

COMUNICARE IL SORRISO DI DIO

Proposta per oggi: Mercoledì 15 luglio 2020

Il modo in cui Rosenberg parla degli apprezzamenti assomiglia molto al concetto di **gratitudine**: il complimento è un modo per festeggiare ciò l'altro porta di bello alla nostra vita, venendo incontro ai nostri bisogni e facendoci sentire bene.

Oggi voglio suggerirti un nuovo esercizio a sfondo gratitudine, una sorta di apprezzamento molto ampio. E' stato un video a suggerirmelo.

Ad alcune persone è stato chiesto di scrivere una lettera rivolta a qualcuno che ha avuto un grande impatto sulla loro vita, che ha trasmesso loro qualcosa di importante. Dopo averla scritta, lo sperimentatore ha detto loro che dovevano chiamare al telefono quella persona per leggergli la lettera.

Puoi immaginare sia l'emozione di chi ha chiamato per leggere la lettera, sia lo stupore di chi ha ricevuto la telefonata: entrambi hanno sperimentato una profonda felicità e commozione.

Avrai capito l'esercizio che oggi voglio suggerirti: pensa a una persona importante per te, poi prendi un foglio e scrivile i motivi per cui vuoi esprimerle il tuo apprezzamento; se riesci, inserisci il ricordo di un episodio in cui ti ha fatto sentire bene e ti ha fatto capire quanto tu sia felice che sia presente nella tua vita.

Poi chiama quella persona, dille che vuoi vederla, e quando accadrà, leggile ciò che hai scritto. Se non riuscite a vedervi, chiamala (o videochiamala) e leggile tutto per telefono.

Sarà molto bello gustarti la sua reazione e sono sicuro che rimarrai sorpreso anche per il profondo benessere che fiorirà in te. Fallo davvero,

dai 😊 A domani,

Nessun dovere è così urgente come quello di ringraziare chi ci ha aiutato.

Provare gratitudine e non esprimerla è come incartare un regalo e non darlo.

(William Arthur Ward)

www.mamimebambini.it

Molti esseri umani hanno una capacità quasi infinita di prendere le cose per scontate.

(Aldous Huxley)

www.mamimebambini.it