



Coltivare la *felicità* ogni giorno

**Uno strumento per
coltivare la pratica della gratitudine
e generare stati d'animo positivi.**

**Metti in moto l'energia
per migliorare ancora la tua vita.**



Ben trovato, ben trovata!

Sono Elisabetta Gasperini e ho messo a punto questo semplice strumento per aiutarti a coltivare ogni giorno la TUA felicità.

E' davvero semplice da usare e ti aiuterà a concentrarti su ciò di cui puoi già essere felice OGGI anziché pensare che la felicità arriverà in un altro tempo, un altro luogo, un altro corpo, chissà quando...

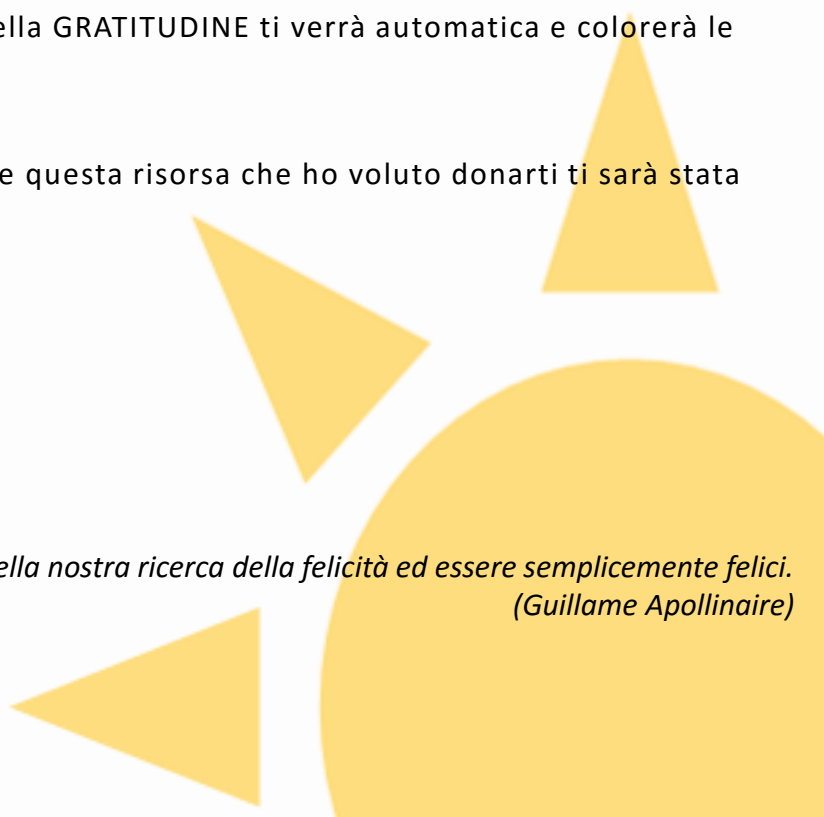
Creare e mantenere pensieri positivi ti aiuterà a sentirti più felice già adesso e ad avere l'energia che ti aiuti a migliorare ancora.

Segui le istruzioni e compila la tabella per almeno una settimana, meglio un mese: puoi stampare e fotocopiare la tabella quante volte vuoi.

Ben presto troverai che la pratica della GRATITUDINE ti verrà automatica e colorerà le tue giornate.

Sarò felice se vorrai farmi sapere se questa risorsa che ho voluto donarti ti sarà stata utile e che risultati ti ha dato.

Buona felicità!



*Di tanto in tanto è bene fare una pausa nella nostra ricerca della felicità ed essere semplicemente felici.
(Guillame Apollinaire)*

Ecco dei suggerimenti per usare al meglio questa risorsa-

Prima colonna: le condizioni del tuo corpo di cui puoi già essere felice.

Non focalizzarti solo sul tuo aspetto. Il tuo corpo è molto più di questo, vai oltre. Respiri bene? Dovresti esserne felice, sul serio, te lo dico da asmatica. Digerisci bene? Chiedi ad una persona che soffre di reflusso gastro-esofageo se non vorrebbe essere al tuo posto. I tuoi piedi ti portano dove vuoi? Non è così scontato per chi soffre di lombo-sciatalgia. E così via.



Seconda colonna: ciò che va già bene nella tua vita.

E' vero, questo è un periodo difficile. Tante persone sognano di poter comprare una casa o avere un lavoro e questi sembrano miraggi lontani. Oppure abbiamo un grande obiettivo e raggiungerlo a volte sembra così difficile. Ma di sicuro ci sono già tante cose per cui puoi essere felice già oggi. Perché se io cerco di raggiungere un obiettivo **con la serenità** di chi è già, tutto sommato, fortunato, posso avere **un'energia positiva, molto più efficace.**



Terza colonna: i momenti della tua giornata di cui puoi già essere felice.

Alcuni dicono che la vita sia fatta di momenti. Noi aspettiamo QUEL momento lì (in cui avrò quel lavoro, quel titolo, quella cosa, quel risultato) e perdiamo migliaia di altri momenti. Non è un invito a non desiderare niente di più. Piuttosto a non avere un solo momento bello a fronte di centinaia di brutti o insignificanti. Ti piace fare colazione? Un sorriso per la strada? Delle scarpe comode? Questa è una colonna che puoi compilare in parte la mattina, con i momenti che prevedi di avere, ed in parte la sera, con quelli che poi hai avuto, magari inaspettati.



Elisabetta Gasperini

Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento gestaltico, conduco seminari, laboratori e ritiri su tematiche legate al benessere, alla crescita personale, al rapporto con il proprio corpo ed il cibo.

Lavoro con la psicoterapia della Gestalt, tecniche di rilassamento e meditazione ed altri strumenti utili alla conoscenza ed alla crescita personale per il raggiungimento dei propri obiettivi di vita.

Fondatrice di Pandora Associazione Culturale per la diffusione del benessere e della cultura in Italia ed in Europa.

Iscrizione all' Albo degli Psicologi della Regione Sardegna al n. 2098.

Coltivare la felicità ogni giorno

Data _____

Condizioni del mio corpo per le quali posso già essere felice	Condizioni della mia vita per le quali posso già essere felice	Momenti della mia giornata per i quali posso già essere felice

Dott.ssa Elisabetta Gasperini – Psicologa Psicoterapeuta

Tel 349 086 3876 gasperini.elisabetta@gmail.com

Facebook: Dott.ssa Elisabetta Gasperini Psicologa Psicoterapeuta

<http://elisabettagasperini.wordpress.com>