



INTELLIGENZA EMOTIVA

EDUCAZIONE, FORMAZIONE, AGGIORNAMENTO

Il sito di riferimento in Italia per Intelligenza Emotiva & PNL



NEWSLETTER n. 7/2012

Riprendi la vita nelle tue mani!

Un caro abbraccio da Carmela

Mi trovi anche su

<http://www.for-mother-earth.it/blog/>

<http://www.for-mother-earth.it/luceinretenews.php>

<http://www.facebook.com/carmelalopresti.intelligenzaemotiva>

Aggiungi la pagina ai Preferiti

<http://www.facebook.com/pages/Intelligenza-Emotiva/201843679837410>

... falla conoscere!

Oltre la Scuola è su facebook

<http://www.facebook.com/profile.php?id=100003520340224>

Essere positivi è un investimento

di Laura Pavesi



L'autorevole psichiatra originario di Siviglia, **Luis Rojas Marcos**, ha sottolineato l'importanza dell'ottimismo nel suo discorso inaugurale come docente onorario dell'Accademia Reale di Medicina e Chirurgia di Siviglia. *"Imparare a sentire e pensare positivo è, sicuramente, un investimento redditizio"* ha sostenuto nel suo discorso, intitolato "La scienza dell'ottimismo". Rojas Marcos, ha affermato che *"lavorando nel campo delle malattie ho imparato subito due lezioni. La prima è che **il pensiero positivo ha un potere guaritore immenso**. La seconda, è che l'ottimismo è molto più diffuso di quanto immaginiamo"*.

Nelle dichiarazioni rese al periodico spagnolo ABC, ha ricordato che *"lo studio scientifico dell'ottimismo è una disciplina nuova, perché fino a poco tempo fa ci dedicavamo a curare le malattie. Ma questo non basta. Dobbiamo curare le qualità umane che ci aiutano a superare le avversità, ciò che conosciamo come sistema immunitario emozionale. Negli ultimi vent'anni abbiamo cominciato a studiare l'ottimismo e la capacità di adattamento"*.

Secondo Rojas Marcos, *"la persona ottimista ha speranza, si ricorda di tutte volte che ha superato le avversità. Quando affronta un momento difficile, non pensa che durerà per sempre ed è sicura di poter fare qualcosa per superarlo o per ridurre gli effetti. La persona ottimista trova il potere dentro se stessa, invece di dire "sarà ciò che Dio vorrà". Per lo psichiatra, sull'ottimismo influiscono i geni e i fattori ambientali, nonostante "esso presupponga anche un certo sforzo e non sia facile, poiché richiede tempo e fatica"*.

FOR MOTHER EARTH® Center

www.intelligenzaemotiva.it - www.for-mother-earth.it

E - mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it



INTELLIGENZA EMOTIVA

EDUCAZIONE, FORMAZIONE, AGGIORNAMENTO

Il sito di riferimento in Italia per Intelligenza Emotiva & PNL



Inoltre, Rojas Marcos – responsabile dal 2002 degli ospedali pubblici di New York – ha citato Freud per dire che *“una ragionevole dose di amnesia selettiva ci aiuta a sopravvivere”*. *“La verità è che l’oblio cura molte ferite della vita”* ha detto nel suo discorso, riferendosi alla perdita di persone care, alle avversità o fatalità. *“Staccarsi da un passato doloroso facilita il recupero della pace interiore, aiuta a “voltare pagina” e ad aprirsi di nuovo al mondo”* ha dichiarato, ricordando che, al contrario, *“coloro che rimangono attaccati ad un periodo doloroso della propria autobiografia, vivono prigionieri della paura o del rancore, ossessionati dai cattivi che hanno rovinato loro la vita e ciò impedisce la guarigione delle ferite. Coloro che fanno pace col passato, invece, per quanto difficile possa essere, si liberano e guariscono”* ha concluso.

<http://www.buonenotizie.it/salute-e-benessere/2011/06/02/essere-positivi-e-un-investimento-redditizio/>

"I cinque rimpianti più grandi di chi sta per morire"

di Andrea Malaguti
corrispondente da Londra

«La vita è una scelta. Scegli la felicità». Bronnie Ware è un’infermiera australiana. Ma un’infermiera particolare. Il suo compito è quello di assistere le persone nelle loro ultime settimane di vita. «In genere da tre a dodici». Malati terminali rimandati a casa dagli ospedali. Il lavoro di Bonnie è semplice e complicatissimo. Somministra farmaci che servono solo ad alleviare il dolore e passa le giornate a parlare con i suoi assistiti, uomini e donne costretti a fare un bilancio della propria esistenza. Tempo scaduto. Non si può più barare. Tanto non serve a niente. Lei fa sempre la stessa domanda: c’è qualcosa che rimpiangi? Loro dicono tutti la stessa cosa: «sì, più di una».

Così l’infermiera Ware ha deciso di aprire un blog. L’ha chiamato «Inspiration and Chai». Dentro ha messo tutte le risposte. Poi ha scritto anche un libro e lo ha intitolato «I cinque rimpianti più grandi di chi sta per morire». E’ andato a ruba. Che cosa abbiamo sbagliato nel nostro passaggio terreno?

Finché siamo vivi diciamo cose balorde: ho fatto poco sesso, pochi viaggi, pochi soldi. Quando stiamo per morire invece diciamo la verità. O finalmente la capiamo.

Ecco, le cinque cose che i pazienti di Bronnie Ware rimpiangono sono queste.

La prima: avrei voluto vivere la vita secondo le mie inclinazioni e non secondo le aspettative degli altri.

La gabbia. Quella che la società ci butta addosso spacciandola per inevitabile. Le regole balzane del vivere assieme. «Chi se ne sta andando pensa ai desideri che ha realizzato. In genere sono meno della metà di quelli che avrebbe voluto. Di chi è la colpa? La risposta è sempre quella: mia. Avrei potuto, ho voluto, mi sono lasciato condizionare».

La seconda: non avrei voluto lavorare così duramente.

Continua >>> http://www.lastampa.it/_web/CMSTP/tmplrubriche/giornalisti/grubrica.asp?ID_blog=322&ID_articolo=209&ID_sezione=713

Articolo segnalatomi dall’amico Emanuele Proietti. Grazie Manu!



Per te e per chi ami, per i tuoi regali acquista su
http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shop.asp

http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it