I miei primi 21 giorni di pratica

L'inizio di un meraviglioso viaggio alla scoperta del potere e della magia della gratitudine

Semi di gratitudine

"GRAZIE" : IL MIO LASCIAPASSARE PER LA FELICITÀ...

Mi sento riconoscente.
Ringrazio la vita.
Sono felice.

Luisa Piccoli - Coltiva la tua crescita

Cos'è la gratitudine?

Dire "grazie" non è solo un'espressione di cortesia che pronunciamo più volte al giorno, senza neppure pensarci. E' molto, molto di più. Numerosi studi hanno dimostrato che provare gratitudine è un vero e proprio stato d'animo, un sentimento, una fiamma che brilla intensamente dentro di noi quando incontriamo la bellezza della vita.

Impariamo a seminare granelli di gratitudine, alzando lo sguardo e osservando semplicemente con gli occhi e con il cuore quello che c'è attorno a noi.

Nulla è più lo stesso, se lo si guarda con gli occhi colmi di gratutudine
A. Corbo

Siamo portati a pensare che saremo felici quando avremo le cose che ora non abbiamo: una casa più grande, un lavoro soddisfacente, una relazione ideale...e così via. Se rimaniamo focalizzati su quello che ci manca, il rischio è di rimanere insoddisfatti. E se scoprissimo che ciò che ci rende felici sia quello che abbiamo già?

Non c'è miglior modo per essere felici dell'essere grati
A. Corbo

Portiamo l'attenzione a ciò che nella vita abbiamo. Riconosciamo i doni che il presente ci porta ogni giorno: un sorriso, il calore del sole sulla pelle, una bella canzone, stare sotto le coperte al caldo quando fuori piove e fa freddo... E proviamo gratitudine per questi piccoli momenti, prendiamo coscienza di ciò che c'è e delle emozioni che ci attraversano.

Come inizio?

Provare gratitudine porta benessere e gioia. Scrivere ciò per cui si è grati consente di attivarla ad un livello ancora più potente. La parola scritta ha infatti un potere formidabile: quando abbiamo un pensiero questo genera delle emozioni, e quando lo scriviamo diamo l'opportunità al cervello di registrarlo e renderlo ancora più reale e vivido. E' come se il pensiero diventasse realtà: il cervello crede che sia tutto reale e si attiva per riconoscere le opportunità.

Preparati ad un'avventura meravigliosa

Dedica pochi minuti ogni sera a scrivere almeno tre cose per cui sei grato. All'inizio potrebbe essere faticoso, soprattutto se abbiamo avuto una giornata difficile. Non sentirti ridicolo, scrivi ogni cosa che ti passa per la testa...come ad esempio "Sono grato di aver trovato parcheggio" oppure "Sono grato di respirare bene". Sentiti libero e autentico. Puoi ringraziare oggetti, incontri, parole, gesti. Pensa ad ogni momento della giornata e a quello che ti ha donato, anche l'aroma del caffè alla mattina appena sveglio o un cielo colorato all'ora del tramonto.

La mia gratitudine è come un seme:
ogni volta che le dedico del tempo,
le permetto di dischiudersi e di crescere

La vera chiave di questo esercizio è la costanza. Già dopo tre settimane comincerai a notare dei cambiamenti nel tuo modo di percepire le tue giornate e avrai introdotto una nuova abitudine, che potrebbe diventare, se decidi di proseguire, uno stile di vita.
Cosa aspetti? Oggi è il momento giusto per iniziare questo viaggio!

Prima settimana

SONO GRATO/A PER...

Seconda settimana

SONO GRATO/A PER...

Terza settimana

SONO GRATO/A PER...

Come sono andate queste prime tre settimane?

Se sei arrivato fino a qui e sei riuscito ad essere costante avrai avuto modo di accorgerti che la gratitudine è un sentimento ampio e profondo, che ci aiuta ad essere riconoscenti alla vita di ciò che siamo e di ciò che abbiamo, qui e ora.
Questo esercizio ci aiuta a comprendere quanto la vita sia generosa, anche nei momenti difficili. Certo, si può sempre migliorare, ma - ecco la cosa bella- possiamo farlo con una gioia, una consapevolezza e un'energia del tutto nuove.

Puoi essere grato a te stesso/a per l'impegno che ti sei preso e i risultati raggiunti

Il tempo che hai speso e che spenderai per questa pratica è un tempo prezioso in cui hai scelto di prenderti cura di te. Avrai notato che bastano pochi minuti al giorno e si crea, come per magia, uno spazio sano in cui fiorire.
Se ci pensi, è un momento di grande sacralità: sono quei minuti di relax che precedono le ore di riposo notturne. Come ti sei sentito quando avevi finito di scrivere il tuo diario ogni sera? Che sensazioni hanno pervaso il tuo corpo?

Qui e ora scelgo la gratitudine

E ora non ti resta che acquistare un bel diario o quaderno. Sceglilo con cura e semplicità, magari con una copertina con i colori che ti piacciono. Su di essa scrivi "Diario della gratitudine" e prosegui il tuo percorso, semina granelli di gratitudine e spargili tutti intorno a te e nel cuore di chi ami.