

Kellogg's  
Special

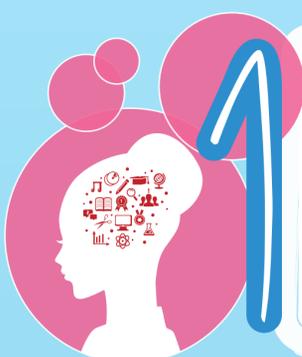


# 10 mosse per stare bene

Positivity Plan

Per il nostro benessere mentale c'è una sola soluzione:  
un **ATTEGGIAMENTO POSITIVO!**

Miriam Akhtar, esperta in Psicologia Positiva, ci suggerisce le 10 mosse per star bene ed essere felici, liberando la nostra mente da ogni forma di negatività



## 1 Allena la mente

La mente a volte può seguire una distorsione negativa, per questo è fondamentale concentrarsi sugli **aspetti positivi**, come avere un grande senso dell'umorismo e un bel sorriso. Questi ti aiuteranno a raggiungere ogni giorno il successo.

## 2 Sii gentile

Quando sei gentile con qualcuno, crei un **flusso di energia positiva** sia per le persone con cui sei gentile che per te stessa.



## 3 Sii ottimista

Riconosci che **le difficoltà non sono eterne**, ma solo temporanee. Pensare in questo modo ti aiuterà a costruire uno stato d'animo maggiormente positivo.



## 4 Pensa ai piccoli risultati

Acquisisci **fiducia in te stessa** ponendoti piccoli obiettivi e riconoscendo ogni piccolo successo.



## 5 Persegui i tuoi obiettivi di vita

Guarda avanti e **fai progetti**. Seguire i tuoi obiettivi di vita, ti darà un grande senso di soddisfazione e aumenterà la tua positività.



## 6 Guarda tutto in prospettiva

Pensa alla vita in maniera più **flessibile**. Semplici convinzioni negative possono trasformarsi in problemi, per questo fai del tuo meglio per metterli in prospettiva, pensando a come poter agire.



## 7 Ama l'amore

L'amore è l'emozione positiva per eccellenza. Per far crescerlo occorre avere per ogni pensiero negativo almeno **5 emozioni positive**. Accresci il tuo benessere anche nella vita sociale, questo ti aiuterà ad acquisire maggiore affermazione nella vita.



## 8 Terapia del grazie

Al termine di ogni giorno, dedica del tempo per pensare a cosa è andato bene, cosa c'è stato di positivo nella tua vita e **per cosa puoi essere riconoscente**.



## 9 Fattore divertimento

**Fai ciò che ti piace**, il divertimento, le cose piacevoli e salutari nella vita, massimizzano la gioia nella tua macchina di positività.



## 10 Fallo per te

Avere **motivazioni positive per il successo**, massimizza le tue possibilità di raggiungerlo. Avere una propria motivazione nel fare qualcosa ha più valore del fare qualcosa per una motivazione esterna.

