



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.668

Pagina 1/1

Pensare Positivo Ti Cambia la Vita

mariagrazia, domenica 15 gennaio 2012 - 11:10:35

Nella scorsa news mentale abbiamo parlato dei capisaldi della visualizzazione positiva. Oggi parliamo dei suoi benefici.

Visualizzare aiuta a modificare un atteggiamento mentale negativo. Si parte dall'assunto che si raccoglie ciò che si semina: se si pensa di essere sfortunati e senza speranza, alla fine accadranno sempre cose brutte, perché nella mente si accumulano ripetutamente immagini negative. Se, invece si sorride alla vita e si semina positività, si raccoglie salute, benessere e serenità.

La visualizzazione è un momento di autoconsapevolezza: si prende coscienza che ognuno di noi ha grandi potenzialità di crescita e miglioramento personale, ma spesso queste non vengono valorizzate. Infatti è errore comune quello di cercare subito fuori di sé il rimedio al proprio disagio, appellandosi alle medicine, alla religione o alla televisione.

La visualizzazione può essere utilizzata con successo in senso produttivo: facilita il raggiungimento di obiettivi professionali o sportivi e aiuta a liberarsi da cattive abitudini, come il fumo o gli eccessi alimentari. Aiuta anche a cambiare aspetti di sé che non soddisfano: invece di pensare "sono fatto così", la visualizzazione insegna che si può cambiare, se si vuole veramente. Usata in questo modo la tecnica richiede costanza: per perseguire un obiettivo è necessaria metterla in pratica tutti i giorni o quasi, per almeno un mese.

Per mettere in atto la visualizzazione è necessario essere rilassati, eliminare le distrazioni e interrompere qualsiasi collegamento con il mondo esterno. L'esercizio si esegue preferibilmente da coricati, altrimenti da seduti, con i piedi ben poggiati a terra e la schiena dritta. Si comincia respirando in modo regolare e concentrandosi sulle singole parti del corpo, cercando di rilassarle una ad una.

Ogni persona trova in suo momento e il suo luogo preferito: per molti è il letto, la sera prima di andare a dormire, oppure la vasca da bagno. Si può praticare la visualizzazione ogni volta che se ne sente la necessità, anche per pochi minuti.

[Fonte](#)