

SCONFIGGI LA TUA STESSA NEGATIVITA'!!!

Le negatività formate da noi stessi sono decisamente più diffuse di quanto si immagini, perché gli avvenimenti tristi e sfortunati hanno in se una specie di magnetismo naturale. Iniziamo a scoprirle e impariamo a liberarcene.

E' incontrovertibile il fatto che nella vita di ogni essere umano si alternino momenti gioiosi e felici ad altri tristi e sfortunati, ma è anche vero che l'essere umano, per sua stessa natura, preferisce accusare il destino o gli altri dei propri fallimenti o sfortune. **Purtroppo così si trasforma in passiva pedina ed abdicando al ruolo attivo di protagonista della propria esistenza peggiora la situazione!.**

Chi attraversa un momento sfortunato, immancabilmente, continua a rimuginare, a fantasticare pessimisticamente sull'accaduto, chiedendosi che cosa potrà capitare ancora. Piano, piano perde la voglia di lottare, convincendosi quanto ormai sia inutile insistere, convinto che tutto possa solo peggiorare..

E' il meccanismo psicologico per cui il disoccupato smette di cercare il lavoro ("...tanto non mi assumerebbero..") o l'innamorato respinto si chiude a riccio.

Altre volte sono il nervosismo o la paura di subire nuove sconfitte portano ad agire in modo irrazionale e questi atteggiamenti portano altre delusioni che rendono ancora più tristi e pessimisti.

E si entra in un circolo vizioso, che va assolutamente interrotto!

OSSERVAZIONE

Per combattere questo tipo di negatività, occorre rafforzare carattere e volontà.

E' necessario avere un atteggiamento positivo verso la vita e non perdere la speranza.

Queste sono doti d'immenso valore, perché le negatività esterne agiscono con più violenza su chi è incline a lamentarsi piuttosto che a reagire.

E' il ragionamento per cui un virus attecchisce facilmente su chi è debole, piuttosto che su chi ha buone difese immunitarie.

Potete capire come possiamo essere i migliori amici o i peggiori nemici di noi stessi. Con l'atteggiamento mentale giusto, si diventa quasi invulnerabili dagli attacchi altrui.

RICONOSCERE QUESTO TIPO D' INFLUENZA

Un buon metodo è analizzare le situazioni negative vissute e l'atteggiamento assunto.

Comprendere se, la causa delle delusioni non sia dovuta ad un errore personale.

Ecco un esercizio, da eseguire prima di addormentarsi.

- **Coricatevi a luce spenta, chiudete gli occhi e respirate lentamente.**
- **Concentratevi sul respiro: l'aria che entra vi porta, ossigeno e vita.**
- **Trattenete il respiro ed espirate. Le scorie e la negatività escono da voi.**
- **Continuate per 3 minuti, evitando che i pensieri, vi disturbino.**
- **Visualizzate gli avvenimenti a ritroso, da quando vi siete coricati, fino al mattino.**
- **Mentre rivivate gli eventi, esaminate il comportamento tenuto.**
- **Distaccatevi dalle emozioni e osservatevi da spettatore.**

- **Evitate le divagazioni e le fantasie.**

Scoprirete mille situazioni in cui comportandovi meglio, avreste ottenuto reazioni più positive.

Fatene tesoro, evitando di commettere gli stessi errori e acquistando fiducia in voi.

Quando sarete abituati all'esercizio, spingetevi indietro fino al momento in cui è iniziato il periodo sfortunato.

Rispondete alla domanda: "La sfortuna che mi ha colpito viene dall'esterno, o l'ho provocata sbagliando?"

Se, come è probabile, la risposta è la seconda, coraggio: avete esaminato gli errori, ponetevi rimedio.

Proseguendo l'esercizio potreste incorrere in errori, eliminabili nel tempo:

- a) **essere indulgenti e darsi sempre ragione. Aggirate l'ostacolo chiedendo il parere a chi era presente all'avvenimento.**

- b) **Non essere obiettivi perché alla radice dei problemi vi sono malesseri psicofisici. Depressione, stress, nevrosi, esaurimenti, ecc. si curano con terapie adeguate prescritte dal medico.**

Le prime volte che tenterete la rivisitazione della giornata non riuscirete subito a capire dove avete sbagliato, comunque iniziate ad assumere un atteggiamento fiducioso e positivo circa le vostre possibilità.

COME DIFENDERSI DALLE NEGATIVITA' GENERATE DA SE STESSI

La **volontà** è l'arma fondamentale per combattere le avversità.

Ma questa va **allenata sostenuta ed alimentata**. Per farlo, esiste una serie di **regole**.

- **Bandire** la pigrizia, **scacciare** le scuse che spingono all'inerzia.
- **Evitare** frasi tipo: "...tanto non serve..." "...domani..." "...un'altra volta..."

- **Darsi** per quanto è possibile, ritmi ed orari regolari.
- **Curare** la propria persona. Pessimismo e depressione spingono ad essere trasandati nel lavarsi, vestirsi o nutrirsi.
- **Dedicare** ogni giorno un po' tempo a se stessi. Coltivando un hobby, leggendo, praticando uno sport, ascoltando musica ecc.
- **Cercare** di scegliere, non di subire le decisioni altrui, in ogni occasione, ovviamente secondo le regole di buon'educazione.

Questa regola è tanto più importante nelle piccole incombenze quotidiane (decidere il menu per la cena, il modo di trascorrere una serata con gli amici o con il partner ecc) perché abitua ad assumere un RUOLO ATTIVO, quindi più maturo e consapevole.

Che cosa fare, invece, per alimentare la volontà nelle situazioni d'emergenza, dei periodi negativi?

Combattere il senso d'impotenza, che avvilisce la volontà. L'esercizio descritto per riconoscere il tipo di negatività è già una cura per reagire, perché, comprendendo gli errori commessi, ci s'illumina sul da farsi. – *Continua-*