

Allenamento alla Positività

Completa questo esercizio per individuare le persone attorno a te che attraggono energia positiva.

1. Circondati di persone molto diverse tra loro

Scrivi il nome di qualche tuo amico, collega o conoscente che ha caratteristiche caratteriali o interessi diversi ma comunque stimolanti:

2. Scegli quelli che ti danno un'immediata sensazione di energia anche solo con un sms o una telefonata

Scrivi il nome di amici, colleghi o conoscenti che già a leggere un loro messaggio ti mette allegria, ti da sollievo:

3. Scegli persone ironiche che sanno vedere il bicchiere mezzo pieno

Scrivi il nome di amici, conoscenti o colleghi che per natura sanno vedere il bicchiere mezzo pieno e frequentarli ti aiuta ad una prospettiva diversa:

4. Scegli persone che formeranno intorno a te una rete in grado di intrappolare stress e alleggerirti dalle preoccupazioni

Scrivi il nome di amici, colleghi o conoscenti che sanno come affrontare lo stress e dai quali potresti imparare nuove tecniche:

5. Scegli persone che ti nutrono, non vampiri d'energia

Scrivi il nome persone che per loro natura non sono dei vampiri di energia, ma la irradiano, spesso sorridenti e spesso generosi:

6. Scegli amici sinceri che non ti dicono mai una cosa perché ti fa piacere sentirla ma che seppur amari o irritanti ti scuotano e ti spingono a muoverti e a rimuovere gli ostacoli della vita

Scrivi il nome di persone che sanno guardarti negli occhi e dirti la verità, che non hanno paura di perderti perché sanno che sei una persona intelligente e sei sempre disponibile a migliorare:

E non per ultimo ricordati che siamo esseri umani
Come tali siamo anche fragili e non dei Supereroi!