

La nostra collana di...

FIORI

*A cura degli psicologi: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli e D. De Rosa Saccone
Distretto Rimini Sud*



La collana di fiori è una «raccolta» delle nostre riflessioni e di suggerimenti per aiutare e sostenere i familiari e i loro cari in questo inaspettato periodo, che ha condizionato le nostre abitudini quotidiane.

Ogni «fiore» che aggiungeremo alla collana rappresenterà il nostro contributo per esservi vicini e superare insieme questo difficile momento.



«IL PENSIERO POSITIVO»



«IL PENSIERO POSITIVO»

Le emozioni, sia positive che negative, influiscono sui pensieri, sui comportamenti e sulle capacità cognitive.

Le **emozioni positive** come gioia, contentezza, interesse e amore hanno effetti benefici sulla **memoria**, sulla **creatività**, sulle abilità di **problem solving**, sull'**apprendimento**, agevolando anche la capacità di interagire con gli altri.

Una condizione emotiva positiva può favorire la capacità di prendersi cura dell'altro, insita in ognuno di noi.

Le emozioni positive incidono sulla **resilienza**, ovvero la capacità delle persone di rispondere in modo flessibile ai cambiamenti dell'ambiente, di contrastare gli stati emotivi negativi e di affrontare le avversità della vita, anche per un lungo periodo.

(Ruini C., 2017; Fredrickson B., 1998)



«IL PENSIERO POSITIVO»

Vivere esperienze piacevoli induce il rilascio di alcuni importanti **neurotrasmettitori**, come la dopamina, la serotonina e le endorfine, i quali vengono definiti come **gli ormoni del benessere**, con effetti positivi sulla sfera psichica, fisica e relazionale della persona.

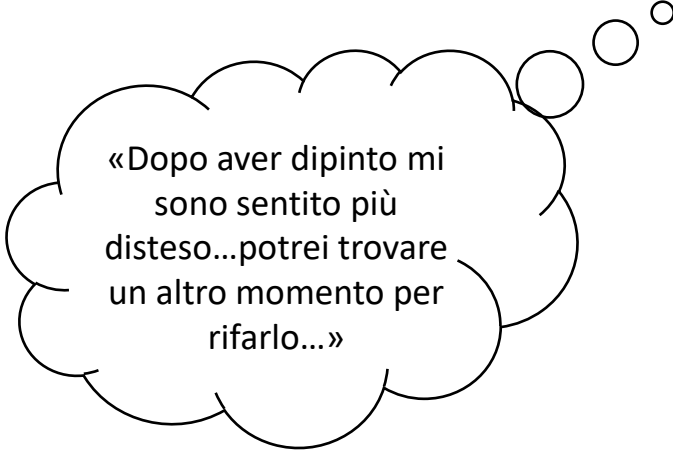
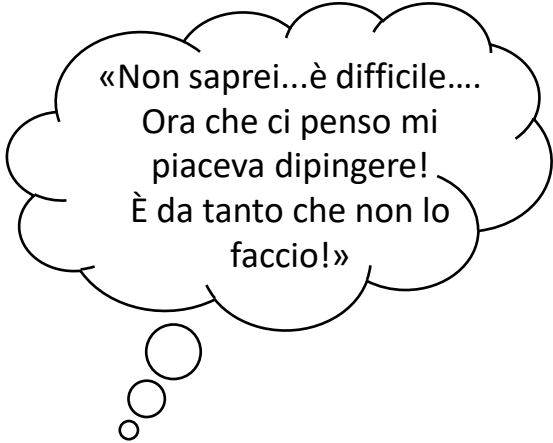
Ricerca momenti piacevoli e imparare a concentrarsi sulle emozioni positive, anche nei periodi difficili, può aiutare a rinforzare le capacità fisiche e psichiche, innescando un circolo virtuoso che ci aiuta a reagire meglio agli eventi di vita.

(Ruini C., 2017; Seligman M., 2002)



«IL PENSIERO POSITIVO»

Pensa a quello che ti fa stare bene e scrivilo qui di seguito:



Come ti sei sentito?
