



**AREA BENESSERE
SAN LUIGI**

IL PENSIERO POSITIVO PER IL NOSTRO BENESSERE

La storia ci ha mostrato in diverse occasioni che coloro che hanno una visione positiva della vita sono quelli che generalmente raggiungono il maggior successo.

Spesso, nella vita di tutti i giorni, capita di trovarsi in condizioni di difficoltà diventando pessimisti con una visione della vita “come si suol dire” nera.

In questi casi il nostro cervello, che è un computer efficientissimo, ma che a volte si lascia prendere il sopravvento dagli eventi negativi, continua ad elaborare tutto ciò che può essere atto ad intaccare il nostro benessere.

Personalmente, in una situazione medica difficile, mi sono ritrovato a fare il medico di me stesso e quindi a rielaborare tutti gli inconvenienti che il lavoro mi ha abituato a prevedere: ERRORE! Ho capito che dovevo impedire al mio cervello di lavorare in quel senso e l’ho costretto a pensare positivamente alla mia guarigione, a cosa avrei fatto di bello dopo ed ho cancellato dalla mia mente ogni pensiero negativo. Non è stato facile ma molto molto utile!

**Quindi tutto questo pensare negativo ci fa bene?
ASSOLUTAMENTE NO!!**

È risaputo che il nostro cervello o piuttosto la nostra psiche comunica col nostro corpo fisico condizionandolo sia in bene che in male; se pensiamo positivo anche il nostro corpo fisico gioverà di questo: *Mens sana in corpore sano.*

A questo punto vi chiederete cosa dobbiamo fare?

Capisco che non è semplice ma bisogna prendere esempio dagli **ottimisti**: loro con il pensiero positivo non attirano su di loro le negatività.

Facciamo un esempio: a tutti sarà capitato di incontrare persone che da subito ci trasmettono energie negative, negatività, le vediamo con facce cupe, tristi, tetre e non sorridono mai e noi se siamo vicino a loro facilmente assorbiamo tutto questo malessere anche contro voglia; se poi con queste persone dobbiamo condividere le varie vicissitudini della vita (anche un lavoro vedi nel mio caso come medico) noi ne veniamo influenzati e anche il nostro lavoro ne risentirà in peggio.

Quindi nelle situazioni difficili noi dobbiamo cercare di fermare il nostro cervello dai brutti pensieri e pensare al buon esito delle difficoltà, ai giorni futuri belli ed a tutto ciò che ci piace e che ci porta benessere.

Possiamo aiutarci scrivendo sui dei fogli o dei quadretti pensieri positivi, facce sorridenti ed immagini che ci ricordano le cose belle; mettiamole in posti strategici dove vedendole ci facciano immediatamente pensare positivo.

Ricordate sempre appena svegliati di dire un grazie per la giornata che ci è stata concessa, *a chi non lo so*, ma so che a volte la vita ci viene cambiata in un attimo, nel momento in cui meno ce lo aspettiamo; **godiamoci quindi ogni giorno il più possibile.**

Teniamo sempre a mente due cose importantissime:

- Cerchiamo sempre di toglierci dalla testa i pensieri negativi sostituendoli con quelli positivi;
- Pensiamo sempre di non essere soli nella vita ed invocate aiuto ed ispirazione, non so a chi, come, quando e perché (per lo meno io per me stesso una risposta ce l'ho) e vedrete che troverete piano piano un indirizzo o un'indicazione che vi aiuterà.

Ricordate sempre

pensate positivo per il vostro benessere!

Borgomanero, lì 03/08/2017

Dott. Alberto Antamati