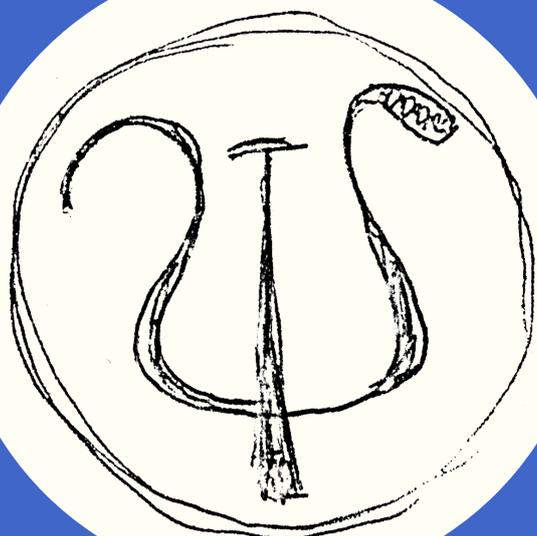




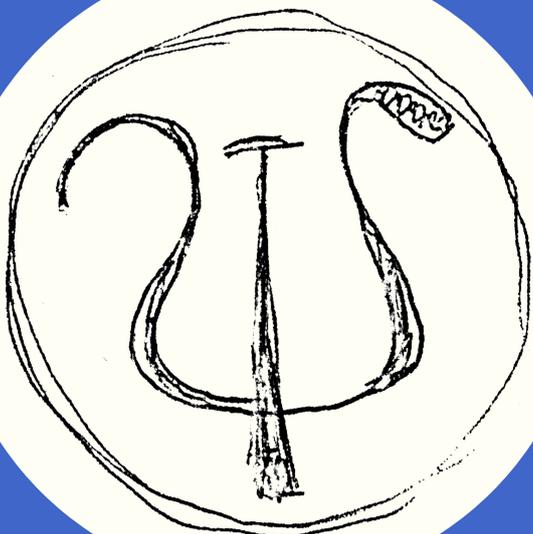
PICCOLI ESERCIZI DI FELICITA'



Lo psicologo
Martin Seligman,
ha condotto una
ricerca in cui ha
misurato
l'efficacia di
alcuni esercizi
per aumentare la
felicità



PICCOLI ESERCIZI DI FELICITA'



Gli esercizi che propongo qui di seguito sono ispirati a quelli proposti da Seligman*. Prova a seguirli per una settimana.



TRE COSE BELLE

Scrivi
ogni sera
per una settimana
tre cose belle
accadute durante il
giorno e spiega ciò
che le ha causate.



ESERCIZIO DELLA GRATITUDINE

Prenditi
una settimana di tempo
per scrivere una lettera di
ringraziamento
a una persona che è stata
particolarmente gentile con te,
ma che non hai mai
ringraziato.
Se te la senti,
consegnagliela.



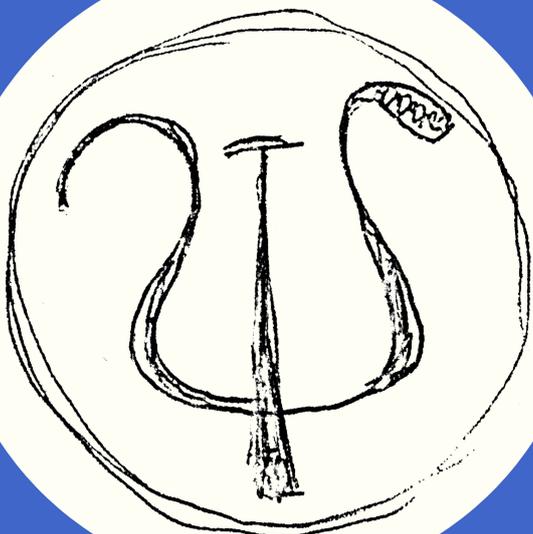
SII
AL TUO
MEGLIO

Scrivi di quando
ti sei sentito
al tuo meglio e rileggi
la storia ogni giorno
per una settimana e
identifica
i punti di forza.

A series of ten horizontal dashed lines on a white background, intended for writing.



PICCOLI ESERCIZI DI FELICITA'



La settimana si è conclusa.
Come ti sei sentito?
Hai sentito qualche beneficio?
Se ti sei sentito più felice prova a ripetere questi esercizi per altre tre settimane.

Per ogni domanda contattami sul mio sito www.marassobrandonepsicologa.it o scrivi una email a marassobrandone@gmail.com