

Comunicare il Sorriso di Dio

proposta
di oggi :
GIOVEDÌ 14
MAGGIO 2020

un esercizio come quello dei tre minuti può darci serenità, ma non è detto che l'effetto duri tanto.

Lo ripeto ancora: come tante altre cose belle, la gratitudine porta risultati meravigliosi se diventa un'abitudine quotidiana.

Un buon metodo perché questo avvenga è iniziare a tenere un diario della gratitudine, a cui dedicare ogni giorno pochi minuti - preferibilmente alla sera - per scrivere tre o quattro cose di cui siamo grati.

Se ci proverai anche tu, sperimenterai una lenta trasformazione che giorno dopo giorno si radicherà sempre di più nella tua vita. Il dott. Robert Hammons dell'Università di Berkely in California, che da oltre 20 anni studia i benefici della gratitudine, ha infatti dimostrato che, rispetto a chi non l'aveva fatto, le persone che per tre settimane avevano scritto regolarmente alcune cose per cui erano grate, erano più serene, felici ed aperte verso gli altri.

I frutti della gratitudine sono almeno cinque:

- 1) Essa ci permette di affrontare con più serenità le giornate** no ed è un piccolo salva-vita quotidiano che diminuisce l'ansia e lo stress: quando ti vanno tutte storte, se hai l'abitudine di essere grato riuscirai velocemente a rifocalizzarti sul presente e a ringraziare, come hai fatto due giorni fa in quei tre minuti.
- 2) Migliora la relazione con gli altri:** sono sicuro che in quella lista hai messo anche le persone più importanti della tua vita, verso le quali hai sentito ancor di più un grande desiderio di dare e ricevere amore.
- 3) Diminuisce l'ostilità inutile:** più siamo consapevoli del dono delle persone che abbiamo accanto, più vivremo i nostri rapporti e i nostri conflitti quotidiani in modo migliore.
- 4) Aumenta la consapevolezza del proprio valore personale:** via via che ci abitueremo ad essere grati, inizieremo dirigere la gratitudine anche verso noi stessi, accorgendoci di tanti piccoli grandi risultati quotidiani e crescendo nella consapevolezza delle nostre capacità.
- 5) Migliora la qualità del sonno:** penso capiti anche a te di svegliarti al mattino pensando: "Ieri ho faticato ad addormentarmi, avevo tanti pensieri per la testa". Se alla sera riuscissimo a focalizzarci sulle cose positive della giornata, forse riusciremo ad opporre un contrappeso ai tanti inevitabili pensieri che ci portiamo dietro ogni giorno. Altro che camomilla!

Sono così convinto di quanto la gratitudine possa fare la differenza nella nostra vita, che credo che se i #120giorni si fermassero qui e riuscissimo ad acquisire anche soltanto la pratica quotidiana del Diario della Gratitudine, questa abitudine ci permetterebbe già, se non di volare, di camminare a un paio di centimetri da terra.

Se pensi che valga la pena provarci, procurati quest'oggi un piccolo quadernetto, e da stasera inizia a compilarlo. E se sei restio ad introdurre nuove cose nella tua vita pensando che non riuscirai ad essere costante, prova a dirti che lo farai soltanto per 7 giorni; nessuno ti verrà a cercare se poi smetterai, e credo che ne sarai già molto contento.

A domani,



"Se vuoi essere felice, inizia a tenere il tuo diario della gratitudine. È il tuo mezzo di trasporto per scoprire la bellezza della tua vita".

Assunto

