nostro cervello filtra quelle piccole seccature e frustrazioni che di solito oscurano la nostra mente, eliminandole del tutto dal nostro campo visivo.

Questo esercizio ha un'efficacia permanente. Uno studio ha scoperto che i soggetti che hanno scritto tre cose positive ogni giorno per una settimana sono risultati più felici e meno depressi durante i follow-up tenuti a uno, tre e sei mesi di distanza¹⁶. Cosa ancora più sorprendente: anche dopo aver smesso di svolgere l'esercizio, i partecipanti sono rimasti significativamente più felici e hanno mostrato livelli superiori di ottimismo. Più diventavano bravi ad analizzare il mondo intorno a loro in cerca di cose positive da annotare, più elementi positivi notavano, da qualunque parte guardassero,