

LA SCATOLA DELLA GRATITUDINE e DEI PENSIERI POSITIVI

Uno dei doni più preziosi che abbiamo come esseri umani è la possibilità e capacità di scegliere su che cosa focalizzare la nostra attenzione.

Spostare l'attenzione al positivo può essere un allenamento quotidiano che può influenzare molto il nostro livello di benessere, il buonumore e la nostra resilienza. Il buonumore e il benessere hanno infatti una componente biochimica correlata alla presenza di serotonina nel nostro corpo. La serotonina è un neurotrasmettitore e un ormone di fondamentale importanza per il mantenimento del benessere psicofisico. La cosa bella è che con le nostre azioni e con il nostro modo di guardare il mondo abbiamo la possibilità di influire sui livelli di serotonina e questo significa che il nostro modo di porci può influire sul nostro benessere.

Questo meraviglioso potere che abbiamo tra le mani riguarda le nostre vite ma soprattutto quella dei nostri bambini. Abbiamo infatti la possibilità di insegnare ai bambini a prendersi cura di sé e delle proprie emozioni e di instaurare relazioni soddisfacenti ed equilibrate. Offrire loro questa meravigliosa opportunità significa attrezzarli per una vita consapevole quando saranno grandi. Insegnare loro a vedere il lato positivo delle cose ossia a mantenere uno sguardo ottimista di fronte ai vari eventi della vita, che inevitabilmente accadono, può diventare una risorsa e ricchezza importante che gli doniamo. La possibilità di essere resilienti è infatti legata anche alla capacità di cambiare punto di vista sugli eventi che accadono, alla capacità di farsi le domande giuste e di osservare ciò che accade in modo flessibile rispettando se stessi senza perdere di vista l'altro.



Azioni giornaliere semplici e concrete per promuovere la felicità e la positività permettono di creare abitudini salutari nella nostra vita e in quella dei bambini, con un impegno minimo ma di grande valore nel prendersi cura di sé e dell'altro e del benessere psicoemotivo.

Azioni quotidiane che in apparenza sono banali allenano in realtà la consapevolezza, il rapporto con le emozioni e predispongono e allenano le reti del cervello verso uno sguardo positivo e costruttivo.

*Mantieni i tuoi pensieri positivi,
perché i tuoi pensieri diventano parole.
Mantieni le tue parole positive,
perché le tue parole diventano i tuoi comportamenti.
Mantieni i tuoi comportamenti positivi,
perché i tuoi comportamenti diventano le tue abitudini.
Mantieni le tue abitudini positive,
perché le tue abitudini diventano i tuoi valori.
Mantieni i tuoi valori positivi,
perché i tuoi valori diventano il tuo destino.
Ghandi*

Puoi creare una scatola tutta tua oppure puoi scegliere di farne una condivisa per tutta la famiglia.

Prendi una scatola e decorala e abbelliscila come più ti piace .
Se vuoi puoi usare i disegni in allegato, ti basterà anche ritagliarli ed incollarli

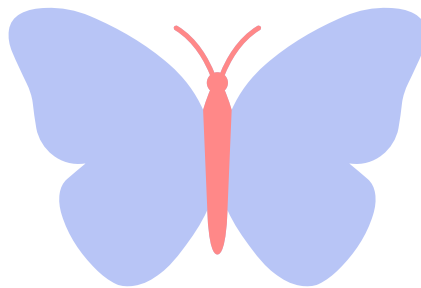
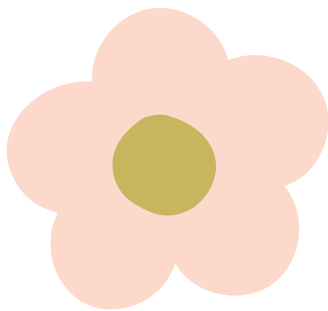
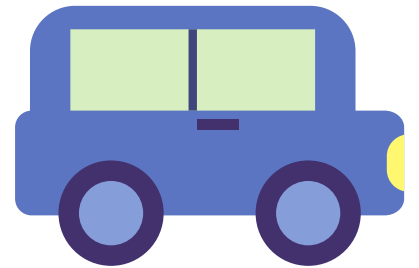
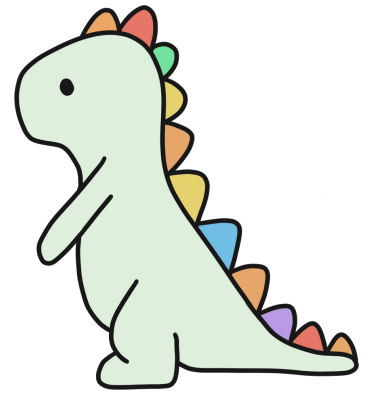
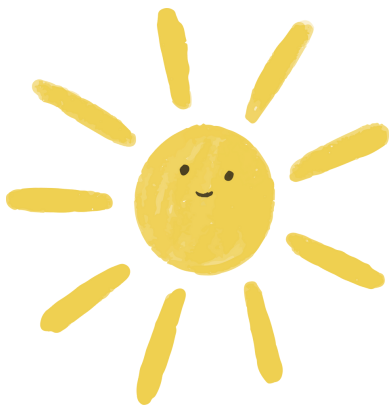
Potrai rileggere in qualunque momento i bigliettini che avrai scritto.
Mi raccomando però, conservali con cura per tutto l'anno!

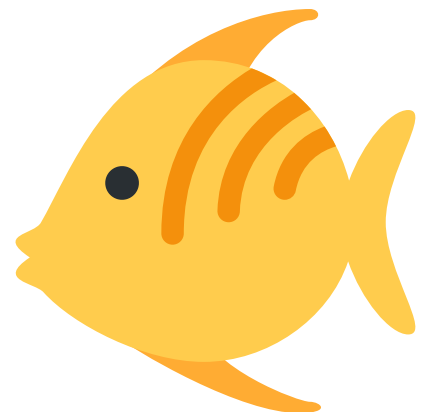
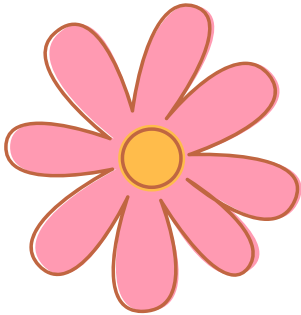
Quando tutto sarà pronto puoi iniziare!
Scrivi ogni giorno un bigliettino scegliendolo tra quelli allegati.
Se ti fa piacere puoi leggere assieme alla tua famiglia quello che hai scritto.
Poi piega il foglietto e mettilo nella scatola dell'Gratitudine



Questa attività può essere fatta da adulti e bambini.
Farla assieme è un valore aggiunto perchè offre la possibilità di condividere quotidianamente vissuti, emozioni ed esperienze.



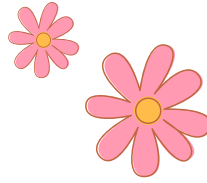




Oggi me é successo che..



Una cosa bella che ho imparato oggi è...



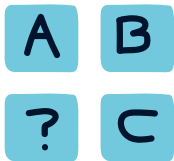
Sono grato perché...



Sono orgoglioso di me per..



Una parola o una frase che oggi mi è piaciuta molto é ...



Oggi vorrei dire GRAZIE a..... perchè..



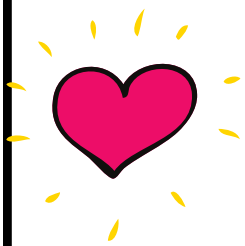
Oggi ho imparato che...



Una cosa che oggi mi ha fatto sentire bene é stata...



Una cosa bella che ho fatto
per qualcuno oggi ...



Una cosa bella che ho fatto
per me oggi ...



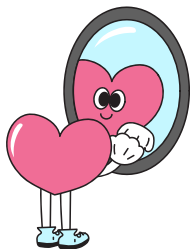
Una cosa che ha reso la
mia giornata migliore oggi è...



Mi voglio bene perche...



Mi piaccio quando ...



Una lezione importante
che ho imparato oggi è stata...



Scrivi un consiglio
a te stesso per i prossimi giorni



Un ostacolo che oggi
ho superato è stato...



Una ricordo bello di oggi
che voglio custodire



Pensa ad una persona
per te importante che porta
il sole nella tua vita



Una cosa che ha reso la mia
giornata speciale è stata...



La cosa che amo di più di
me é..



La cosa che amo di più
della mia vita è..



Oggi mi voglio fare un piccolo
regalo



Quando le cose vanno male
so che posso sempre contare
su...



Se c'è una difficoltà so
che posso contare sulla
mia capacità di ...



Sono grato/a a me stesso
per...



Sono grato/a a questa giornata
per



Sono grato/a alla mia
famiglia per ..



Sono grato/a alla mia
vita per ...



Sono grato/a a.....
per..



Consigli Utili per questa attività

Puoi fotocopiare questi bigliettini o crearne tu di nuovi e compilare un bigliettino una volta al giorno o ogni volta che lo desideri.

Prenditi alcuni minuti tranquilli per fare questa attività, scegli il bigliettino che vuoi usare, rifletti e se vuoi scrivi o disegna il pensiero che fai .

Concediti di ascoltare le tue emozioni ed il tuo corpo quando esprimi il tuo pensiero positivo e di gratitudine , lasciale fluire per qualche attimo e goditi le sensazioni che provi.

Se hai voglia condividi con qualcuno quello che hai pensato e provato.

Ci sono solo due regola per farlo :

1. Chi ascolta deve prestare attenzione a ciò che stai condividendo
2. Non c'è giusto o sbagliato. Ognuno è libero di esprimersi liberamente.

Se fai questa attività in gruppo o con la tua famiglia a turno ognuno se vorrà potrà condividere il proprio pensiero e gli altri presteranno attenzione a ciò che viene condiviso.

Poi piega con cura il foglietto e conservalo nella scatola della Gratitude.

Questa attività può essere fatta assieme agli adulti , in gruppo con i tuoi compagni oppure in autonomia.

E' un'attività che potrai fare ogni volta che vorrai , la cosa importante è che tu possa dedicare qualche minuto tranquillo nel farlo.

Buoni pensieri positivi ☺