

LETTERA DI GRATITUDINE

Prendersi del tempo per riflettere su ciò che è andato bene nella nostra vita ci dà il dono della gratitudine. Il mondo ci mostrerà sempre sia il bene che il male, ma se ci prendiamo del tempo per essere grati per ciò che abbiamo, iniziamo a liberarci dalle influenze negative e a trovare il nostro vero scopo.

Questa attività è stata sviluppata per la prima volta dal dottor Martin Seligman, talvolta definito il padre fondatore della psicologia positiva. Si tratta di un esercizio di scrittura di lettere che ha riscontrato un grande successo nell'aiutare le persone a sentirsi meglio con la propria vita. Il vostro compito è scrivere una lettera di gratitudine alla persona amata. Dovete spiegare cosa ha fatto per voi e come ha cambiato la vostra vita.

Ora scrivete una lettera ai vostri cari, guidati dai seguenti passaggi.

- Scrivete come se vi rivolgeste direttamente a questa persona ("Caro/a ____").
- Non preoccupatevi della grammatica o dell'ortografia.
- Descrivete in termini specifici che cosa ha fatto questa persona, perché le siete grati e come il suo comportamento ha influito sulla vostra vita. Cercate di essere il più concreti possibile.
- Descrivete come ricordate spesso il suo impegno.
- Cercate di contenere la lettera in una pagina (circa 300 parole).