

NICOLETTA PAOLILLO



GOCCE PREZIOSE

*"Sii grato per quello che hai, finirai per averne di più.
Se ti concentri su quello che non hai,
non ne avrai mai abbastanza".*

Oprah Winfrey

INTRODUZIONE 02

10 BENEFICI SULLA PRATICA DELLA GRATITUDINE 05

INTRODUZIONE ALLA PRATICA 10

CONCLUSIONI 192

APPROFONDIMENTI 194

NOTE FINALI E COPYRIGHT 195

Introduzione

Questa guida-ebook nasce da un progetto che ho ideato e realizzato, dedicato alla pratica della gratitudine.

Si tratta di una raccolta di indicazioni e suggerimenti su cosa e come esprimere gratitudine nella vita quotidiana. Sebbene esistano numerosi libri e diari che trattano il tema della gratitudine, in cui si invita a scrivere ciò per cui si è grati, questa guida si distingue per un approccio più concreto e focalizzato, pensato per aiutarti a interiorizzare e applicare la gratitudine in modo più profondo e consapevole.



Come biologa e appassionata di ricerca scientifica, ho deciso di arricchire il panorama esistente sulla pratica della gratitudine, aggiungendo una prospettiva basata su solide evidenze scientifiche.

In questa guida, ho incluso anche i risultati di studi che dimostrano l'efficacia di questa pratica in vari ambiti, fornendo dati concreti per chi fosse scettico. Inoltre, ho esplorato le sue applicazioni su una vasta gamma di soggetti e contesti, evidenziando le caratteristiche e le particolarità di questa pratica, per far comprendere appieno i benefici che può apportare alla vita quotidiana.

Attraverso gli studi scientifici che ho selezionato e condiviso, ho cercato di fornire prove concrete sull'efficacia della pratica della gratitudine, soprattutto per chi può essere scettico riguardo ai suoi benefici.

Il mio obiettivo è quello di far conoscere questa pratica al maggior numero di persone possibile. Immagina se tutti noi iniziassimo a praticarla: quante persone speciali potrebbero esserci nel mondo!

Ho scelto di chiamare questi esempi di gratitudine "*gocce di gratitudine*", perché, pur essendo piccoli, hanno il potere di produrre effetti significativi nel tempo. Pensiamo alla goccia che, lentamente, fa traboccare il vaso, o alla goccia d'acqua che, giorno dopo giorno, può corrodere il ferro.

Nel mio primo post su LinkedIn ho scritto: "Sarà come una goccia (un'azione da compiere), che con il tempo darà vita a un bellissimo mare (il tuo benessere)."

Un invito a comprendere che ogni piccolo gesto di gratitudine, anche se inizialmente sembra insignificante, contribuisce a costruire un cambiamento duraturo e profondo nella propria vita.

Ho scelto di condividere quotidianamente queste "gocce preziose" sul mio profilo LinkedIn, per un periodo di tempo, con l'intento di introdurre un nuovo modo di pensare nel contesto lavorativo, fondato sulla gratitudine.

Credo che un cambiamento di mentalità in questo ambito possa portare a benefici a vari livelli, migliorando il benessere e le relazioni in ogni ambiente di lavoro.

Ho scritto 101 gocce preziose, e il numero non è casuale.

L'ho scelto ispirandomi ai "101 desideri" di *Igor Sibaldi*, un concetto che trovo particolarmente affascinante. Se vuoi approfondire questo argomento, ti consiglio di seguire Sibaldi sui suoi canali social o di scoprire il lavoro di una sua allieva, *Carla De Candia*.

Visto l'interesse che le "gocce preziose" hanno suscitato su LinkedIn, ho deciso di raccogliere in un ebook, per renderle accessibili a un pubblico più ampio e per permetterti di utilizzarle in ogni momento della tua giornata.

Prima di iniziare la lettura, però, alcune indicazioni:

Nelle prime pagine troverai i 10 benefici principali di un diario della gratitudine. Ti consiglio di leggerli con attenzione, perché ti aiuteranno a comprendere meglio la potenza di questo strumento e i cambiamenti che può portare nella tua vita.

Nel libro troverai alcune gocce preziose correlate a giorni specifici dell'anno, come ad esempio giornate celebrative internazionali. Quando ti imbatterai in queste gocce, è probabile che il giorno in cui le leggi non coincida con quello a cui si riferiscono, ma non preoccuparti.

L'importante è che tu faccia tuo il suggerimento, qualunque sia il giorno. Ciò che conta, infatti, è il gesto di gratitudine che compii.

Ora, sei pront*? Inizia il tuo viaggio con le gocce preziose.

Pronti, partenza, via!

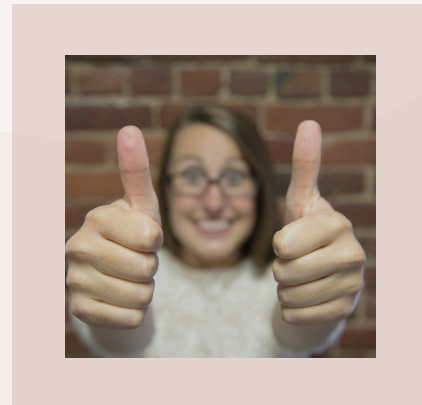
Nicoletta Pastillo

10 BENEFICI SULLA PRATICA DELLA GRATITUDINE

1. MIGLIORA L'UMORE

Scrivere regolarmente ciò per cui siamo grati aiuta a focalizzarsi sugli aspetti positivi della vita, riducendo il rischio di cadere in pensieri negativi o auto-sabotanti.

La gratitudine stimola la produzione di neurotrasmettitori come la serotonina e la dopamina, che sono associati a sentimenti di felicità e soddisfazione.



2. RIDUCE LO STRESS E L'ANSIA

Concentrarsi su ciò che si ha, piuttosto che su ciò che manca, può diminuire i livelli di stress e ansia. Essere grati ci aiuta a sentirci più radicati nel presente, distogliendo l'attenzione dalle preoccupazioni future o dal rimpianto per il passato.



10 BENEFICI SULLA PRATICA DELLA GRATITUDINE

3. MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO

Le persone che praticano la gratitudine tendono a prendersi più cura della propria salute. Studi suggeriscono che la gratitudine è legata a una maggiore attività fisica, a una qualità del sonno migliore e a una riduzione dei sintomi fisici di stress come mal di testa o tensione muscolare.



4. MIGLIORA LE RELAZIONI

Praticare la gratitudine può rafforzare le relazioni interpersonali. Esprimere gratitudine verso gli altri crea legami più forti e aumenta il senso di connessione reciproca. Inoltre, le persone che si sentono apprezzate tendono a essere più generose e disponibili verso gli altri.

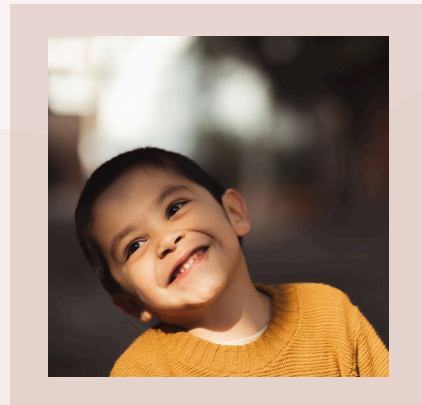


10 BENEFICI SULLA PRATICA DELLA GRATITUDINE

5. AUMENTA L'AUTOSTIMA

Scrivere ciò per cui siamo grati può contribuire ad aumentare la nostra autostima e la nostra consapevolezza del valore che abbiamo nella nostra vita.

Aiuta a contrastare i pensieri di autosvalutazione, focalizzandoci sulle nostre qualità e realizzazioni.



6. PROMUOVE UNA MENTALITÀ POSITIVA

La pratica della gratitudine aiuta a sviluppare una mentalità positiva e ottimista. Col tempo, si diventa più inclini a vedere il bicchiere mezzo pieno piuttosto che mezzo vuoto, il che può migliorare la propria visione della vita in generale.

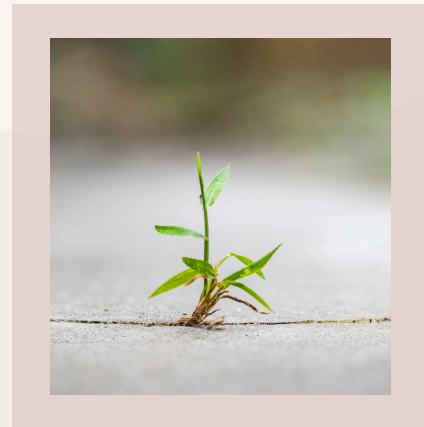


10 BENEFICI SULLA PRATICA DELLA GRATITUDINE

7. FAVORISCE LA RESILIENZA

Essere grati anche nei momenti difficili aiuta a sviluppare una maggiore resilienza.

La gratitudine ci permette di affrontare le sfide con un atteggiamento di accettazione e speranza, trovando anche nelle difficoltà qualcosa di positivo da apprezzare.



8. AIUTA A MIGLIORARE LA CONSAPEVOLEZZA

Tenere un diario della gratitudine ci spinge a riflettere sui momenti positivi che potremmo altrimenti dare per scontati. Ogni giorno, diventa un'opportunità per allenare la nostra consapevolezza e apprezzare anche le piccole cose della vita.



10 BENEFICI SULLA PRATICA DELLA GRATITUDINE

9. STIMOLA LA CRESCITA PERSONALE

Riconoscere e apprezzare i propri progressi o gli insegnamenti tratti da esperienze difficili favorisce una maggiore crescita personale.

Aiuta a vedere ogni esperienza come un'opportunità di apprendimento e sviluppo.



10. RAFFORZA LA MOTIVAZIONE

Quando ci concentriamo sulle cose per cui siamo grati, possiamo sentirci più motivati a proseguire i nostri obiettivi e le nostre aspirazioni. La gratitudine crea un senso di abbondanza che stimola l'azione e la proattività nella vita.



Introduzione alla Pratica



Questo è il nostro primo appuntamento.

Da oggi ti darò un consiglio per ringraziare, una goccia (azione da fare), che con il tempo darà vita ad un bellissimo mare (il tuo benessere).

Come e perché?

La gratitudine ha un potere enorme (scientificamente provato!) nel farti stare bene e nel cambiare il mondo intorno a te (perché tutto è in risonanza).

Goccia 1



"Il ringraziamento è la vibrazione più pura che oggi esiste sul pianeta".

Abraham-Hicks



La goccia preziosa di questo primo giorno è:

dici "grazie" quando entri in contatto con l'acqua:

- quando la bevi,
- quando ti lavi le mani, il tuo corpo,
- quando lavi qualsiasi cosa,
- quando la vedi nell'ambiente che ti circonda (pioggia, pozzanghere, fontane, fiumi, mari, laghi) ecc...

Dille grazie perché, se ci rifletti, a te ma non a tutte le persone è concesso vederla, berla, usarla ecc., quando e come si vuole.

Dille grazie perché senza acqua tu non esisteresti (sei fatto del 80-90% di acqua).

note



Goccia 2



*"Il ringraziamento è la vibrazione più pura che oggi esiste sul pianeta".
Abraham-Hicks*



Ecco per te la goccia preziosa di oggi:

durante la giornata, pensa ad una persona a te molto cara (familiare, amico, collega) e ringraziala per la sua presenza nella tua vita.

Se non facesse parte della tua vita, chissà quanto affetto, risate, consigli, ecc., avresti ricevuto in meno?!...

note



Goccia 3



"La gratitudine è non solo la più grande delle virtù, ma la madre di tutte le altre".

Cicerone



Per essere virtuosi oggi, ecco la goccia preziosa di questo giorno, ispirata dal pensiero di Cicerone:

Scrivi su 3 post-it la parola "Grazie" e donali a 3 persone che oggi faranno qualcosa per te.

note



Goccia 4



*"Senza gratitudine la vita non può arricchirsi davvero".
D. Bonhoeffer*



Ecco la goccia preziosa di questo giorno:

Chiudi gli occhi un secondo e ringrazia il tuo cuore, i tuoi polmoni.

Senza la loro presenza, non riusciresti neanche a vivere.

note



Goccia 5



*"Se la sola preghiera che dirai mai nella tua intera vita è "grazie",
quella sarà sufficiente".
Eckhart Tolle*



Ecco la piccola goccia preziosa di questo giorno:

appena esci all'aperto, guarda il cielo e ripeti ad alta voce "Grazie".

Senza di lui... probabilmente sarebbe difficile vivere.

note





Scienza & Gratitude



Il potere benefico della gratitudine lo conferma anche la Scienza.

Come ti ho già scritto in precedenza, gli studi scientifici hanno cercato di esplorare gli effetti della gratitudine sulla mente e sul corpo, fornendo evidenze empiriche dei benefici che possono derivare da una pratica regolare della gratitudine.

Solo negli ultimi 10 anni sono state rese note oltre 2000 pubblicazioni scientifiche sull'argomento.

La relazione tra la scienza e la gratitudine è oggetto di studio in diverse discipline scientifiche, comprese la psicologia, la neuroscienza e la medicina.

Molti studi indicano che praticare la gratitudine può portare a una maggiore felicità, riduzione dello stress e miglioramento del benessere complessivo.

Oggi ti voglio raccontare di un recentissimo studio pubblicato ad ottobre 2023 che ho letto ed ho trovato interessante

Studiosi Irlandesi hanno esaminato la relazione che c'è tra la gratitudine e l'infarto acuto del miocardio.

I risultati ottenuti suggeriscono che la pratica della gratitudine è significativamente associata a una riduzione del rischio di infarto miocardico acuto.

Nello specifico, lo studio rivela un potenziale legame tra gratitudine e reattività cardiovascolare, che potrebbe essere un meccanismo attraverso il quale la gratitudine contribuisce alla riduzione del rischio di infarto miocardico.

Lo studio evidenzia quindi la potenziale utilità di strumenti psicologici positivi, come la gratitudine, nel promuovere la salute cardiovascolare.

Fonte:

Leavy B, O'Connell BH, O'Shea D. Heart rate reactivity mediates the relationship between trait gratitude and acute myocardial infarction. Biol Psychol. 2023 Oct;183:108663.



Riassumendo 1° settimana

Riassumendo



E' già trascorsa la prima settimana dell'uso della tua bacchetta magica.

Ricorda che i benefici della gratitudine si avvertono nel tempo e nella costanza della pratica.

Se ti sei perso/a qualche goccia preziosa ecco qui il riassunto di tutti i giorni, appena trascorsi:

◆ 1°giorno:

dici "grazie" quando entri in contatto con l'acqua:

- quando la bevi,
- quando ti lavi le mani, il tuo corpo,
- quando lavi qualsiasi cosa,
- quando la vedi nell'ambiente che ti circonda (pioggia, pozzanghere, fontane, fiumi, mari, laghi) ecc...

Dille grazie perché se ci rifletti a te, ma non a tutte le persone è concesso vederla, berla, usarla ecc. quando e come si vuole.

Dille grazie perché senza acqua tu non esisteresti (sei fatto del 80-90% di acqua).

◆ 2°giorno:

oggi pensa ad una persona a te molto cara (familiare, amico, collega) e ringrazia per la sua presenza nella tua vita.

Se non facesse parte della tua vita, chissà quanto affetto, risate, consigli, ecc., avresti ricevuto in meno?!

◆ 3°giorno:

scrivi su 3 post-it la parola "Grazie" e donali a 3 persone che oggi faranno qualcosa per te.

Non tutte le persone sono disposte ad aiutare.

◆ 4°giorno:

chiudi gli occhi un secondo e ringrazia il tuo cuore e i tuoi polmoni.

Senza di loro, non riusciresti a vivere.

◆ 5°giorno:

appena esci all'aperto, guarda il cielo e ripeti ad alta voce "Grazie".

Senza di lui, probabilmente sarebbe difficile vivere.

◆ 6°giorno:

questo giorno nessun goccia preziosa; ho scelto di dedicarlo agli approfondimenti sull'argomento. Ho raccontato di uno studio scientifico che riguarda questa pratica e che ti fa capire quanto sia importante per la tua salute.

Goccia 6



“Al mattino, non appena sveglio, soffermati a pensare ai privilegi di cui godi: essere vivo, poter pensare, godere delle cose, amare”.

Marco Aurelio



La piccola goccia preziosa di questo giorno è quella descritta nella citazione di Marco Aurelio nell'aforisma di oggi:

ringrazia quindi oggi di:

- essere vivo/a,
- avere una mente attiva,
- voler bene ai tuoi cari,
- godere di tutte le cose che ti circondano, in modo particolare ringrazia:

... i vestiti che indossi.

Senza di loro non potresti ripararti dal freddo, dalle intemperie, dalle radiazioni solari e tanto altro.

Sicuramente tu ed io possiamo scegliere di indossare quello che vogliamo, tra vari vestiti che abbiamo, e se ci pensi non tutte le persone nel mondo possono farlo.

note



Goccia 7



C'è sempre qualcosa di cui essere grati. Non essere così pessimista se ogni tanto le cose non vanno come vorresti. Sii sempre riconoscente per gli affetti e le persone che hai vicino a te. Un cuore grato ti rende felice."

Buddha



Per applicare questo bellissimo pensiero oggi la goccia preziosa che ti consiglio è:

pensa a un tuo insuccesso o qualsiasi evento della tua vita che hai definito spiacevole e ringrazialo,

perchè anche se ancora magari non ci credi, non è avvenuto per caso, ma per insegnarti qualcosa.

Tutto ciò che ci accade ha sempre un senso e porta con sé un insegnamento da apprendere, per potere crescere ed evolvere.

Se ci rifletti, ci sono sicuramente insuccessi/eventi spiacevoli nella tua vita, ma che oggi invece consideri in modo "neutrale" o "positivo", perchè il trascorrere del tempo ti ha fatto capire il motivo, il "perchè" sono accaduti proprio a te.

note



Goccia 8



"Quello che ho scoperto in tre decenni di esperienza nel mondo dell'evoluzione personale e della metafisica è che la gratitudine è la via più potente per poter fare esperienza di un miracolo esattamente in questo momento".

Cit. Joe Vitale



Ed ecco la goccia preziosa di questo giorno:

pensa ad una canzone che ti piace e ringraziala (anche l'autore!).

Senza questa canzone quante belle emozioni e momenti felici non avresti vissuto, vivi tuttora e ne vivrai anche in futuro!

A proposito...ci sono tante canzoni che sono state scritte per dire "grazie".

Ecco di seguito un link dove ne puoi trovare alcune:

[canzoni-per-dire-grazie](#)

Ti suggerisco di sceglierne una e dedicarla oggi a una persona a te cara e perchè no, anche a te!



note



Goccia 9



"Grazie è la migliore preghiera che chiunque possa dire. Grazie esprime gratitudine estrema, umiltà, comprensione".

A. Walker



Come goccia preziosa di oggi ti consiglio di osservare i tuoi piedi e ringraziarli.

Sono loro che reggono il tuo peso, la tua colonna vertebrale e ti consentono di stare in piedi, camminare, correre, ecc.

note



Goccia 10



Siate grati. Allenatevi a esserlo ogni giorno per qualcosa e vi cambierà la vita".

Joe Vitale



Hai mai pensato alla tua vita senza la presenza del Sole?

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è quella di dire un bel grazie a questa meravigliosa Stella, definita la stella Madre del sistema solare.



Senza di lei, non ci sarebbe la luce e il calore sulla Terra.

Senza Sole non esisterebbero varie forme di vita, alcune utili anche al tuo benessere, e non esisterebbe anche tanto altro.

note







...Ed eccoci con il secondo appuntamento con la Scienza!

Oggi ti racconto di un altro studio scientifico che comprova il potere benefico che ha la gratitudine su di te .

Lo studio di oggi riguarda i livelli di lipidi nel sangue.

Recentemente un gruppo di ricercatori di Singapore, ha studiato la relazione tra la disposizione ad essere grati e i livelli di lipidi nel sangue in 1800 volontari.

Cosa hanno scoperto?

Analizzando i dati ottenuti hanno osservato che chi è maggiormente propenso alla gratitudine sembrerebbe avere livelli di trigliceridi più bassi nel proprio sangue.

“I nostri risultati forniscono prove preliminari che suggeriscono che la gratitudine è un fattore psicologico promettente, associato a un profilo lipidico più sano” è quanto affermano i responsabili dello studio scientifico.

Fonte: *Hartanto A, Majeed NM, Lua VYQ, Wong J, Chen NRY. Dispositional gratitude, health-related factors, and lipid profiles in midlife: a biomarker study. Sci Rep. 2022 Apr 11;12(1):6034.*



Riassumendo 2° settimana

Riassumendo



Eccoci alla seconda settimana dell'uso della tua bacchetta magica.

Ricorda che la pratica della gratitudin ti porta benessere, se applicata costantemente nel tempo.

Se hai dimenticato qualche goccia preziosa, ecco quì il riassunto dei giorni appena trascorsi:

1° giorno:

Seguendo ciò che diceva Marco Aurelio, ringrazia di:

- essere vivo/a, avere una mente attiva, voler bene ai tuoi cari, godere di tutte le cose che ti circondano.

Prendendo spunto da lui ti consiglio di ringraziare i vestiti che indossi.

Senza di loro non potresti ripararti dal freddo, dalle intemperie, dalle radiazioni solari e tanto altro.

Sicuramente tu ed io possiamo scegliere di indossare quello che vogliamo, tra vari vestiti che abbiamo, e se ci pensi non tutte le persone nel mondo possono farlo.

2° giorno:

Pensa a un tuo insuccesso o qualsiasi evento della tua vita che hai definito spiacevole e ringrazialo, perchè anche se ancora magari non ci credi, non è avvenuto per caso, ma per insegnarti qualcosa.

Tutto ciò che ci accade ha sempre un senso e porta con sè un insegnamento da apprendere, per potere crescere ed evolvere.

Se ci rifletti, ci sono sicuramente insuccessi/eventi spiacevoli nella tua vita, ma che oggi invece consideri in modo "neutrale" o "positivo", perchè il trascorrere del tempo ti ha fatto capire il motivo, il "perchè" sono accaduti proprio a te.

3° giorno:

Pensa ad una canzone che ti piace e ringraziala (anche l'autore!).

Senza questa canzone quante belle emozioni e momenti felici non avresti vissuto, vivi tuttora e ne vivrai anche in futuro!

A proposito, ci sono tante canzoni che sono state scritte per dire "grazie".

Ecco un link dove ne puoi trovare alcune:

[canzoni-per-dire-grazie](#)

Ti suggerisco di sceglierne una e dedicarla oggi a una persona a te cara e perchè no, anche a te!

4° giorno:

ti consiglio di osservare i tuoi piedi e ringraziarli.

Sono loro che reggono il tuo peso, la tua colonna vertebrale e ti consentono di stare in piedi, camminare, correre, ecc...

5° giorno:

dici un bel grazie al Sole, questa meravigliosa Stella, definita la stella Madre del sistema solare.

Senza di lei, non ci sarebbe la luce e il calore sulla Terra. Senza Sole non esisterebbero varie forme di vita, alcune utili anche al tuo benessere, e non esisterebbe anche tanto altro.

6° giorno:

Questo giorno nessun goccia preziosa; è dedicato agli approfondimenti sull'argomento. Ho divulgato un secondo studio scientifico che riguarda questa pratica correlata ai livelli di lipidi (grassi) nel sangue.

Goccia 11



"Una persona grata è grata in ogni circostanza. Un'anima che si lamenta, si lamenta anche se vive in Paradiso".

cit. web



La "lamentite" fa a pugni con la gratitudine!

Oggi quindi una goccia preziosa da usare come terapia contro la "lamentite":

ringrazia la luce naturale del giorno (quella proveniente dal sole e dalla volta celeste). Senza la luce molti processi biofisici e biochimici non potrebbero avvenire.

Qualche esempio?

- Senza luce la fotosintesi clorofilliana non potrebbe avvenire e quindi non sarebbe prodotto dalle piante, l'ossigeno che respiri nell'atmosfera.
- Senza luce naturale il ritmo circadiano, che influisce sulla qualità del tuo sonno, sul tuo umore e sulla funzione cognitiva non sarebbe regolare.
- Senza luce naturale non potremmo risparmiare energia elettrica e ridurre quindi i consumi derivanti dall'utilizzo dell'illuminazione artificiale.

note



Goccia 12



*"La gratitudine appare quando divieni consapevole del momento presente".
Erick Tolle*



Ecco la goccia preziosa di questo giorno:

oggi, ogni volta che guardi l'ora sul telefonino, sul tuo orologio da polso o su altri dispositivi, ringrazia.

Perchè?

Senza sapere che ore sono, non riusciresti a capire tutto il tuo da fare e quella delle persone che ti circondano.

Senza conoscere l'orario, non sapresti quando inizia o finisce qualsiasi attività.

note



Goccia 13



"La gratitudine è il seme che dà sempre frutto senza deludere mai chi l'ha seminato".

Ivan Nossa



Oggi dedica un grazie alla pioggia benefica.

Se non ci fosse la pioggia, molte piante e molti animali non riuscirebbero a vivere.



La pioggia gioca anche un ruolo fondamentale nel ciclo dell'acqua: l'acqua che evapora dai mari sotto forma di vapore si condensa nelle nuvole e cade di nuovo a terra, ritornando nei mari attraverso il ruscellamento, i laghi, i fiumi e le falde sotterranee, per ripetere nuovamente il ciclo.

note



Goccia 14



"A volte la nostra luce si spegne, ed è la scintilla di qualcuno altro ad accenderla. Tutti abbiamo un motivo di pensare con profondo gratitudine a quelli che hanno riacceso la fiamma che è in noi".

Albert Schweitzer



Questo bellissimo pensiero del Premio Nobel per la Pace è di ispirazione alla goccia preziosa di oggi.

Hai un mentore?

Una guida?

Questo giorno dedica a lui/lei un pensiero di ringraziamento.

Un "grazie" sincero scritto su un foglio pensando a questa persona o un "grazie" detto a voce a questa persona speciale per te.

note



Goccia 15



"Far crescere in noi la capacità di provare gratitudine è probabilmente una delle operazioni più produttive ed efficaci che possiamo intraprendere per noi stessi".

Giovanna Garbuio



Ti è mai capitato di aver sete e non aver nulla da bere...neanche l'acqua del rubinetto?

La goccia preziosa che oggi ti consiglio è legata a questo evento: pensa a tutti i bicchieri e le bottiglie che hai usato fino ad oggi e ringraziali.

in loro assenza e lontano da qualsiasi fonte, se ci rifletti un attimo, sarebbe stato difficile dissetarti.

note





Curiosità





Oggi ti porto in giro per il mondo ...

Sono andata alla ricerca di come viene praticata la gratitudine, nelle varie parti del mondo ed ho scoperto che la gratitudine è una virtù che può essere riconosciuta e praticata in diverse culture del mondo.

Sebbene la manifestazione specifica della gratitudine possa variare a seconda delle tradizioni culturali, molti gruppi e società attribuiscono un valore significativo al riconoscimento e alla dimostrazione di gratitudine.

Ecco alcuni esempi di culture in cui la gratitudine è particolarmente riconosciuta:

Giappone: la cultura giapponese ha una forte enfasi sulla gratitudine, e il concetto di "Kansha" rappresenta un profondo senso di riconoscenza per le persone, le esperienze e le circostanze positive nella vita.

Corea: anche nella cultura coreana, l'espressione di gratitudine è considerata importante. La pratica di mostrare rispetto e gratitudine verso gli anziani è radicata nelle tradizioni familiari.

Cina: la cultura cinese enfatizza l'importanza del rispetto e della gratitudine, specialmente all'interno della famiglia. Le espressioni di gratitudine possono assumere forme ritualistiche in occasioni specifiche, come il Capodanno cinese.

Hawaii (Cultura Huna): la cultura hawaiana, influenzata dalla filosofia Huna, promuove il concetto di "Mahalo," che significa grazie o gratitudine. Esprimere Mahalo è un modo importante per interagire con gli altri nella cultura hawaiana.

India: nelle tradizioni spirituali dell'India, come l'hinduismo, la gratitudine è spesso associata a concetti come "Dhanyavad" o "Pranam," che rappresentano il ringraziamento e il rispetto.

Islam: nella cultura islamica, l'espressione di gratitudine è evidente nella pratica quotidiana di ringraziare Dio (Allah) per le benedizioni ricevute. La gratitudine è incorporata in preghiere e atti di carità.

Nativi Americani: molte tribù native americane praticano cerimonie e rituali che coinvolgono l'espressione di gratitudine verso la natura, gli antenati e gli spiriti. La terra e i suoi doni sono spesso considerati oggetto di riconoscenza.

In molte altre tradizioni, invece l'espressione di gratitudine è vista come una via per coltivare relazioni positive, promuovere il benessere sociale e riconoscere l'interconnessione tra le persone e il mondo circostante.



Riassumendo 3° settimana

Riassumendo



E come si suol dire... Non c'è due, senza tre!

Eccoci qui di al terzo riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica

Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1° giorno:

una goccia preziosa da usare come terapia contro la "lamentite": Ringrazia la luce naturale del giorno (quella proveniente dal sole e dalla volta celeste).

Senza la luce molti processi biofisici e biochimici non potrebbero avvenire.

Qualche esempio?

- Senza luce la fotosintesi clorofilliana non potrebbe avvenire e quindi non sarebbe prodotto dalle piante, l'ossigeno che respiri nell'atmosfera.
- Senza luce naturale il ritmo circadiano, che influisce sulla qualità del tuo sonno, sul tuo umore e sulla funzione cognitiva non sarebbe regolare
- Senza luce naturale non potremmo risparmiare energia elettrica e ridurre quindi i consumi derivanti dall'utilizzo dell'illuminazione artificiale.

◆ 2° giorno:

ogni volta che guardi l'ora sul telefonino, sul tuo orologio da polso o su altri dispositivi, ringrazia.

Perché?

Senza sapere che ore sono, non riusciresti a capire tutto il tuo da fare e quella delle persone che ti circondano.

Senza conoscere l'orario, non sapresti quando inizia o finisce qualsiasi attività.

◆ 3° giorno:

dedica un grazie alla pioggia benefica.

Se non ci fosse la pioggia, molte piante e molti animali non riuscirebbero a vivere.

La pioggia gioca anche un ruolo fondamentale nel ciclo dell'acqua:

l'acqua che evapora dai mari sotto forma di vapore si condensa nelle nuvole e cade di nuovo a terra, ritornando nei mari attraverso il ruscellamento, i laghi, i fiumi e le falde sotterranee, per ripetere nuovamente il ciclo.

◆ 4° giorno:

questo giorno dedica a un tuo mentore/guida un pensiero di ringraziamento.

Un "grazie" sincero scritto su un foglio pensando a questa persona o un "grazie" detto a voce a questa persona speciale per te.

◆ 5° giorno:

pensa a tutti i bicchieri e le bottiglie che hai usato fino ad oggi e ringraziali

in loro assenza e lontano da qualsiasi fonte, se ci rifletti un attimo, sarebbe stato difficile dissetarti.

◆ 6° giorno:

l'approfondimento di questo giorno è stato turistico: un viaggio intanto al mondo alla scoperta di come viene applicata la gratitudine, in varie zone della Terra.

Goccia 16



*"La gratitudine è al lavoro perché si ripeta il dono".
Antoni Regulski*



La goccia preziosa di questo giorno della settimana è:

prendi un libro che ti è piaciuto. Ringrazialo e regalalo o consiglialo a una persona alla quale credi possa piacere o servire.

La gratitudine ha più forza se viene condivisa.

note

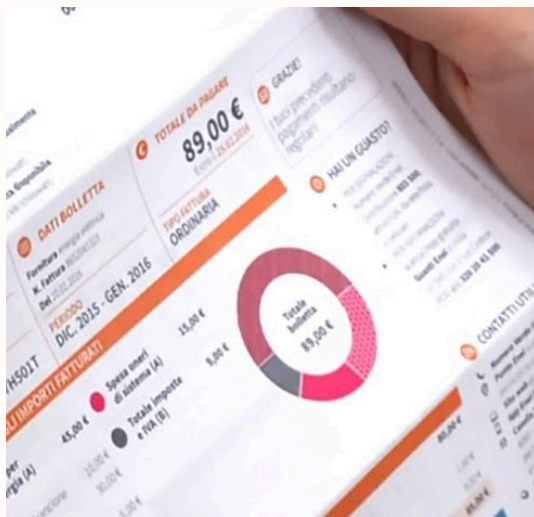


Goccia 17



"Chi accoglie un beneficio con animo grato, paga la prima rata del suo debito."

Lucio Anneo Seneca



Seguendo le parole di Lucio Anneo Seneca la goccia preziosa che ti suggerisco oggi è:

osserva una bolletta che paghi per il servizio della luce, del gas, dell'acqua e ringrazia.

E' grazie a lei che puoi avere facilmente la luce, il gas e l'acqua in casa ed usarli per le tue esigenze e fabbisogni.

note



Goccia 18



"Se vuoi dare un senso alla vita, inizia dando un senso ai tuoi ringraziamenti".

Albert Schweitzer



La goccia preziosa di oggi è:
prendi una banconota di qualsiasi
taglio oppure una carta di credito,
se ne possiedi una.



Osservalala e ringraziala.

Ricordati sempre che molte persone
non hanno nulla di ciò.

note



Goccia 19



"Ho imparato il silenzio da chi parla troppo, la tolleranza dagli intolleranti, la gentilezza dai malvagi; e, per quanto possa sembrare strano, sono grato a questi insegnamenti".

Khalil Gibran



La goccia preziosa di questo giorno è:
ringrazia le tue orecchie.

Grazie alla loro presenza puoi udire tanti suoni.

Loro ti aiutano a sentire parole, discorsi, musica; a capire dove sei, cosa succede nell'ambiente che ti circonda.

Ti aiutano a proteggerti anche dai pericoli, e a stare bene (musicoterapia).

Immagina per un attimo se non ci fossero le tue orecchie...

note



Goccia 20



"Credo che il fatto che io apprezzi ogni cosa e sia grato per ciò che mi circonda ha fatto sì che le cose andassero così bene per me".

Conor McGregor



La goccia preziosa che oggi ti consiglio è la seguente:

un bel grazie ai supermercati e a tutti i negozi (anche quelli online) che ti permettono di comprare quello che ti è necessario.

Immagina solo per un attimo la loro assenza nella tua quotidianità....la tua vita come sarebbe?

note







Sai che la pratica della gratitudine è un toccasana per gli anziani?

L'Italia si sa, (come anche l'UE) è un paese per lo più di anziani. Si stima che gli ultra65enni siano 14 milioni, (24,1% della popolazione totale). Tra le persone di oltre 80 anni si è rilevato un incremento, che li porta a 4 milioni 530mila (7,7% della popolazione totale). Il numero stimato di ultracentenari raggiunge il suo più alto livello storico, sfiorando, al 1° gennaio 2023, la soglia delle 22 mila unità, oltre 2 mila in più rispetto all'anno precedente (ulteriori dati nei commenti).

Per questo motivo ho voluto indagare sull'impatto che ha la pratica della gratitudine sulla salute della gran parte degli italiani ed europei.

Durante le mie ricerche ho scoperto un recente ed interessante studio americano a riguardo.

Gli autori dello studio spiegano: "Abbiamo studiato sperimentalmente l'impatto della gratitudine sulla solitudine e sulla salute negli anziani.

I partecipanti sono stati assegnati a un esercizio quotidiano di scrittura della gratitudine (cosidetto gruppo di trattamento) oppure al gruppo di controllo (no pratica della gratitudine).

La solitudine e la salute auto-riferite (cioè benessere soggettivo, salute soggettiva, sintomi di salute) sono state misurate quotidianamente per un periodo di 3 settimane.

Analizzando poi i dati ottenuti che sono a favore della pratica, i ricercatori hanno affermato che questo studio fornisce la prova iniziale che un semplice esercizio di gratitudine può rafforzare le associazioni tra gratitudine quotidiana e solitudine e, di conseguenza, migliorare la salute degli anziani.

Fonte:

Bartlett MY, Arpin SN. Gratitude and Loneliness: Enhancing Health and Well-Being in Older Adults. Res Aging. 2019 Sep;41(8):772-793.



Riassumendo 4° settimana

Riassumendo



Eccoci qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica.

Le gocce preziose che ti ho indicato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1°giorno:

prendi un libro che ti è piaciuto. Ringrazialo e regalalo o consiglialo a una persona alla quale credi possa piacere o essere utile.

La gratitudine ha più forza se viene condivisa.

◆ 2°giorno:

osserva una bolletta che paghi per il servizio della luce, del gas, dell'acqua e ringrazia.

E' grazie a lei che puoi avere facilmente la luce, il gas e l'acqua in casa ed usarli per le tue esigenze e fabbisogni.

◆ 3°giorno:

prendi una banconota di qualsiasi taglio oppure una carta di credito, se ne possiedi una. Osservalo e ringrazialo.

Ricordati sempre che molte persone non hanno nulla di ciò...

◆ 4°giorno:

ringrazia le tue orecchie.

Grazie alla loro presenza puoi udire tanti suoni. Loro ti aiutano a sentire parole, discorsi, musica; a capire dove sei, cosa succede nell'ambiente che ti circonda. Ti aiutano a proteggerti anche dai pericoli, e a stare bene (musicoterapia).

Immagina per un attimo se non ci fossero le tue orecchie...

◆ 5°giorno:

un bel grazie ai supermercati e a tutti i negozi (anche quelli online) che ti permettono di comprare quello che ti è necessario.

Immagina solo per un attimo la loro assenza nella tua quotidianità...

La tua vita come sarebbe?

◆ 6°giorno:

per l'approfondimento di questo giorno ho riportato invece un recente studio scientifico che afferma come la pratica della gratitudine sia benefica negli anziani.



"La gratitudine è al lavoro perché si ripeta il dono".

A.Regulski



Come inizio di questa nuova settimana, la goccia preziosa che ti consiglio è:



ringrazia le ascensori, i montacarichi, le scale mobili e tutti i mezzi che agevolano gli spostamenti delle persone e degli oggetti.

Grazie alla loro esistenza, puoi raggiungere altezze diverse e avere più tempo ed energia per te.

note



Goccia 22



La goccia preziosa di oggi:

ringrazia *Guglielmo Marconi* noto fisico inventore e imprenditore italiano. La sua invenzione, un sistema di telegrafia senza fili messo a punto nel 1895, avviò le radiocomunicazioni.

Grazie alla sua invenzione oggi possiamo comunicare tramite i telefoni e possiamo ascoltare musica attraverso la radio.

note



Goccia 23



*"Chi non ringrazia per poco, non ringrazia per molto".
Proverbio estone*



La goccia preziosa di oggi è:

ringrazia il tuo cellulare ogni volta che lo prendi in mano durante il giorno.

Pensa a quante volte questo strumento tecnologico ti è di aiuto nella tua giornata.

note



Goccia 24



"Man mano che esplorate e vi addentrate nella vostra gratitudine per tutto ciò che c'è dentro la vostra vita, sentirete il vostro corpo, la mente, l'aspetto esteriore, la prospettiva, e i paradigmi cambiare".

Joe Vitale



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è particolare perché va oltre:

ringrazia i tuoi occhi.

E' merito loro se vedi ciò che ti circonda.

Pensa e ringrazia anche ai tuoi occhi "invisibili" ovvero la percezione, l'intuito, la sensazione, il sesto senso, o come vuoi chiamarlo tu.

Tutto ciò che ti fa capire ciò che è invisibile ai tuoi occhi.

Senza i tuoi occhi "visibili" e "invisibili"...sarebbe difficile capire cosa ti accade.

note



Goccia 25



"Quando sarò alla tua porta, tu mi chiederai il mio nome. Io non ti dirò il mio nome, ti dirò solo grazie, per tutto e per sempre".

Chiara Lubich



Il pensiero di Chiara Lubich ha ispirato la goccia preziosa di questo giorno:

ringrazia oggi ogni porta che attraversi.

In loro assenza, se ci pensi la tua sicurezza e privacy sarebbe poca o nulla sia a casa, che in ufficio e in tutti gli ambienti che frequenti.

Le porte ti proteggono anche dal freddo, dal caldo e dal troppo rumore.

note







Sai che la pratica della gratitudine è utile al miglioramento dei giovani?

Le notizie di cronaca ultimamente mettono sempre più spesso in risalto le problematiche giovanili, con esempi di bullismo, violenza ecc.

Leggendo queste notizie mi sono chiesta: "Può la pratica della gratitudine avere un effetto benefico sui ragazzi?"

Un recente studio scientifico americano mi ha aiutato ad avere un'indicazione in merito.

Gli autori dello studio si sono infatti chiesti: "Potrebbero 10 minuti di gratitudine a settimana avere il potenziale per cambiare la traiettoria della vita dei giovani studenti?".

Per capire hanno quindi esaminato, su oltre 1.000 studenti delle scuole medie e superiori, se un semplice intervento di gratitudine in classe, in 4 settimane, avrebbe portato ad un aumento del benessere e motivato inoltre gli studenti a diventare persone migliori e ottenere voti migliori.

Più in dettaglio, lo studio si è svolto nel seguente modo:

nel corso di 1 mese, ogni settimana, agli studenti è stato assegnato il compito di trascorrere 10 minuti a scrivere lettere di gratitudine ai propri genitori, insegnanti, allenatori o amici e a completare ulteriori attività di riflessione legate alla gratitudine, mentre agli studenti del gruppo di controllo è stato indicato di provare a diventare più organizzati ogni settimana elencando le loro attività quotidiane, e a riflettere sugli ostacoli e sui benefici.

Cosa è emerso?

I risultati hanno evidenziato che rispetto agli studenti del gruppo di controllo, gli studenti che hanno praticato la gratitudine hanno riportato maggiori soddisfazione della vita e motivazione a migliorare se stessi e hanno mantenuto questi livelli durante tutto il semestre.

Secondo gli autori, lo studio fornisce la prova che esprimere gratitudine e riflettere sulle azioni dei propri benefattori può aiutare a mantenere gli studenti delle scuole medie/superiori motivati e soddisfatti della propria vita nel corso di un semestre.

Fonte:

Armenta CN, Fritz MM, Walsh LC, Lyubomirsky S. Satisfied yet striving: Gratitude fosters life satisfaction and improvement motivation in youth. Emotion. 2022 Aug;22(5):1004-1016.



Riassumendo 5° settimana

Riassumendo



E' già passata un'altra settimana dell'uso della tua bacchetta magica.

Mi auguro che le 25 gocce preziose fornite ogni giorno, fino ad oggi, ti stiano portando benefici.

Ricorda che la pratica della gratitudine ti porta benessere, se applicata costantemente nel tempo.

Se ti sei perso/a qualche goccia preziosa ecco qui il riassunto di questi 6 giorni, appena trascorsi:

◆ 1° giorno:

ringrazia le ascensori, i montacarichi, le scale mobili e tutti i mezzi che agevolano gli spostamenti delle persone e degli oggetti.

Grazie alla loro esistenza, puoi raggiungere altezze diverse e avere più tempo ed energia per te.

◆ 2° giorno:

ringrazia Guglielmo Marconi, noto fisico inventore e imprenditore italiano. La sua invenzione, un sistema di telegrafia senza fili messo a punto nel 1895, avviò le radiocomunicazioni. Grazie alla sua invenzione oggi possiamo comunicare tramite i telefoni e possiamo ascoltare musica attraverso la radio.

◆ 3° giorno:

ringrazia il tuo cellulare ogni volta che lo prendi in mano durante il giorno.

Pensa a quante volte questo strumento tecnologico ti è di aiuto nella tua giornata.

◆ 4° giorno:

ringrazia i tuoi occhi. E' merito loro se vedi ciò che ti circonda. Pensa e ringrazia anche ai tuoi occhi "invisibili" ovvero la percezione, l'intuito, la sensazione, il sesto senso, o come vuoi chiamarlo tu. Tutto ciò che ti fa capire ciò che è invisibile ai tuoi occhi.

Senza i tuoi occhi "visibili" e "invisibili"...sarebbe difficile capire cosa ti accade.

◆ 5° giorno:

Ringrazia oggi ogni porta che attraversi...

In loro assenza, se ci pensi la tua sicurezza e privacy sarebbe poca o nulla sia a casa, che in ufficio e in tutti gli ambienti che frequenti.

Le porte ti proteggono anche dal freddo, dal caldo e dal troppo rumore...

◆ 6° giorno:

...l'approfondimento di questo giorno ha riguardato un recente studio scientifico che indica come praticare la gratitudine nei giovani, sia benefico per questi.

Goccia 26



"Essere grati per le cose semplici e apparentemente scontate della nostra vita, è il sentiero che conduce alla porta della gioia".

Assunta Corbo



Prendo in prestito la citazione di Assunta Corbo per indicarti la goccia preziosa di oggi:

ringrazia ogni volta che oggi ti siederai su una sedia o una poltrona.

Immagina la tua quotidianità senza un posto dove sederti, fosse anche per un attimo.

Ricorda tutte le volte che hai desiderato sederti e intorno a te non ce n'era neanche una.

note



Goccia 27



"Più riconosci ed esprimi gratitudine per le cose che hai, più cose avrai per esprimere gratitudine".

Zig Ziglar



La goccia preziosa di oggi che voglio consigliarti è:

ringrazia oggi tutte le stoviglie che usi durante la giornata.

Senza, non riusciresti a mangiare tanti cibi e anche a conservarli.

note



Goccia 28



*"Dicendo grazie, tu crei amore".
D.R. Kingma*



In questo giorno la goccia preziosa
che ti dono è:

ringrazia la tua bocca.

Senza di lei non potresti mangiare,
bere, parlare, baciare le persone a te
care.

note



Goccia 29



"Non avrai mai ciò che desideri, finché non impari a sentirti grato di quello che hai".

John Kralik



La goccia preziosa di questo giorno è:

Oggi ogni volta che avrai in mano una penna ringraziala.

E' uno strumento che ti ha permesso sin da quando eri bambino/a di comunicare con le persone, esprimere ciò che pensi.

note



Goccia 30



*"Noi diamo spesso per scontate proprio le cose
che più meritano la nostra gratitudine".
Cynthia Ozick*



La goccia preziosa che ti consiglio
questo giorno riguarda proprio i
sogni...

ringrazia un sogno che ti ricordi o
ringrazia la capacità di sognare,
anche se non te li ricordi...

Il perchè?

I motivi sono tanti e tutti confermati
da molti studi scientifici.

Ti lascio un link per scoprirli:

[importanza del sonno e dei sogni](#)

note







Se durante la settimana adoro consigliare le cosiddette gocce preziose (specifici atti di gratitudine), il sabato in genere mi piace raccontare qualche curiosità sull'argomento o ciò che la ricerca scientifica afferma sull'importanza che ha la pratica della gratitudine.

Quello di oggi è invece uno studio che riguarda i detenuti italiani.

L'adattamento dei detenuti sta recentemente diventando una preoccupazione sociale.

Il tema è stato affrontato in uno studio pubblicato l'anno scorso ed è stato svolto da alcuni ricercatori dell'Univ. Cattolica del Sacro Cuore di Milano e dell'Univ. di Bergamo, in collaborazione con My Life Design ONLUS, di Milano.

Gli autori dello studio si sono focalizzati sul capire quale sia il ruolo della gratitudine, del perdono interpersonale e della rabbia, e come questi siano in grado di influenzare la salute e i comportamenti adattivi delle persone, nel plasmare il benessere psicologico e gli atteggiamenti criminali dei detenuti.

In che modo?

Alla ricerca hanno partecipato 104 detenuti maschi di età compresa tra 24 e 75 anni che vivono nelle carceri nel Nord Italia.

Per lo studio è stato chiesto loro di compilare un questionario anonimo di autovalutazione.

Cosa si è scoperto?

I risultati hanno evidenziato che i punti considerati (gratitudine, perdono e rabbia) svolgono un ruolo importante, anche se diverso e altamente specifico;

In particolare si è visto che la gratitudine è un fattore che migliora il benessere psicologico, mentre il perdono interpersonale sembra essere un fattore protettivo contro l'adozione di un atteggiamento criminale come la violenza o l'intento antisociale. Infine, la rabbia è un fattore di rischio sia per il benessere psicologico che per i comportamenti violenti.

Gli autori dichiarano che, visti i risultati, ci saranno ulteriori sviluppi dello studio.

Questo studio particolare e quello sui giovani, mi hanno fatto ricordare un altro tipo di studio, svolto qualche anno fa, sempre nelle carceri e nelle scuole italiane, che ha avuto come oggetto di analisi una specifica meditazione (altra pratica molto importante per la tua salute): la Meditazione Trascendentale.

Per approfondire il tema, leggi nelle note.

Fonte:

Danioni F, Paleari FG, Pelucchi S, Lombrano MR, Lumera D, Regalia C. *Gratitude, Forgiveness, and Anger: Resources and Risk Factors for Italian Prison Inmates. Int J Offender Ther Comp Criminol.* 2023 Feb;67(2-3):207-223.

note:

<https://www.youtube.com/watch?v=11D0MF2Rd24>

https://www.youtube.com/watch?v=J-3vsj_iOgA



Riassumendo 6° settimana

Riassumendo



Eccoci qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica.

Le gocce preziose che ho consigliato in questa settimana sono state:

◆ 1°giorno:

ringrazia ogni volta che oggi ti siederai su una sedia o una poltrona.

Immagina la tua quotidianità senza un posto dove sederti, fosse anche per un attimo. Ricorda tutte le volte che hai desiderato sederti e intorno a te non ce n'era neanche una.

◆ 2°giorno:

ringrazia oggi tutte le stoviglie che usi durante la giornata.

Senza, non riusciresti a mangiare tanti cibi e anche a conservarli.

◆ 3°giorno:

ringrazia la tua bocca.

Senza di lei non potresti mangiare, bere, parlare, baciare le persone a te care

◆ 4°giorno:

oggi ogni volta che avrai in mano una penna, ringraziala.

E' uno strumento che ti ha permesso sin da quando eri bambino/a di comunicare con le persone, esprimere ciò che pensi.

◆ 5°giorno:

ringrazia un sogno che ti ricordi o ringrazia la capacità di sognare, anche se non li ricordi...

Il perchè?

I motivi sono tanti e tutti confermati da molti studi scientifici (clicca il link per scoprirli: [importanza del sonno e dei sogni](#)).

◆ 6°giorno:

l'approfondimento ha riguardato uno studio scientifico italiano sulla pratica della gratitudine nelle carceri, ma non solo...

Ho parlato anche di un' altra attività, molto utile al benessere delle persone.

Goccia 31



"La gratitudine ti aiuta a crescere e migliorare; porta gioia e risate nella tua vita e nella vita di tutti quelli che ti circondano".

Eileen Caddy



Iniziamo quest' altra settimana con una bellissima goccia preziosa:

ringrazia i tuoi denti e la tua bocca.

E' merito loro se puoi esprimere la tua felicità, la tua gioia e il tuo divertimento.

Senza non potresti parlare, mangiare, sorridere, ridere.

note



Goccia 32



*"Il cuore grato è sempre in festa".
W. J. Cameron*



Le goccia preziosa di questo secondo giorno è:

Dici grazie a tutti i giorni di festa che hai vissuto e che vivrai.

Se non esistessero, la tua vita sarebbe diversa, grazie a loro vivi momenti belli da ricordare.

note



Goccia 33



"Nessuno è più povero di colui che non ha gratitudine. La gratitudine è una moneta che possiamo coniare da soli e spendere senza timore di fallimento".

Fred De Witt Van Amburgh



La goccia preziosa di oggi è:

ringrazia la lana, il cotone e tutte le fibre che indossi.

Senza di loro non riusciresti a coprirti e a ripararti dagli agenti atmosferici.

note



Goccia 34



"Dobbiamo essere grati alle persone che ci rendono felici, sono gli affascinanti giardinieri che rendono la nostra anima un fiore".

Marcel Proust



La goccia preziosa di oggi è:
pensa ad una persona cara, ad una barzelletta, una commedia esilarante o qualsiasi cosa che ti fa ridere e ringraziala.

La risata ha un potere. Quale?

Puoi leggerlo cliccando il seguente link:

[il-potere-della-risata-aiuta-anche-a-guarire-mente-e-corpo](#)

note



Goccia 35



"Presta attenzione all'effetto che a onde si innesca quando ringrazi, a partire dal tuo cuore traboccante di gratitudine al sorriso degli altri".

Doreen Virtue



La goccia preziosa di questo giorno è particolare...

ringrazia la tua amigdala, una struttura anatomica a forma di mandorla che hai dentro la testa, dietro la nuca.

Grazie a questa parte del tuo corpo, definita la centralina delle emozioni, riesci a esprimere tutte le emozioni.

Se non ci fosse, non potresti provare le tue emozioni.

note



Curiosità



Curiosità



Questo 6° giorno anziché uno studio scientifico che comprova come la pratica della gratitudine fa stare bene, voglio consigliarti di vedere questo Ted Talks:

[the happy secret to better work](#)

E' dello psicologo statunitense Shawn Achor, laureato ad Harvard ed uno dei principali esperti mondiali di potenziale umano, che ha compiuto ricerche e tenuto conferenze sull'argomento in quarantadue Paesi.

Il suo talk è esilarante, ma è utile a capire come la gratitudine è una pratica importante, che aiuta a mantenere una mentalità positiva e proficua.





Riassumendo 7° settimana

Riassumendo



Eccoci qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica

Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1°giorno:

ringrazia i tuoi denti e la tua bocca.

E' merito loro se puoi esprimere la tua felicità, la tua gioia e il tuo divertimento. Senza non potresti parlare, mangiare, sorridere, ridere.

◆ 2°giorno:

dici grazie a tutti i giorni di festa che hai vissuto e che vivrai.

Se non esistessero, la tua vita sarebbe diversa, grazie a loro vivi momenti belli da ricordare.

◆ 3°giorno:

ringrazia la lana, il cotone e tutte le fibre che indossi.

Senza di loro non riusciresti a coprirti e a ripararti dagli agenti atmosferici.

◆ 4°giorno:

pensa ad una persona cara, ad una barzelletta, una commedia esilarante o qualsiasi cosa che ti fa ridere e ringraziala.

La risata ha un potere. Quale?

Puoi leggerlo nell'articolo che ho condiviso.

◆ 5°giorno:

ringrazia la tua amigdala, una struttura anatomica a forma di mandorla che hai dentro la testa, dietro la nuca.

Grazie a questa parte del tuo corpo, definita la centralina delle emozioni, riesci a esprimere le emozioni. Se non ci fosse, non potresti provare le tue emozioni.

◆ 6°giorno:

l'approfondimento di questo giorno non ha riguardato uno studio scientifico. Ho infatti consigliato un bel Tedx Talk, molto esilarante, ma utilissimo per capire l'importanza della gratitudine.

Goccia 36



"Esprimere gratitudine è cortese e piacevole, e comportarsi da persona grata è nobile e generoso. Essere grati nel proprio intimo equivale a toccare il paradiso".

J. A. Gaertner



La goccia preziosa di oggi è collegata a te.

Oggi ringrazia i tuoi 5 sensi (e perchè no, anche il 6°).

In loro assenza non potresti sentire suoni, distinguere la luce/buio e tutto ciò che ti circonda, riconoscere i sapori degli alimenti che mangi, gli stimoli odorosi, rilevare con precisione la presenza di stimoli dovuti al contatto della superficie cutanea con oggetti esterni e percepire sensazioni particolari.

note



Goccia 37



"Se avete un problema, dire grazie è un modo per riconoscere che il Divino se ne sta occupando".

Joe Vitale



Oggi prendo spunto da questa affermazione per consigliarti una particolare goccia preziosa:

oggi mettiti davanti ad uno specchio e ricordati di tutti i problemi che hai superato nella vita, poi esclama a voce alta la parola "GRAZIE"!

Si, perchè è agendo che i tuoi problemi si sono risolti...quindi un "grazie" te lo meriti!

Ringrazia i problemi che hai avuto e hai risolto perchè sono stati fonte di crescita ed evoluzione per te.

Senza i problemi che hai affrontato, non avresti imparato lezioni di vita e non avresti permesso a te stesso di conoscerti meglio.

note



Goccia 38



*"Non smarrire la gratitudine perchè ti darà sempre
la forza di cicatrizzare ogni ferita".*

E. Di Munno



La goccia preziosa di oggi è:
ringrazia l'asfalto mentre cammini
o guidi qualsiasi mezzo.

Ringrazia la sua presenza.

Senza l'asfalto avresti difficoltà
a camminare/guidare bene.

note



Goccia 39



"Il modo migliore per dimostrare la tua gratitudine è quello di accettare ogni cosa con gioia. Forse non possiamo dare molto, ma possiamo sempre donare la gioia che sprigiona un cuore che ama Dio".

Madre Teresa di Calcutta



Ed ecco la goccia preziosa di oggi:

ringrazia i tuoi reni, cioè quei due piccoli, ma importantissimi organi, a forma di fagiolo, situati all'interno del tuo corpo. I reni sono organi essenziali per la tua sopravvivenza.

E' merito loro infatti se:

- il PH del tuo sangue e la quantità di sostanze idro-saline contenute, hanno valori buoni per il tuo benessere;
- elimini sostanze estranee, inutili o dannose che sono dentro il tuo corpo;
- produci l'eritropoietina, l'ormone che favorisce la produzione di globuli rossi;
- generi la renina, una proteina che regola la produzione di alcuni ormoni, utili a controllare la tua pressione sanguigna.

note



Goccia 40



"Ogni volta che ci ricordiamo di dire "grazie", sperimentiamo niente di meno che il paradiso in terra".

S.Ban Breathnach



La goccia preziosa di questo giorno di è:

ringrazia la tua parte creativa, le idee che ti sono arrivate in passato e ti arrivano all'improvviso.

Senza di questo dono speciale, non riusciresti a sperimentare nuove strade e risolvere problemi.

note







Il potere della gratitudine si nota anche nella sostenibilità delle risorse.

Si parla tanto di sostenibilità.

Pochi giorni fa, mentre facevo la mia consueta ricerca di studi scientifici che comprovano l'importanza che ha la gratitudine, ho scoperto uno studio che riguarda proprio questo tema.

Cosa c'entra la gratitudine con l'esaurimento delle risorse?

E' la stessa domanda che mi sono fatta anche io, leggendo una pubblicazione scientifica recente, dal titolo "Gratitude reduces consumption of depleting resources".

Leggendo l'articolo ho scoperto che alcuni ricercatori della Northeastern University (Boston), attraverso 2 studi hanno voluto indagare se la gratitudine promuovesse l'estrazione sostenibile delle risorse, in condizioni di rapido esaurimento di queste.

In altre parole i ricercatori hanno voluto capire se l'essere grati può portare a usare le risorse in via di esaurimento, in modo più sostenibile.

Come sono stati svolti gli studi?

Nel primo studio 155 partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a provare uno stato emotivo (gratitudine o neutralità) prima di giocare a un gioco sul dilemma delle risorse, in cui la riserva comune veniva manipolata per indicare uno stato di risorse sostenute oppure in esaurimento.

I partecipanti grati non hanno aumentato il loro punteggio quando la riserva si stava esaurendo, rispetto a quando era sostenuta. Ciò invece si è osservato nei partecipanti neutrali.

La pratica della gratitudine ha fatto in modo che le risorse in esaurimento non venissero sprecate.

Il secondo studio fatto su 244 partecipanti ha replicato i risultati, dimostrando anche che l'effetto della gratitudine è distinto dalla felicità.

Gli autori dello studio affermano: "Questi risultati mostrano che la gratitudine, al contrario di uno stato emotivo generale positivo, blocca il superamento dei dilemmi legati alle risorse e suggerisce che questa emozione può essere utile nel promuovere comportamenti sostenibili".

Fonte:

Kates S, DeSteno D. Gratitude reduces consumption of depleting resources. Emotion. 2021 Aug;21(5):1119-1123.



Riassumendo 8° settimana

Riassumendo



E' siamo già entrati nel terzo mese dell'uso della tua bacchetta magica.
Mi auguro che tutte le 40 gocce preziose fornite ogni giorno ti siano piaciute.

Ricorda che la pratica della gratitudine ti porta benessere se applicata costantemente nel tempo.

Se ti sei perso/a qualche goccia preziosa, ecco quì il riassunto di questi 6 giorni, appena trascorsi:

◆ 1°giorno:

oggi ringrazia i tuoi 5 sensi (e perchè no, anche il 6°).

In loro assenza non potresti sentire suoni, distinguere la luce/buio e tutto ciò che ti circonda, riconoscere i sapori degli alimenti che mangi, gli stimoli odorosi, rilevare con precisione la presenza di stimoli dovuti al contatto della superficie cutanea con oggetti esterni e percepire sensazioni particolari.

◆ 2°giorno:

oggi mettiti davanti ad uno specchio e ricordati di tutti i problemi che hai superato nella vita, poi esclama a voce alta la parola "GRAZIE"!

Si, perchè è agendo che i tuoi problemi si sono risolti...quindi un "grazie" te lo meriti! Ringrazia i problemi che hai avuto e hai risolto perchè sono stati fonte di crescita ed evoluzione per te.

Senza i problemi che hai affrontato, non avresti imparato lezioni di vita e non avresti permesso a te stesso di conoscerti meglio.

◆ 3°giorno:

ringrazia l'asfalto mentre cammini o guidi qualsiasi mezzo.

Ringrazia la sua presenza.

Senza l'asfalto avresti difficoltà a camminare/guidare bene.

◆ 4°giorno:

ringrazia i tuoi reni, cioè quei due piccoli, ma importantissimi organi, a forma di fagiolo, situati all'interno del tuo corpo.

I reni sono organi essenziali per la tua sopravvivenza.

E' merito loro infatti se:

- il PH del tuo sangue e la quantità di sostanze idro-saline contenute, hanno valori buoni per il tuo benessere.
- elimini sostanze estranee, inutili o dannose che sono dentro il tuo corpo.
- produci l'eritropoietina, l'ormone che favorisce la produzione di globuli rossi.
- generi la renina, una proteina che regola la produzione di alcuni ormoni, utili a controllare la tua pressione sanguigna.

◆ 5°giorno:

ringrazia la tua parte creativa, le idee che ti sono arrivate in passato e ti arrivano all'improvviso.

senza di questo dono speciale, non riusciresti a sperimentare nuove strade e risolvere problemi.

◆ 6°giorno:

questo giorno nessun goccia preziosa; mi piace dedicarlo agli approfondimenti sul tema.

Ieri ho scelto di parlare di un particolare studio scientifico che lega questa pratica ad un argomento molto discusso: la sostenibilità delle risorse.

Goccia 41



*"Nulla è più urgente del rendere grazie".
Sant' Ambrogio*



Prendo spunto da quanto lui affermava, per consigliarti la goccia preziosa di questo primo giorno:

guarda il tuo orologio e ringrazialo.

Senza di lui potresti non avere la cognizione del tempo che passa, ma anche non riconoscere le urgenze del tuo lavoro, cioè tutto ciò che richiede pronta soluzione, o immediato interessamento, o che deve essere eseguito al più presto.

note



Goccia 42



"Quando al mattino ti svegli rendi grazie per la luce dell'aurora, per la vita che ti ha dato e per la forza che senti in corpo. Rendi anche grazie per il cibo che ti dà e per le gioie della vita. Se non trovi un motivo per elevare una preghiera di ringraziamento, allora significa che sei in errore".



La goccia preziosa di oggi?

E' quella indicata nell'aforisma di oggi un pensiero di *Tecumseh*, il più grande statista della storia dei nativi americani.

note



Goccia 43



"Gratitudine, perdono e accettazione sono le parole magiche per incontrare la vita".

Ivan Nossa



La goccia preziosa è:
guarda le tue mani e scrivici sopra, (da qualche parte ben visibile a te), la parola "grazie".

Così, per tutto il giorno, guardando la scritta, ti ricorderai

che fanno parte di te e ti supportano in ogni istante.

Sono un grande dono.

Senza, non riusciresti a fare moltissime azioni quotidiane, alcune delle quali, importanti anche per il tuo lavoro.

note



Goccia 44



"Tutti i momenti sono belli, dovete solo essere recettivi e arrendevoli. Tutti i momenti sono benedizioni. Se lo accettate con profonda gratitudine, niente potrà mai andare storto".

Osho



La goccia preziosa di oggi è particolare e si collega a quanto affermava Osho.

Ringrazia le delusioni che hai avuto. Sì, hai capito bene le delusioni!

E' sicuramente vero che ti hanno fatto soffrire, ma grazie a quel dolore hai capito con il tempo, che dietro c'era una tua illusione: qualcosa (un progetto) o qualcuno (collega, amico, parente, conoscente) che era stato creato nella tua mente, (aspettativa), in modo diverso da come poi si è dimostrato nella realtà.

Le delusioni vanno considerate quindi amiche, non nemiche, perché ti svegliano da una sorta di sonno.

Ciò che provocano dentro di te sono dei campanelli, senza i quali, non riusciresti a sentire un messaggio importante per te, continuando quindi a dormire in quel sonno (illusione), non buono per te.

note



Goccia 45



È un segno di mediocrità mostrare la propria gratitudine con moderazione".

Roberto Benigni



L'8 marzo si festeggia Giornata internazionale dei diritti delle donne. La goccia preziosa la dedichiamo alla persona protagonista di questo giorno.

Ringrazia tutte le donne che hanno fatto, fanno e faranno parte della tua vita direttamente e indirettamente.

Se puoi dici "grazie" (anche solo in mente), ogni volta che oggi ne incontrerai una.

Senza una donna che cresce nel proprio grembo una creatura umana, nessuno potrebbe nascere.

note







IL'8 marzo si festeggia la giornata internazionale della donna.

Ho scoperto di recente che quasi 4 italiane su 10 non amano il loro aspetto fisico e non vanno d'accordo con il proprio corpo.

È questo il risultato dell'indagine condotta da Eurispes per fare il punto su come l'immaginario collettivo abbia modificato la percezione del sé della donna, tanto da imprigionarla in alcuni casi in "gabbie mentali" dalle quali è difficile fuggire.

Oggi quindi in questo mio appuntamento settimanale che ho chiamato "Scienza & Gratitudine" mi piace raccontarti di un studio americano svolto proprio sulle donne, che ha dimostrato come la pratica della gratitudine è un utile strumento per far apprezzare maggiormente il proprio corpo.

La Dott.ssa Tracy Tylka professoressa di Psicologia alla Columbus and Marion Campuses dell' Ohio State University e la Dott.ssa Kristin Homan professoressa al Grove City College, hanno proposto e testato un modello che collega gratitudine, autostima contingente, confronto sociale, apprezzamento del corpo e l'alimentazione di tipo intuitiva. Nello studio sono state coinvolte 263 donne universitarie e di community online.

L'indagine ha evidenziato che la gratitudine era indirettamente collegata all'apprezzamento del corpo attraverso un minore investimento nell'autostima basato sull'apparenza e sull'approvazione degli altri, e attraverso un minore impegno nel mangiare e nel confronto con il corpo.

In parole più semplici si è notato che le donne che confrontandosi con il proprio corpo, tendono a mangiare poco e hanno una bassa autostima basata su come si vedono e sull'approvazione degli altri, sono donne che non sono grate o praticano poco la gratitudine.

Dai risultati ottenuti inoltre si è osservato che la gratitudine ha avuto un forte effetto diretto sull'apprezzamento del corpo e l'apprezzamento del corpo ha rappresentato gran parte (88%) della relazione della gratitudine con l'alimentazione di tipo intuitiva.

Le autrici dello studio affermano che i risultati ottenuti rivelano che la pratica della gratitudine, gioca un ruolo chiave nell'apprezzamento del corpo.

Fonte:

Homan KJ, Tylka TL. Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. Body Image. 2018 Jun;25:14-22.



Riassumendo 9° settimana

Riassumendo



Ecco qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica che ti fa stare meglio.

Le 5 gocce preziose che ho indicato nei giorni trascorsi sono state:

◆ lunedì:

guarda il tuo orologio e ringrazialo.

Senza di lui potresti non avere la cognizione del tempo che passa, ma anche non riconoscere le urgenze del tuo lavoro, cioè tutto ciò che richiede pronta soluzione, o immediato interessamento, o che deve essere eseguito al più presto.

◆ martedì:

Tecumseh, il più grande statista della storia dei nativi americani affermava:

"Quando al mattino ti svegli rendi grazie per la luce dell'aurora, per la vita che ti ha dato e per la forza che senti in corpo.

Rendi anche grazie per il cibo che ti dà e per le gioie della vita.

Se non trovi un motivo per elevare una preghiera di ringraziamento, allora significa che sei in errore".

◆ mercoledì:

guarda le tue mani e scrivici sopra, (da qualche parte ben visibile a te), la parola "grazie".

Così, per tutto il giorno, guardando la scritta, ti ricorderai che fanno parte di te e ti supportano in ogni istante.

Sono un grande dono. Senza, non riusciresti a fare moltissime azioni quotidiane, alcune delle quali, importanti anche per il tuo lavoro.

◆ giovedì:

ringrazia le delusioni che hai avuto. Sì, hai capito bene le delusioni!

E' sicuramente vero che ti hanno fatto soffrire, ma grazie a quel dolore hai capito con il tempo, che dietro c'era una tua illusione: qualcosa (un progetto) o qualcuno (collega, amico, parente, conoscente) che era stato creato nella tua mente, (aspettativa), in modo diverso da come poi si è dimostrato nella realtà.

Le delusioni vanno considerate quindi amiche, non nemiche, perchè ti svegliano da una sorta di sonno.

Ciò che provocano dentro di te sono dei campanelli, senza i quali, non riusciresti a sentire un messaggio importante per te, continuando quindi a dormire in quel sonno (illusione), non buono per te.

◆ venerdì:

ringrazia tutte le donne che hanno fatto, fanno e faranno parte della tua vita direttamente e indirettamente.

Se puoi dici "grazie" (anche solo in mente), ogni volta che oggi ne incontrerai una.

Senza una donna che cresce nel proprio grembo una creatura umana, nessuno potrebbe nascere.

◆ sabato:

l'approfondimento di questo ha riguardato uno studio scientifico molto importante sulle donne che ha dimostrato come la pratica della gratitudine è un utile strumento per far apprezzare maggiormente il proprio corpo.

Goccia 46



"La gratitudine è la cosa più potente che voi possiate fare in qualunque momento, e che vi cambia nello stesso istante in cui la dimostrate".

Joe Vitale



La prima goccia preziosa di questa nuova settimana è:

ringrazia gli storici esistiti ed esistenti e i libri di storia che hai letto nel tuo percorso scolastico.

Senza di questi, ora non conosceresti ciò che è accaduto nel tempo.

Non avresti avuto informazioni sui tuoi avi e sui periodi che hanno segnato quello che oggi vivi come presente.

note



Goccia 47



*“La gratitudine trasforma ciò che abbiamo in abbastanza, e molto di più.
E' un catalizzatore per l'abbondanza”.*
Brené Brown



La goccia preziosa di questo giorno è:

ringrazia le dighe, ovvero le barriere, naturali o artificiali, che interrompono il corso delle acque creando un bacino artificiale.

Sono utilizzate per produrre energia elettrica, ma anche per regolare il comportamento dei fiumi riducendo

il rischio di inondazioni per gli abitanti che si trovano a valle, nonché per avere riserve di acqua da utilizzare a fini agricoli.

La diga riesce a regolare il flusso del fiume sottostante riducendo il rischio di piene, dall'altra si crea col tempo una riserva di acqua che può essere utilizzata tanto per l'agricoltura quanto per la produzione di energia elettrica.

note



Goccia 48



"Il bisogno di apprezzamento è un desiderio profondo dell'inconscio di ogni persona che incontri. Soddisfacendo questo bisogno, diventerai una delle persone più popolari nel tuo mondo".

Brian Tracy



La goccia preziosa che oggi ti indico è:

tocca una tua parte ossea e ringrazia.

Senza le ossa, non riusciresti a sostenerti, muoverti.

Avere la riserva e il deposito di minerali come calcio, fosforo, sodio e magnesio, indispensabili per regolare molti meccanismi fisiologici. Attraverso il midollo osseo che è in loro contenuto producono le cellule del sangue (piastrine, globuli bianchi e globuli rossi).

note



Goccia 49



"Nell'esprimere gratitudine, ricordiamoci che il segno più alto del nostro apprezzamento non è fatto di parole, ma di comportamenti in sintonia con ciò che apprezziamo".

J.F. Kennedy



A proposito di cosa pensava della gratitudine J.F. Kennedy, la goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

Ringrazia il corpo dei vigili del fuoco.

Grazie al loro servizio possiamo essere soccorsi in situazioni di emergenza ed è possibile prevenire ed estinguere gli incendi, compresi quelli dei boschi.

note



Goccia 50



"Dire, pensare o scrivere la parola grazie aumenta immediatamente i tuoi livelli di energia, perciò esercitati a pronunciarla tutto il giorno".

Doreen Virtue



La goccia preziosa di questo giorno è dedicata al personaggio nella foto, una persona molto importante per tutti.

Dì un "grazie" a *Timothy John Berners-Lee*.

Chi è?

L'informatico britannico che ha inventato il World Wide Web .

Senza la sua invenzione, non useresti il web e la tua vita, se ci rifletti anche un attimo, sarebbe molto diversa da quella attuale.

note







Sai che la pratica della gratitudine aiuta anche a migliorare il rapporto genitori-figli?

E' quanto è emerso da una ricerca fatta di recente presso l'università dell' Arizona (link nei commenti).

Attingendo alla letteratura sui benefici emotivi e relazionali della gratitudine, S. Katherine Nelson-Coffey e John K Coffey, gli autori della ricerca, hanno presentato due studi che dimostrano i vantaggi della gratitudine per il benessere dei genitori e il buon funzionamento familiare.

Il primo studio, condotto su 270 volontari, ha riguardato l'esperienza quotidiana della pratica della gratitudine per 7 giorni.

La gratitudine quotidiana prevedeva un maggiore benessere e funzionamento familiare.

Il secondo studio è stato svolto su un maggiore numero di partecipanti (619), assegnati in modo casuale a scrivere una lettera di gratitudine o a completare un'attività di controllo.

In questo studio, esprimere gratitudine prevedeva un maggiore benessere e un miglior funzionamento familiare una settimana dopo, attraverso un aumento delle emozioni positive.

I risultati positivi ottenuti dai 2 studi suggeriscono che la gratitudine in generale migliora le relazioni genitore-figlio e il benessere familiare.

"Questo lavoro fornisce spunti sui modi per migliorare il benessere dei genitori senza richiedere maggiori sforzi, energia o attenzione ai propri figli e suggerisce che promuovere la gratitudine dei genitori in generale può portare benefici all'intera famiglia", è quanto hanno affermato gli autori, analizzando i risultati ottenuti.

Fonte:

Nelson-Coffey SK, Coffey JK. Gratitude improves parents' well-being and family functioning. Emotion. 2024 Mar;24(2):357-369.



Riassumendo 10° settimana

Riassumendo



Ecco un refresh di seguito delle gocce preziose della settimana appena trascorsa:

◆ 1° giorno:

ringrazia gli storici esistiti ed esistenti e i libri di storia che hai letto nel tuo percorso scolastico.

Senza di questi, ora non conosceresti ciò che è accaduto nel tempo.

Non avresti avuto informazioni sui tuoi avi e sui periodi che hanno segnato quello che oggi vivi come presente.

◆ 2° giorno:

ringrazia le dighe, ovvero le barriere, naturali o artificiali, che interrompono il corso delle acque creando un bacino artificiale.

Sono utilizzate per produrre energia elettrica, ma anche per regolare il comportamento dei fiumi riducendo il rischio di inondazioni per gli abitanti che si trovano a valle, nonché per avere riserve di acqua da utilizzare a fini agricoli.

◆ 3° giorno:

tocca una tua parte ossea e ringrazia.

Senza le ossa, non riusciresti a sostenerti, muoverti e avere la riserva e il deposito di minerali come calcio, fosforo, sodio e magnesio, indispensabili per regolare molti meccanismi fisiologici.

Attraverso il midollo osseo che è in loro contenuto producono le cellule del sangue (piastrine, globuli bianchi e globuli rossi).

◆ 4° giorno:

ringrazia il corpo dei vigili del fuoco.

Grazie al loro servizio possiamo essere soccorsi in situazioni di emergenza ed è possibile prevenire ed estinguere gli incendi, compresi quelli dei boschi.

◆ 5° giorno:

dici un "grazie" a *Timothy John Berners-Lee*.

Chi è?

L'informatico britannico che ha inventato il World Wide Web.

Senza la sua invenzione, non useresti il web e la tua vita, se ci rifletti anche un attimo, sarebbe molto diversa da quella attuale.

◆ 6° giorno:

in questo giorno ho indicato un bellissimo e recente studio svolto presso l'università dell'Arizona.

Di cosa tratta?

Lascio a te scoprirlo, ti dico solo che ha a che fare con la pratica della gratitudine ed il rapporto genitori-figli.

Se vuoi approfondire di cosa si tratta, clicca nel link riportato nel 6° giorno di questa settimana.

Goccia 51



“La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato. Dopo tutto, molto dipende da loro”.
Thich Nhat Hanh



La goccia preziosa di questo giorno è:
ringrazia un'importante proteina contenuta nei tuoi globuli rossi: l'emoglobina.
Perchè?
Più del 98% dell'ossigeno presente nel sangue è legato all'emoglobina. Senza emoglobina, i globuli rossi non potrebbero trasportare ossigeno nel sangue e raggiungere tutti i tuoi organi.

note



Goccia 52



*"Sono grato a mio padre per vivere, ma al mio maestro per vivere bene".
Re Alessandro Magno*



Il 19 marzo è la festa del papà.
La goccia preziosa che ti consiglio oggi è legata a questo giorno speciale:

scrivi un messaggio o su un biglietto la parola "grazie" e donalo al tuo papà o un tuo mentore/guida.



Se non è vicino a te, dedicagli comunque un "grazie", con il pensiero.

Senza il tuo papà non saresti nato e senza di lui e/o un tuo mentore non avresti avuto molti insegnamenti che ti sono stati utili nella tua vita.

note



Goccia 53



*"Pensa a tanta bellezza intorno a te e sii felice".
Anna Frank*



La goccia preziosa di oggi è:

ringrazia tutti i mezzi di trasporto pubblico che usi (treni, aerei, navi), i loro inventori.

Senza questi mezzi e l'esistenza di chi li ha inventati e di tutti i professionisti che li hanno ottimizzati nel corso dei secoli, non riusciresti a spostarti bene, percorrendo anche lunghe distanze, in breve tempo.

note



Goccia 54



"Noi siamo facili a chiedere, ma non a ringraziare."

Padre Pio



La goccia preziosa che ti indico questi giorni è:

ringrazia il cinema e il teatro.

Senza questa forma di arte, senza gli attori e i comedianti, i films e le opere teatrali, non avresti conosciuto tante storie vere

e inventate e non avresti trascorso parte del tuo tempo libero nel vederli, vivendo anche belle emozioni.

note



Goccia 55



“Impara a amare ciò che desideri, ma anche ciò che gli assomiglia. Sii esigente e sii paziente. È Natale ogni mattino che vivi. Scarta con cura il pacco dei giorni. Ringrazia, ricambia, sorridi”.

Stefano Benni



“La goccia preziosa che oggi ti consiglio è:

ringrazia le mura dove vivi.

Dici grazie alla tua casa, quando rientri.

Immaginati anche per un attimo, senza quelle mura, senza casa, la tua vita quotidiana, come sarebbe?

note







Sai che il modo che hai di ringraziare, può portare a differenti benefici per te?

Ciò è quanto è emerso da uno studio svolto presso l'Università della California nel 2022.

Numerosi esperimenti hanno finora dimostrato che le attività di gratitudine aumentano il benessere e altri risultati positivi.

Regan, Walsh e Lyubomirsky, i 3 autori dello studio, di cui ti voglio parlare oggi, hanno voluto esaminare se il modo di essere grati e verso chi esserlo, potesse cambiare i risultati e determinare benefici diversi.

Cosa hanno fatto?

Hanno testato se gli interventi di gratitudine che variano in base al tipo (ad esempio, sociale o non sociale) e al formato (ad esempio, lettere di lunga durata rispetto a elenchi più brevi) producono effetti benefici differenti.

A tal fine, 958 adulti australiani sono stati assegnati a una delle 6 attività da completare ogni giorno per 1 settimana, comprese 5 attività di gratitudine che variavano per tipo e formato e una condizione di controllo attivo (ovvero tenere traccia delle attività quotidiane).

Le analisi hanno rivelato che gli esercizi di scrittura di lunga durata (ad esempio saggi e lettere) hanno prodotto un maggiore benessere soggettivo e altri risultati positivi rispetto agli elenchi.

In effetti, coloro a cui è stato chiesto di scrivere liste di gratitudine non differivano dai controlli su alcun risultato.

Tuttavia, i partecipanti che hanno scritto liste di gratitudine non vincolate - cioè coloro che hanno scritto su qualsiasi argomento desiderassero - hanno riportato maggiori sentimenti di gratitudine e affetto positivo rispetto ai controlli. Infine, rispetto alle altre condizioni di gratitudine, i partecipanti che hanno scritto lettere di gratitudine a particolari individui nella loro vita non solo hanno mostrato sentimenti più forti di gratitudine, elevazione e altre emozioni positive, ma hanno anche riferito di sentirsi più in debito.

✳ Questo studio dimostra che non solo la gratitudine "funziona" per aumentare il benessere rispetto a un'attività attiva e neutrale, ma che alcune forme di gratitudine possono essere più efficaci di altre.

"Ci auguriamo che questi risultati aiutino studiosi e professionisti a sviluppare, personalizzare, implementare e ridimensionare futuri interventi basati sulla gratitudine", è quanto hanno affermato i ricercatori.

Fonte:

Regan A, Walsh LC, Lyubomirsky S. Are Some Ways of Expressing Gratitude More Beneficial Than Others? Results From a Randomized Controlled Experiment. *Affect Sci.* 2022 Nov 7;4(1):72-81.



Riassumendo 11° settimana

Riassumendo



Ecco il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica.

Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ **1°giorno:**

ringrazia l'emoglobina, un'importante proteina contenuta nei tuoi globuli rossi.
Perchè?

Più del 98% dell'ossigeno presente nel sangue è legato all'emoglobina

Senza emoglobina, i globuli rossi non potrebbero trasportare ossigeno nel sangue e raggiungere tutti i tuoi organi.

◆ **2°giorno:**

scrivi un messaggio o su un biglietto la parola "grazie" e donalo al tuo papà o un tuo mentore/guida.

Se non è vicino a te, dedicagli comunque un "grazie", con il pensiero.

Senza il tuo papà non saresti nato e senza di lui e/o un tuo mentore non avresti avuto molti insegnamenti che ti sono stati utili nella tua vita.

◆ **3°giorno:**

ringrazia tutti i mezzi di trasporto pubblico che usi (treni, aerei, navi), i loro inventori.

senza questi mezzi e l'esistenza di chi li ha inventati e di tutti i professionisti che li hanno ottimizzati nel corso dei secoli, non riusciresti a spostarti bene, percorrendo anche lunghe distanze, in breve tempo.

◆ **4°giorno:**

ringrazia il cinema e il teatro.

senza questa forma di arte, senza gli attori e i comedianti, i films e le opere teatrali, non avresti conosciuto tante storie vere e inventate e non avresti trascorso parte del tuo tempo libero nel vederli, vivendo anche belle emozioni.

◆ **5°giorno:**

ringrazia le mura dove vivi. Dici grazie alla tua casa, quando rientri.

Immaginati anche per un attimo, senza quelle mura, senza casa, la tua vita quotidiana, come sarebbe?

◆ **6°giorno:**

come approfondimento, un interessante studio che scienziati americani hanno svolto sulla pratica della gratitudine: i benefici sembra che varino in base alla modalità usata per ringraziare.

Goccia 56



“Ho nel cuore tre sentimenti con i quali non ci si annoia mai: la tristezza, l'amore e la riconoscenza”.

Alexander Dumas (Padre)



La goccia preziosa di questo primo giorno della settimana è:

ringrazia tutte le novità che hai avuto nella tua vita.

Anche quelle che ti sembrano "brutte".



Ringrazia tutte le volte che hai dovuto iniziare qualcosa...

Senza le novità, belle o brutte che siano, non avresti sperimentato un cambiamento e quindi una tua trasformazione.

Senza un nuovo inizio avresti perso l'occasione di imparare.

note



Goccia 57



*"Chi è grato, lo è sempre".
Bahá'u'lláh*



Il 6 maggio è la giornata mondiale della lentezza.

La goccia preziosa di oggi è ispirata a questa speciale giornata:

ringrazia tutti i momenti che ti hanno consentito volontariamente o involontariamente di rallentare i tuoi ritmi.

Senza momenti di lentezza nella tua vita, non avresti potuto godere dei benefici del tempo, per te stesso/a, ed avere inoltre momenti di riflessione sui tuoi ritmi quotidiani.

A conferma del famoso proverbio antico: "*Chi va piano, va sano e va lontano*".

note



Goccia 58



*"E sii grato per tutto quello che ha, la gratitudine è importante.
L'Universo ama le persone grate, più siete grati,
più l'Universo vi darà cose per cui ringraziare".*

Louise L.Hay



La goccia preziosa che ti consiglio oggi ha a che fare con un oggetto prezioso per te:

ringrazia *Thomas Bradford* e *Alva Fisher*.

Chi sono?

Bradford è l'inventore inglese che nel 1860 ha costruito la prima lavatrice (a mano) e Fisher è l'inventore americano che nel 1906 ha creato quella che oggi usiamo tutti: l'elettrica.

Pensa per un attimo se queste due persone non avessero realizzato le loro idee!...

note



Goccia 59



"La parola grazie è un ingrediente essenziale nella ricetta di salute, pace e manifestazione di ciò che desideri".

Doreen Virtue



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia i tuoi colleghi (sia quelli che ti sono simpatici e anche quelli che non lo sono).

Senza queste persone il tuo lavoro potrebbe essere diverso, forse anche più complesso.

Senza i tuoi colleghi non capiresti ciò che ti piace fare e non fare nelle tue attività lavorative.

Ricorda che ogni persona ti fa da specchio e ti dà la possibilità quotidianamente di poter vedere e cambiare in meglio qualcosa di te.

note



Goccia 60



"La parola grazie è un ingrediente essenziale nella ricetta di salute, pace e manifestazione di ciò che desideri".

Doreen Virtue



La goccia preziosa di oggi:
ringrazia tutti i giorni in cui hai
conseguito un traguardo, anche il
più piccolo.

I giorni in cui la Vita ti ha dato
modo di esprimere chi sei e
realizzare un tuo desiderio/sogno.

Senza quei giorni di fine/inizio, non
saresti la persona che sei ora.

note



Curiosità





Questo giorno di approfondimento sul tema della gratitudine, voglio suggerirti due testi che possono servirti per conoscere di più l'argomento e per aiutarti nel metterla in pratica.

Sul tema ci sono diversi autori che hanno scritto libri, manuali ecc. questi che ti consiglio sono due libri che ho letto personalmente.

Il primo si intitola: "*Il potere e la magia della gratitudine*", di Ivan Nossa. Il secondo, sempre dello stesso autore è "*Diario magico della gratitudine*". Ivan Nossa è un autore italiano esperto di questa pratica.



Ho letto tempo fa questi suoi libri che sono stati per me fonte di ispirazione. Il primo perché mi ha consentito di conoscere la pratica, mentre il secondo mi ha aiutato a praticarla ogni giorno.

Dopo aver letto il primo libro, avevo già iniziato a scrivere su un mio diario, ma il secondo libro mi è stato di grande aiuto perché è uno strumento vero e proprio, che permette di farti fare pratica. E' scritto con tanti suggerimenti sulle attività da fare.

Ti fa anche rendere consapevole delle emozioni che provi ogni giorno e tanto altro ancora. E' un buon strumento anche per chi tende a procrastinare nel mettere in pratica le azioni sulla gratitudine.



Riassumendo 12° settimana

Riassumendo



Anche in questa domenica speciale, ti riassumo le gocce preziose che ho indicato nei giorni trascorsi:

◆ lunedì:

ringrazia tutte le novità che hai avuto nella tua vita. Anche quelle che ti sembrano "brutte". Ringrazia tutte le volte che hai dovuto iniziare qualcosa...

Senza le novità, belle o brutte che siano, non avresti sperimentato un cambiamento e quindi una tua trasformazione.

Senza un nuovo inizio avresti perso l'occasione di imparare.

◆ martedì:

ringrazia tutti i momenti che ti hanno consentito volontariamente o involontariamente di rallentare i tuoi ritmi.

Senza momenti di lentezza nella tua vita, non avresti potuto godere dei benefici del tempo, per te stesso/a, ed avere inoltre momenti di riflessione sui tuoi ritmi quotidiani.

A conferma del famoso proverbio antico: "Chi va piano, va sano e va lontano".

◆ mercoledì:

ringrazia *Thomas Bradford e Alva Fisher*.

Chi sono?

Bradford è l'inventore inglese che nel 1860 ha costruito la prima lavatrice (a mano) e Fisher è l'inventore americano che nel 1906 ha creato quella che oggi usiamo tutti: l'elettrica.

Pensa per un attimo se queste due persone non avessero realizzato le loro idee!...

◆ giovedì:

ringrazia i tuoi colleghi (sia quelli che ti sono simpatici e anche quelli che non lo sono).

Senza queste persone il tuo lavoro potrebbe essere diverso, forse anche più complesso.

Senza i tuoi colleghi non capiresti ciò che ti piace fare e non fare nelle tue attività lavorative.

Ricorda che ogni persona ti fa da specchio e ti dà la possibilità quotidianamente di poter vedere e cambiare in meglio qualcosa di te.

◆ venerdì:

ringrazia tutti i giorni in cui hai conseguito un traguardo, anche il più piccolo.

I giorni in cui la Vita ti ha dato modo di esprimere chi sei e realizzare un tuo desiderio/sogno.

Senza quei giorni di fine/inizio, non saresti la persona che sei ora.

◆ sabato:

un approfondimento diverso dai precedenti. Nessuna info su studi scientifici, ma l'indicazione di due libri sull'argomento.

Goccia 61



"La parola grazie è un ingrediente essenziale nella ricetta di salute, pace e manifestazione di ciò che desideri".

Doreen Virtue



Il 1 aprile si festeggia il cosiddetto pesce d'aprile.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è dedicata a questa famosa giornata dedicata, per eccellenza, ogni anno, agli scherzi.

Ringrazia tutte le persone simpatiche e i momenti divertenti che ti hanno fatto ridere attraverso scherzi.

Ringrazia anche tutte le volte che hai potuto festeggiare un giorno di festa.



Hai vissuto situazioni gioiose, grazie a quei momenti e a quelle persone. Nel mondo, ci sono molte persone, che per vari motivi, non possono vivere queste giornate di spensieratezza e gioia.

note



Goccia 62



"Quando ho cominciato a tener conto delle mie fortune, la mia vita è cambiata".

Willie Nelson



"La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia il tuo DNA. La molecola di vitale importanza, contenuta in ogni tua cellula (escluso globuli rossi maturi).

Questa molecola contiene tutte le informazioni necessarie per far funzionare il tuo organismo.

Informazioni che hai anche ereditato dai tuoi genitori e da tuoi avi.

E' la memoria del tuo albero genealogico, quindi la tua storia.

note



Goccia 63



*"L'unico rapporto fra coscienza e felicità è la gratitudine".
Theodor Adorno*



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

prendi una qualsiasi chiave che usi e ringraziala.

Senza le chiavi che usi, non potresti aprire e usare qualcosa per te importante (casa, auto, moto, ufficio ecc).

note



Goccia 64



*"L'unico rapporto fra coscienza e felicità è la gratitudine".
Theodor Adorno*



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:
ringrazia una montagna a te cara o qualsiasi montagna che ti viene in mente.

Senza le montagne non si potrebbero ammirare luoghi d'altura, non si potrebbero fare attività sportive tipo: sci, rafting, canyoning, alpinismo, parapendio, ecc., non esisterebbero la fauna e la flora tipica delle alture, il clima sarebbe diverso e tanto altro.

note



Goccia 65



“Il migliore riconoscimento per la fatica fatta non è ciò che se ne ricava, ma ciò che si diventa grazie ad essa.”

John Ruskin



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è legata alla *Giornata internazionale della Coscienza*, che si celebra il 5 aprile ed è stata proclamata dall'ONU, “...per ricordare alle persone di ascoltare le proprie coscienze ed incoraggiarle a celebrare questa giornata prendendo un po' di tempo per l'auto-riflessione con l'obiettivo di raggiungere la pace interiore...”,

come afferma *Dr. Hong, Tao-Tze*.

Ringrazia la tua coscienza e la libertà che hai di poterla esprimere.

La coscienza costituisce un elemento imprescindibile della natura umana. La libertà di coscienza, si colloca tra i diritti fondamentali della persona.

note







La pratica della gratitudine fa bene anche agli anziani.

E' quanto è emerso da uno studio che ho letto durante le mie ricerche.

"Abbiamo studiato sperimentalmente l'impatto della gratitudine sulla solitudine e sulla salute negli anziani", spiegano le autrici dello studio, Monica Bartlett e Sarah Arpin, psicologhe dell'Università Gonzaga (USA).

I partecipanti sono stati assegnati a un esercizio quotidiano di scrittura della gratitudine (gruppo di trattamento) oppure a un gruppo di controllo che non hanno eseguito alcun esercizio quotidiano di scrittura.

La solitudine e la salute auto-riferite (cioè benessere soggettivo, salute soggettiva, sintomi di salute) sono state misurate quotidianamente per un periodo di 3 settimane.

Cosa è emerso dallo studio?

A sostegno delle loro ipotesi, le ricercatrici hanno osservato che la variabilità individuale nella gratitudine ha predetto differenze nella solitudine e nella salute.

In altre parole si è notato che in base a come i soggetti dello studio praticavano la gratitudine, lo stato di salute era differente.

Inoltre, quelli nel gruppo di trattamento, se riuniti durante lo studio di 20 giorni, hanno mostrato effetti cumulativi più forti della gratitudine sulla solitudine e sui sintomi di salute.

Le psicologhe concludono che questo studio fornisce la prova iniziale come un semplice esercizio di gratitudine può rafforzare le associazioni tra gratitudine quotidiana e solitudine e, di conseguenza, migliorare la salute degli anziani.

Fonte:

Bartlett MY, Arpin SN. Gratitude and Loneliness: Enhancing Health and Well-Being in Older Adults. Res Aging. 2019 Sep;41(8):772-793.



Riassumendo 13° settimana

Riassumendo



Se ti sei perso/a qualche goccia preziosa ecco quì il riassunto di questi 6 giorni, appena trascorsi:

◆ lunedì:

ringrazia tutte le persone simpatiche e i momenti divertenti che ti hanno fatto ridere attraverso scherzi.

Ringrazia anche tutte le volte che hai potuto festeggiare un giorno di festa.

Hai vissuto situazioni gioiose, grazie a quei momenti e a quelle persone. Nel mondo, ci sono molte persone, che per vari motivi, non possono vivere queste giornate di spensieratezza e gioia.

◆ martedì:

ringrazia il tuo DNA. La molecola di vitale importanza, contenuta in ogni tua cellula (escluso globuli rossi maturi).

Questa molecola contiene tutte le informazioni necessarie per far funzionare il tuo organismo.

Informazioni che hai anche ereditato dai tuoi genitori e dai tuoi avi.

E' la memoria del tuo albero genealogico, quindi la tua storia.

◆ mercoledì:

prendi una qualsiasi chiave che usi e ringraziala.

Senza le chiavi che usi, non potresti aprire e usare qualcosa per te importante (casa, auto, moto, ufficio ecc).

◆ giovedì:

ringrazia una montagna a te cara o qualsiasi montagna che ti viene in mente.

Senza le montagne non si potrebbero ammirare luoghi d'altura, non si potrebbero fare attività sportive tipo: sci, rafting, canyoning, alpinismo, parapendio, ecc., non esisterebbero la fauna e la flora tipica delle alture, il clima sarebbe diverso e tanto altro.

◆ venerdì:

ringrazia la tua coscienza e la libertà che hai di poterla esprimere.

La coscienza costituisce un elemento imprescindibile della natura umana. La libertà di coscienza, si colloca tra i diritti fondamentali della persona.

◆ sabato:

l'approfondimento di questo giorno ha riguardato uno studio americano sugli effetti della pratica della gratitudine sulla salute degli anziani.



"La gratitudine è un dovere che va reso, ma che nessuno ha il diritto di aspettarsi".

Jean Jaques Rousseau



Caro amico ti scrivo..." cantava Lucio Dalla e "Ci vorrebbe un amico..."

Antonello Venditti.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è legata a queste due canzoni:

Ringrazia le tue amicizie.

Scrivi a un tuo amico/a un "grazie" o diglielo a voce.

E' scientificamente provato che questo tipo di relazione è una medicina naturale per la nostra salute psicofisica.

In particolare, l'amicizia allunga la vita, grazie alle endorfine che ci fa produrre e che contrastano gli ormoni dello stress.

A conferma del famoso proverbio: "*Chi trova un amico, trova un tesoro*".

A tal proposito...da un sondaggio è emerso che 1 italiano su 3 dichiara di non avere tempo per dedicarsi agli amici.

Se vuoi approfondire, leggi l'articolo, cliccando il seguente link: [come-coltivare-amicizia-](#)

note



Goccia 67



"La gratitudine, come certi fior, non cresce in alta quota e rinverdisce meglio nella terra buona dell'umiltà".

Josè Marti



"La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia strumenti come i microscopi.

Senza questi strumenti, molte scoperte nel campo della fisica, chimica, biologia, medicina, non sarebbero emerse.

Ancora oggi sono strumenti utilissimi per fare indagini su qualsiasi forma vivente.

Servono ad esempio per effettuare diagnosi sullo stato di salute delle persone, animali e piante.

Per creare e analizzare materiali, ecc...

note



Goccia 68



“Tralascia di augurarti di meritare qualsiasi ringraziamento da parte di chiunque, pensando che qualcuno possa mai diventare riconoscente”.

Gaio Valerio Catullo



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia la tua memoria e il cosiddetto “ippocampo”, una preziosa struttura a forma di cavalluccio marino, situata all’interno del tuo cervello, e avente la funzione di farti ricordare eventi ed emozioni.

Senza la memoria e questa importantissima struttura anatomica ad essa associata, non riusciresti a conservare nel tempo tutte le informazioni apprese sin dalla nascita e di recuperarle a seconda delle necessità e del contesto.

note



Goccia 69



“Il segreto per ottenere ciò che volete è apprezzare completamente questo momento. Se sentite gratitudine per questo istante, tutto ciò che vi capiterà scaturirà da esso. Sarete ispirati a fare una certa cosa e passerete al punto più in alto; ma, per passare al punto più in alto, dovete vivere con gratitudine il momento presente”.

Joe Vitale



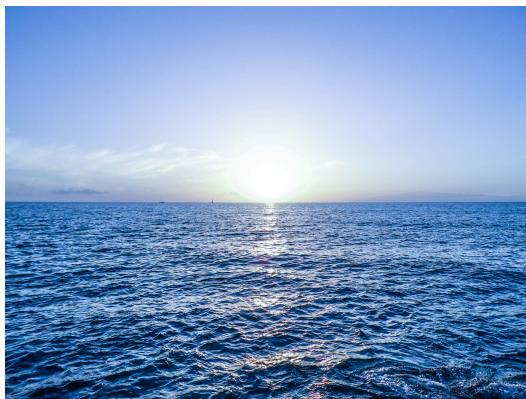
L' 11 aprile l'Italia celebra la Giornata Nazionale del Mare, per riflettere con i giovani sulla bellezza e l'importanza delle nostre coste e promuovere azioni volte alla loro protezione.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è dedicata a questa giornata:

Ringrazia il mare, linfa vitale del Pianeta.

Il mare è importante perché:

- occupa il 70% della superficie terrestre,
- ci dona il 50% dell'ossigeno che respiriamo,
- assorbe circa il 25% dell'anidride carbonica in eccesso,
- regola il clima mondiale
- rappresenta una fonte di lavoro e sostentamento per più' di 4.3 miliardi di persone.



Per approfondire il tema dedicato alla giornata di oggi, ti consiglio di conoscere e seguire i progetti e le iniziative di Worldrise e Marevivo.

note



Goccia 70



"Bisogna ringraziare anche per gli sgarbi. Permettono di valutare meglio chi li fa".

Dino Basili



Prendo spunto dalle parole del giornalista *Dino Basili* per consigliarti la goccia preziosa di oggi:

pensa alle persone che ti hanno fatto uno sgarbo.

Grazie alle loro azioni riesci a capire cosa ti infastidisce e il perchè. Senza queste persone, non potresti capire chi sono i veri amici, senza queste persone non potresti capire qualcosa in più di te, chi sei e cosa vuoi veramente.

Sono un dono di autoconsapevolezza.

note



Curiosità



Curiosità



Dire "*grazie*" attraverso la musica ...

Come approfondimento della pratica della gratitudine, oggi voglio indicarti un pò di canzoni che sono state scritte sull'argomento e che ho scoperto durante le mie ricerche:

- 1 - Grazie a te - Renato Zero
- 2 - Grazie mille - 883
- 3 - Grazie - Zero Assoluto
- 4 - La gratitudine - Le piccole cose - Canzoni di Nuovi Sogni
- 5 - Gratitudine - Gen Verde
- 6 - Gratitudine - Tiélly Lovo
- 7 - Gratitude - Missione Paradiso
- 8 - Gratitude - Brandon Lake
- 9 - Gratitude - Sounds Music Italia & Julim Barbosa
- 10 - Gracias a la vida - Violeta Parra
- 11 - Thank You for the Music - Abba
- 12 - Give Thanks & Praises - Bob Marley and The Wailers
- 13 - Thank U - Alanis Morissette
- 14 - Thank Me Someday - Buddy Guy



Riassumendo 14° settimana

Riassumendo



Come di consueto, ecco il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica.

Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1°giorno:

ringrazia le tue amicizie. Scrivi a un tuo amico/a un "grazie" o diglielo a voce.

E' scientificamente provato che questo tipo di relazione è una medicina naturale per la nostra salute psicofisica.

In particolare, l'amicizia allunga la vita, grazie alle endorfine che ci fa produrre e che contrastano gli ormoni dello stress.

A conferma del famoso proverbio: "*Chi trova un amico, trova un tesoro*".

A tal proposito...da un sondaggio è emerso che 1 italiano su 3 dichiara di non avere tempo per dedicarsi agli amici.

Se vuoi approfondire, leggi l' articolo citato.

◆ 2°giorno:

ringrazia strumenti come i microscopi.

Senza questi strumenti, molte scoperte nel campo della fisica, chimica, biologia, medicina, non sarebbero emerse.

Ancora oggi sono strumenti utilissimi per fare indagini su qualsiasi forma vivente. Servono ad esempio per effettuare diagnosi sullo stato di salute delle persone, animali e piante. Per creare e analizzare materiali, ecc...

◆ 3°giorno:

ringrazia la tua memoria e il cosiddetto "ippocampo", una preziosa struttura a forma di cavalluccio marino, situata all'interno del tuo cervello, e avente la funzione di farti ricordare eventi ed emozioni.

Senza la memoria e questa importantissima struttura anatomica ad essa associata, non riusciresti a conservare nel tempo tutte le informazioni apprese sin dalla nascita e di recuperarle a seconda delle necessità e del contesto.

◆ 4°giorno:

ringrazia il mare, linfa vitale del Pianeta.

Il mare è importante perchè:

- occupa il 70% della superficie terrestre,
- ci dona il 50% dell'ossigeno che respiriamo,
- assorbe circa il 25% dell'anidride carbonica in eccesso,
- regola il clima mondiale
- rappresenta una fonte di lavoro e sostentamento per più' di 4.3 miliardi di persone.

Per approfondire il tema dedicato alla giornata di oggi, ti consiglio di conoscere e seguire i progetti e le iniziative di Worldrise e Marevivo.

◆ 5°giorno:

pensa alle persone che ti hanno fatto uno sgarbo. Grazie alle loro azioni riesci a capire cosa ti infastidisce e il perchè. Senza queste persone, non potresti capire chi sono i veri amici, senza queste persone non potresti capire qualcosa in più di te, chi sei e cosa vuoi veramente.

Sono un dono di autoconsapevolezza.

◆ 6°giorno:

come approfondimento (curiosità) questo sabato ho riportato alcune canzoni trovate durante le mie ricerche sul tema, che parlano di gratitudine.



"Essere grati nel proprio intimo equivale a toccare il Paradiso".

J.A. Gaertner



Il 15 aprile nel giorno della nascita di Leonardo da Vinci, si celebra la Giornata Mondiale dell'Arte, istituita dall'UNESCO per promuovere lo sviluppo, la diffusione e la fruizione dell'arte.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è dedicata a questa giornata.

Ringrazia l'esistenza dell'arte in tutte le sue forme e di un grazie a Leonardo da Vinci, per tutte le sue invenzioni e scoperte e opere che ci ha donato.

Senza arte, non ci sarebbe l'espressione della creatività, dell'innovazione e della diversità culturale.

Senza Leonardo da Vinci non avremmo molti strumenti e oggetti che usiamo nella quotidianità.

Un esempio?...le lenti a contatto.

(Da quest'anno oggi si celebra anche la giornata nazionale delle lenti a contatto ed è anche la prima giornata nazionale del Made in Italy).

Se vuoi conoscere le altre invenzioni di Leonardo, clicca il link [invenzioni-di-leonardo-da-vinci](#)

note



Goccia 72



*“Dio offre molto a colui che lo sa ringraziare delle piccole cose
che riceve ogni giorno”.*
Dietrich Bonhoeffer



La goccia preziosa che ti consiglio questo
giorno è:

ringrazia tutti le stelle e i pianeti che
conosci o quello che preferisci.

Ognuno di loro esiste per un motivo.

Immagina per un attimo la sola funzione del Sole e della Luna.

In loro assenza non esisterebbe la luce, il calore, le maree, ecc.

note



Goccia 73



*“Una persona non arriva mai nella tua vita casualmente, ma per evolvervi entrambi.
Ringrazia ogni esperienza vissuta”.*
Marcello Mondello



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è: ringrazia il tuo naso, l'organo che ti permette di fare entrare l'aria attraverso le narici e che per mezzo del muco e delle ciglia presenti nelle fosse nasali viene riscaldata, umidificata e purificata, consentendone di proseguire il suo percorso verso i polmoni.

Senza questo organo non riusciresti a respirare bene e a sentire gli odori.

note



Goccia 74



"...Se sentite gratitudine per questo istante, tutto ciò che vi capiterà scaturirà da esso..."

Joe Vitale



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è quanto afferma Joe Vitale :

"Il segreto per ottenere ciò che volete è apprezzare completamente questo momento.

Se sentite gratitudine per questo istante, tutto ciò che vi capiterà scaturirà da esso.

Sarete ispirati a fare una certa cosa e passerete al punto più in alto; ma, per passare al punto più in alto, dovete vivere con gratitudine il momento presente".

note





“La gratitudine è la memoria del cuore”.
Jean-Baptiste Massieu



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia il premio Nobel per la fisiologia e la medicina Sir Alexander Fleming.

Medico, biologo e farmacologo scozzese, è famoso per avere scoperto l'enzima lisozima nel 1922 e la penicillina nel 1928.

Senza la sua scoperta, oggi non esisterebbero gli antibiotici, farmaci che bloccano la proliferazione di batteri nocivi per l'uomo, le piante e gli animali.



P.S: in realtà il primo a scoprire la penicillina fu un italiano: Vincenzo Tiberio (ringrazia quindi anche lui).

Se vuoi maggiori info sulla vicenda che lega questi due personaggi, clicca il link [storia/tiberio-italiano-che-scopri-la-penicillina-molto-prima-di-fleming](#).

note







La pratica della gratitudine combatte l'ansia, la paura dell'infezione, in una pandemia, tipo quella del Covid-19.

Durante le mie ricerche scientifiche ho trovato un interessante studio sulla pratica della gratitudine, svolto in Corea durante la pandemia di Covid-19.

Lo studio (link nei commenti) è stato condotto per identificare i fattori legati alla solitudine durante la pandemia di Coronavirus-2019 (COVID-19) e si è concentrato su come la paura dell'infezione da COVID-19 influisce sulla solitudine e sull'effetto condizionale della gratitudine come moderatore nella relazione tra la paura del COVID-19, l'ansia e la solitudine.

Gli studiosi hanno condotto con l'ausilio di questionari, un'indagine tra 1.500 individui di età compresa tra 19 e 69 anni, viventi in tre aree metropolitane della Corea del Sud.

Cosa si è scoperto?

In primo luogo, è emerso che l'ansia media la relazione tra la paura dell'infezione da COVID-19 e la solitudine.

In secondo luogo, si è capito che l'effetto della paura dell'infezione da COVID-19 sulla solitudine attraverso l'ansia è stato moderato dalla gratitudine.

In altre parole, è risultato che più si pratica la gratitudine, più la paura dell'infezione diminuisce e quindi si sviluppa meno ansia e indirettamente si ha anche una minore sensazione di solitudine.

I risultati ottenuti dallo studio, secondo gli autori, suggeriscono che nel contesto della pandemia di COVID-19, sui problemi psicologici come ansia e solitudine si può intervenire attraverso la pratica della gratitudine, che può essere vista come una significativa variabile protettiva.

Fonte:

Jeon SE, Ryu S, Lee JY, Kim JM, Kim SW, Kang YS. The Effect of Fear of COVID-19 Infection and Anxiety on Loneliness: Moderated Mediation Effects of Gratitude. Psychiatry Investig. 2023 Sep;20(9):870-879.



Riassumendo 15° settimana

Riassumendo



Questa settimana appena passata è stata la 15° dell'uso della tua bacchetta magica. Mi auguro che tutte le gocce preziose fornite fino ad ora, ti siano risultate utili per la pratica.

Ecco qui il riassunto di questi 6 giorni, appena trascorsi:

◆ 1°giorno:

nel giorno della nascita di *Leonardo da Vinci* (15 aprile), si celebra la Giornata Mondiale dell'Arte, istituita dall'UNESCO per promuovere lo sviluppo, la diffusione e la fruizione dell'arte.

Ringrazia l'esistenza dell'arte in tutte le sue forme e di un grazie a Leonardo da Vinci, per tutte le sue invenzioni e scoperte e opere che ci ha donato.

Senza arte, non ci sarebbe l'espressione della creatività, dell'innovazione. Senza Leonardo da Vinci non avremmo molti strumenti e oggetti che usiamo nella quotidianità. Un esempio?...le lenti a contatto.

(Da quest'anno oggi si celebra anche la giornata nazionale delle lenti a contatto ed è anche la prima giornata nazionale del Made in Italy).

◆ 2°giorno:

ringrazia tutti le stelle e i pianeti che conosci o quello che preferisci.

Ognuno di loro esiste per un motivo.

Immagina per un attimo la sola funzione del Sole e della Luna. In loro assenza non esisterebbe la luce, il calore, le maree, ecc.

◆ 3°giorno:

ringrazia il tuo naso, l'organo che ti permette di fare entrare l'aria attraverso le narici e che per mezzo del muco e delle ciglia presenti nelle fosse nasali, viene riscaldata, umidificata e purificata, consentendone di proseguire il suo percorso verso i polmoni.

Senza questo organo non riusciresti a respirare bene e a sentire gli odori.

◆ 4°giorno:

la goccia preziosa che ti consiglio oggi è quanto afferma *Joe Vitale*: "Il segreto per ottenere ciò che volete è apprezzare completamente questo momento. Se sentite gratitudine per questo istante, tutto ciò che vi capiterà scaturirà da esso.

Sarete ispirati a fare una certa cosa e passerete al punto più in alto; ma, per passare al punto più in alto, dovete vivere con gratitudine il momento presente".

◆ 5°giorno:

ringrazia il premio Nobel per la medicina *Sir Alexander Fleming*.

Medico, biologo e farmacologo scozzese, famoso per avere scoperto la penicillina nel 1928.

Senza la sua scoperta, oggi non esisterebbero gli antibiotici, farmaci che bloccano la proliferazione di batteri nocivi per l'uomo, le piante e gli animali.

N.B: in realtà il primo a scoprire la penicillina fu un italiano: *Vincenzo Tiberio* (ringrazia quindi anche lui).

◆ 6°giorno:

come approfondimento, ho riportato uno studio scientifico che evidenzia come la pratica della gratitudine combatte l'ansia, la paura dell'infezione, in una pandemia, tipo quella del Covid-19.

Goccia 76



"Più siamo grati per le cose, che abbiamo, più avremo cose per essere grati".

L. Marzano



Il 22 aprile, si celebra in tutto il mondo l'Earth Day, la Giornata Mondiale della Terra. Istituita nel 1970 da John McConnell, attivista americano, è la più grande manifestazione internazionale dedicata al tema ambientale e una ricorrenza che, oltre a celebrare il nostro Pianeta, ne promuove anche le risorse naturali e la salvaguardia.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è riferita a questa giornata:

ringrazia tutte le risorse naturali del Pianeta (acqua, aria, minerali, gas, ecc).

Quando oggi userai dell'acqua o il metano, rivolgiti un grazie a queste risorse e al Pianeta.

Senza di queste risorse, la tua vita non sarebbe possibile sulla Terra. Abbine cura ogni giorno.

note



Goccia 77



"I bambini sono grati alla Befana che mette nelle loro calze doni di giocattoli e dolci. Posso io non essere grato a Dio che mi ha messo nelle calze il dono di due meravigliose gambe?"

Gilbert Keith Chesterton



Proprio a proposito di gambe, la goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia tutti i tuoi muscoli: toccane qualcuno a piacere e rivolgili un sincero "grazie".

Le funzioni di questo tessuto del corpo sono principalmente 6: e sono molto importanti:

- determinazione del movimento,
- mantenimento della postura,
- stabilizzazione delle articolazioni,
- produzione di calore,
- protezione di strutture ossee ed organi interni
- movimento di liquidi e sostanze.

Ricordati che anche il cuore è un muscolo e che per ridere è necessario che 12 muscoli si muovino.

note



Goccia 78



"Ciascuno di noi deve provare una profonda gratitudine per coloro che hanno acceso la fiamma dentro di noi".

Albert Schweitzer



La goccia preziosa che ti consiglio oggi:

quando aprirai oggi un frigorifero ringrazialo.

Ringrazia anche chi lo ha inventato (nel 1756, il medico scozzese *William Cullen* dimostrò come una macchina potesse generare freddo, ma come elettrodomestico, si diffuse solamente nel 1915 grazie allo statunitense *Alfred Mellows*).

Senza frigorifero, gli alimenti deteriorabili che mangi, non potrebbero essere conservati correttamente, evitandoti così intossicazioni alimentari

note



Goccia 79



"L'affetto bandisce il timore e la gratitudine può debellare l'orgoglio."
Louisa May Alcott



Il 25 aprile di ogni anno si celebra anniversario della liberazione.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è legata a questa speciale giornata:

Pensa almeno ad una forma di libertà che possiedi: pensiero, azione, voto, ecc..., e ringrazia.



Oggi, esprimi un "Grazie" anche a tutte quelle persone conosciute e sconosciute, famose e non, che, nel corso degli anni/secoli, ti hanno permesso di avere la libertà che hai oggi.

Immagina per un attimo di non avere anche una delle libertà che hai ora...
Come saresti tu e la tua quotidianità.

note



Goccia 80



"Chiunque tu sia, dovunque tu sia o qualsiasi esperienza tu stia vivendo, la magia della gratitudine cambierà la tua esistenza".

Rhonda Byrne



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia i calzini/calze che indossi.

Senza, non potresti a camminare comodamente con le scarpe.

Sono infatti indumenti creati per:

- riscaldare e assorbire sudore,
- proteggere da sporco e graffi
- alleviare gli sfregamenti con le calzature.

A proposito di questo indumento, ho scoperto che il 2 febbraio di ogni anno si celebra la giornata dei calzini spaiati per ricordare a tutti (grandi e piccoli) che ognuno è bello, a modo suo.

Nata da un'idea di Sabrina Flapp, maestra friulana, per spiegare in modo originale ai bambini, quanto siamo tutti unici, diversi e speciali.

Se vuoi approfondire, clicca il seguente link:

[curiosita-giornata-in-memoria-dei-calzini-persi-in-lavatrice](#)

note







Sapevi che la pratica della gratitudine riduce l'ansia per la morte?

E' quanto ho letto da uno studio fatto ad Hong Kong.

Rosanna W L Lau e, Sheung-Tak Cheng, autori dello studio, hanno indagato se la pratica della gratitudine può ridurre l'ansia di morte e promuovere il benessere emotivo.

Come si è svolto lo studio?

90 studenti universitari cinesi sono stati assegnati in modo casuale a una dei 3 gruppi sperimentali che prevedeva rispettivamente di stare in una condizione specifica quale: gratitudine, seccatura e neutralità.

In ciascuna condizione, ai partecipanti è stato chiesto di trascorrere 15-20 minuti per riflettere sugli eventi passati e di scrivere fino a cinque eventi della categoria designata.

Successivamente, hanno risposto alle misurazioni dell'ansia e dell'affetto della morte.

Cosa si è scoperto?

I risultati hanno mostrato che i soggetti che avevano praticato la gratitudine riportavano un'ansia di morte molto inferiore rispetto a quelli del gruppo neutrale o del gruppo problematico.

I ricercatori concludono che i risultati ottenuti suggeriscono che sebbene non siano riscontrati miglioramenti del benessere emotivo generale, l'effetto della pratica della gratitudine è specifico per diminuire l'ansia di morte.

Fonte:

Lau RW, Cheng ST. Gratitude orientation reduces death anxiety but not positive and negative affect. Omega (Westport). 2012-2013;66(1):79-88.



Riassumendo 16° settimana

Riassumendo



Eccoci qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica.
Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1°giorno:

ringrazia tutte le risorse naturali del Pianeta (acqua, aria, minerali, gas, ecc.).
Quando oggi userai dell'acqua o il metano, rivolgiti un grazie a queste risorse e al Pianeta.

Senza di queste risorse, la tua vita non sarebbe possibile sulla Terra. Abbine cura ogni giorno.

◆ 2°giorno:

ringrazia tutti i tuoi muscoli: toccane qualcuno a piacere e rivolgili un sincero "grazie".

Le funzioni di questo tessuto del corpo sono principalmente 6: e sono molto importanti:

- determinazione del movimento,
- mantenimento della postura,
- stabilizzazione delle articolazioni,
- produzione di calore,
- protezione di strutture ossee ed organi interni
- movimento di liquidi e sostanze.

Ricordati che anche il cuore è un muscolo e che per ridere è necessario che 12 muscoli si muovino.

◆ 3°giorno:

quando aprirai oggi un frigorifero, ringrazialo. Ringrazia anche chi lo ha inventato (nel 1756, il medico scozzese *William Cullen* dimostrò come una macchina potesse generare freddo, ma come elettrodomestico, si diffuse solamente nel 1915 grazie allo statunitense *Alfred Mellows*).

Senza frigorifero, gli alimenti deteriorabili che mangi, non potrebbero essere conservati correttamente, evitando così di indurti intossicazioni alimentari.

◆ 4°giorno:

pensa almeno ad una forma di libertà che possiedi: pensiero, azione, voto, ecc..., e ringrazia. Oggi, esprimi un "Grazie" anche a tutte quelle persone conosciute e sconosciute, famose e non, che, nel corso degli anni/secoli, ti hanno permesso di avere la libertà che hai oggi.

Immagina per un attimo di non avere anche una delle libertà che hai ora...

Come saresti tu e la tua quotidianità?

◆ 5°giorno:

ringrazia i calzini/calze che indossi.

Senza, non potresti camminare comodamente con le scarpe.

Sono infatti indumenti creati per:

- riscaldare e assorbire sudore,
- proteggere da sporco e graffi
- alleviare gli sfregamenti con le calzature.

◆ 6°giorno:

l'approfondimento è stato su uno studio che ha dimostrato come la pratica della gratitudine riduce l'ansia per la morte.

Goccia 81



"Chiunque tu sia, dovunque tu sia o qualsiasi esperienza tu stia vivendo, la magia della gratitudine cambierà la tua esistenza".

Rhonda Byrne



La goccia preziosa che ti consiglio questo primo giorno della settimana è:

ringrazia l'ossigeno e l'azoto, i due gas principali che compongono l'aria che respiri.

L'azoto è il gas più abbondante nell'aria (78%); il suo nome significa "privo di vita", esso infatti non serve per la respirazione.



E' il componente fondamentale delle proteine. L' Ossigeno (21%) serve invece per produrre dentro il nostro corpo l'ATP (adenosina trifosfato), cioè la molecola che fornisce a tutte le nostre cellule l'energia necessaria per svolgere qualsiasi attività biologica.

note



Goccia 82



"Chiunque tu sia, dovunque tu sia o qualsiasi esperienza tu stia vivendo, la magia della gratitudine cambierà la tua esistenza".

Rhonda Byrne



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia qualsiasi premio nobel ti venga in mente.

Senza tutti coloro che hanno ricevuto questa onorificenza in vari campi, (per le loro ricerche, scoperte e invenzioni, per le opere letterarie, per l'impegno in favore della pace mondiale), l'umanità non avrebbe avuto tanti benefici.



Sai quanti italiani hanno ricevuto questo prestigioso premio?

Clicca [quì](#) per sapere la risposta e tante altre curiosità di questo premio.

note



Goccia 83



"Senza gratitudine la vita non può arricchirsi davvero".

Dietrich Bonhoeffer



La goccia preziosa che ti consiglio in questo giorno molto speciale è:

ringrazia la tua professione, le persone (conosciute e non), che la rendono o l'hanno resa migliore ogni giorno.

Ringrazia le persone che ogni giorno nel tuo lavoro con i loro comportamenti piacevoli e non, ti fanno capire molto di te stesso/a e ti aiutano così ad evolvere.

Ringrazia i luoghi e gli strumenti che ti aiutano nella tua giornata lavorativa.

Ringrazia anche tutte quelle persone che nel corso dei secoli si sono battute e si battono per prevenire i rischi per la tua salute nelle attività lavorative che fai.

Pensa per un attimo senza il contributo di queste persone e di tutto ciò che ruota intorno, come saresti tu e come sarebbe il tuo lavoro.

A proposito di lavoro, di successo, ti consiglio un meraviglioso TEDx da vedere. Puoi cliccare il seguente link, per visualizzarlo:

https://www.ted.com/talks/raffaele_gaito_il_segreto_del_successo_e_la_pazienza

note



Goccia 84



"Una sola parola, logora, ma che brilla come una vecchia moneta: Grazie!".

Pablo Neruda



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia il vento, una delle risorse naturali molto preziosa.

Grazie a questo fenomeno atmosferico esistono le colline, i Canyon, la sabbia,

l'energia eolica. Dal regolare il clima alla promozione della crescita delle piante, dall'energia rinnovabile alla navigazione, il vento svolge un ruolo fondamentale in molte sfere della nostra esistenza ed è anche essenziale per molte specie di uccelli e insetti che si affidano al suo flusso per la migrazione, la ricerca di cibo e la costruzione dei loro nidi. Dal 2007 viene celebrato il 15 giugno, con la Giornata Mondiale del Vento (Global Wind Day), ricorrenza stabilita dall'European Wind Energy Association (EWEA) e dal Global Wind Energy Council (GWEC), in collaborazione con associazioni e società nazionali coinvolte nella produzione di energia pulita.

note

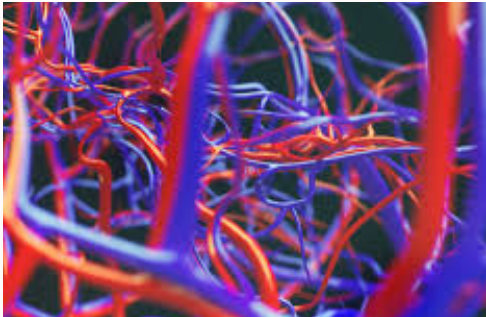


Goccia 85



"Esprimere gratitudine è cortese e piacevole, e comportarsi da persona grata è nobile e generoso".

J.A. Gaertner



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia il tuo sistema di vasi sanguigni (vene, arterie e capillari).



Grazie all'esistenza di queste strutture anatomiche, il sangue viene trasportato in tutto il corpo per far arrivare ossigeno e nutrienti in ogni sua parte e rimuovere i prodotti di scarto, come l'anidride carbonica e tutte le sostanze nocive.

Senza l'esistenza di questi vasi, gli organi e i tessuti non potrebbero funzionare.

note





Curiosità



Curiosità



Qualche settimana fa, come approfondimento sulla pratica della gratitudine ho indicato alcune canzoni che parlano dell'argomento.

E film? Ci sono dei film che parlano di questa pratica?

Nella mia ricerca sul tema ne ho trovato uno particolare, intitolato "*Gratitude Revealed*".

Un film documentario del 2022, con la regia di *Louie Schwartzberg*.

Nel cast ci sono: *Deepak Chopra, Brian Grazer, Norman Lear, Rick Bayless, Michael Beckwith*.

Ti consiglio di vederlo, conoscerai tante storie di vita molto interessanti e avrai tanti spunti di riflessione sulla quotidianità.

Rimanendo nell'argomento cinema, ho scoperto che nel 2021 è stato organizzato qui in Italia il primo festival della Gratitude, chiamato Tito Film Festival, all'interno del quale è stato istituito il "Premio Gratitude".

Quest'anno (2024), il premio è stato dato a *Liliana Segre*.





Riassumendo 17° settimana

Riassumendo



Ecco il riassunto delle gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi:

◆ 1°giornio:

ringrazia l'ossigeno e l'azoto, i due gas principali che compongono l'aria che respiri. L'azoto è il gas più abbondante nell'aria (78%); il suo nome significa "privo di vita", esso infatti non serve per la respirazione. E' il componente fondamentale delle proteine. L'ossigeno (21%) serve invece per produrre dentro il nostro corpo l'ATP (adenosina trifosfato), cioè la molecola che fornisce a tutte le nostre cellule l'energia necessaria per svolgere qualsiasi attività biologica.

◆ 2°giornio:

ringrazia qualsiasi premio nobel ti venga in mente. Senza tutti coloro che hanno ricevuto questa onorificenza in vari campi, (per le loro ricerche, scoperte e invenzioni, per le opere letterarie, per l'impegno in favore della pace mondiale), l'umanità non avrebbe avuto tanti benefici.

◆ 3°giornio:

ringrazia la tua professione, le persone (conosciute e non), che la rendono o l'hanno resa migliore ogni giorno. Ringrazia le persone che ogni giorno nel tuo lavoro con i loro comportamenti piacevoli e non, ti fanno capire molto di te stesso/a e ti aiutano così ad evolvere. Ringrazia i luoghi e gli strumenti che ti aiutano nella tua giornata lavorativa. Ringrazia anche tutte quelle persone che nel corso dei secoli si sono battute e si battono per prevenire i rischi per la tua salute nelle attività lavorative che fai. Pensa per un attimo senza il contributo di queste persone e di tutto ciò che ruota intorno, come saresti tu e come sarebbe il tuo lavoro.

◆ 4°giornio:

ringrazia il vento, una delle risorse naturali molto preziosa. Grazie a questo fenomeno atmosferico esistono le colline, i Canyon, la sabbia, l'energia eolica. Dal regolare il clima alla promozione della crescita delle piante, dall'energia rinnovabile alla navigazione, il vento svolge un ruolo fondamentale in molte sfere della nostra esistenza ed è anche essenziale per molte specie di uccelli e insetti che si affidano al suo flusso per la migrazione, la ricerca di cibo e la costruzione dei loro nidi.

◆ 5°giornio:

ringrazia il tuo sistema di vasi sanguigni (vene, arterie e capillari). Grazie all'esistenza di queste strutture anatomiche, il sangue viene trasportato in tutto il corpo per far arrivare ossigeno e nutrienti in ogni sua parte e rimuovere i prodotti di scarto, come l'anidride carbonica e tutte le sostanze nocive. Senza l'esistenza di questi vasi, gli organi e i tessuti non potrebbero funzionare.

◆ 6°giornio:

l'approfondimento ha riguardato i film che parlano del tema. Quello consigliato si intitola: "*gratitude revealed*".

Goccia 86



"Provare gratitudine e non esprimerla è come incartare un regalo e non darlo".

W.A. Ward



"La goccia preziosa che ti consiglio questo primo giorno è:

ringrazia gli astronomi e gli astrofili.

I primi, si occupano dell'osservazione e della spiegazione degli eventi celesti che si verificano nello spazio.

I secondi, sono appassionati di astronomia che svolgono varie attività: osservano il cielo notturno ad occhio nudo, col binocolo e col telescopio, fotografano oggetti celesti mediante il telescopio (astrofotografia), ricercano comete e di altri corpi celesti.

Senza astronomi e astrofili non conosceremmo ciò che abita e si muove nel cielo.

Se ti incuriosisce l'argomento, ti consiglio di vedere il film: "*Margherita delle stelle*", ispirato alla nota astronoma italiana, *Margherita Hack*.

note

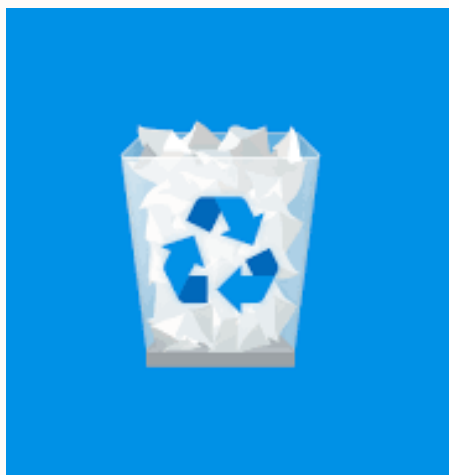


Goccia 87



"Possa il lavoro delle tue mani essere un segno di gratitudine e reverenza alla condizione umana".

Mahatma Gandhi



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia la funzione cestino del tuo account di posta elettronica.

Senza questa funzione, le email che non ti servono più, occuperebbero spazio prezioso del tuo account.

note



Goccia 88



"Vivere nella gratitudine, con stupore, mi permette di comprendere che tutto è un miracolo".

Ivan Nossa



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia i pittori e gli scultori di ogni epoca e le loro opere artistiche.



Senza, molte informazioni del passato non sarebbero arrivate a noi.

Non avremmo inoltre gioito davanti alla bellezza che molti di queste opere emanano alla vista.

note



Goccia 89



“Ognuno confronti quanto ha pregato nel momento della prova a quanto ha ringraziato quando le sue preghiere sono state esaudite”.

John Henry Newman



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

Ringrazia l'esistenza di strutture sanitarie (ospedali, centri polispecialisti ecc.) e tutte le persone che ci lavorano.

Senza, la diagnosi, la cura e la prevenzione delle persone, sarebbe di difficile attuazione, come anche la preparazione professionale del personale.

note



Goccia 90



*"Un guerriero della Luce non dimentica mai la gratitudine".
Paolo Coelho*



La goccia preziosa che ti consiglio
questo giorno è:
ringrazia l'esistenza della corrente
elettrica.



Senza, oggi sarebbe difficile vivere.
Basta pensare come vivevano i nostri
antenati o quando in alcuni casi viene
sospesa la sua erogazione in un arco di
tempo.

note







La pratica della gratitudine può motivare i dipendenti sul posto di lavoro?

Diversi studi suggeriscono che ricevere gratitudine sul posto di lavoro potrebbe avere risultati benefici per i dipendenti; tuttavia, la ricerca che collega la gratitudine ricevuta alla motivazione dei dipendenti è scarsa.

Durante le mie ricerche sugli studi scientifici che dimostrano l'importanza della gratitudine, ho scoperto un recente studio europeo, che ha esaminato due aspetti:

- 1) le relazioni esistenti tra la gratitudine ricevuta dai dipendenti e la loro motivazione controllata e autonoma,
- 2) l'assenza di motivazione sul lavoro.

Allo studio ha partecipato un campione composto da 643 dipendenti, che hanno compilato alcuni questionari valutando la gratitudine ricevuta nel loro lavoro, la frustrazione e la soddisfazione dei bisogni psicologici di base (cioè autonomia, competenza e relazione), nonché la motivazione a impegnarsi nel proprio lavoro.

Cosa è emerso?

I risultati hanno indicato che la gratitudine ricevuta è correlata negativamente all'assenza di motivazione e positivamente alla motivazione controllata e alla motivazione autonoma.

In altre parole, la pratica della gratitudine promuove la motivazione nel lavorare.

Gli autori dello studio affermano che le espressioni di gratitudine sono uno stimolo importante per la motivazione sul posto di lavoro, poiché ricordano ai dipendenti l'importanza dei loro sforzi per le altre persone, facendoli anche sentire capaci e autonomi nel loro lavoro.

Fonte:

Nicuță EG, Diaconu-Gherasim LR, Constantin T. "Thank You for Your Good Work": the Impact of Received Gratitude on Employees' Work Motivation. *J Psychol.* 2024;158(2):161-178.



Riassumendo 18° settimana

Riassumendo



Eccoci qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica.

Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1°giorno:

ringrazia gli astronomi e gli astrofili.

I primi, si occupano dell'osservazione e della spiegazione degli eventi celesti che si verificano nello spazio.

I secondi, sono appassionati di astronomia che svolgono varie attività: osservano il cielo notturno ad occhio nudo, col binocolo e col telescopio, fotografano oggetti celesti mediante il telescopio (astrofotografia), ricercano comete e di altri corpi celesti.

Senza astronomi e astrofili non conosceremmo ciò che abita e si muove nel cielo.

◆ 2°giorno:

ringrazia la funzione cestino del tuo account di posta elettronica.

Senza questa funzione, le email che non ti servono più, occuperebbero spazio prezioso del tuo account.

◆ 3°giorno:

ringrazia i pittori e gli scultori di ogni epoca e le loro opere artistiche.

Senza, molte informazioni del passato non sarebbero arrivate a noi.

Non avremmo inoltre gioito davanti alla bellezza che molti di queste opere emanano alla vista.

◆ 4°giorno:

ringrazia l'esistenza di strutture sanitarie (ospedali, centri polispecialisti ecc.) e tutte le persone che ci lavorano.

Senza, la diagnosi, la cura e la prevenzione delle persone, sarebbe di difficile attuazione, come anche la preparazione professionale del personale.

◆ 5°giorno:

ringrazia l'esistenza della corrente elettrica.

Senza, oggi sarebbe difficile vivere.

Basta pensare come vivevano i nostri antenati o quando in alcuni casi viene sospesa la sua erogazione in un arco di tempo.

◆ 6°giorno:

...l'approfondimento di questo giorno ha riguardato uno studio sulla pratica della gratitudine, utile a motivare i dipendenti sul posto di lavoro.

Goccia 91



"Quando incarnate il sentimento di gratitudine, pensate a come è pura l'acqua che riempie il vostro corpo. Quando questo accade voi diventate un bellissimo e splendente cristallo di luce".

Masaru Emoto



Per la goccia preziosa di oggi prendo spunto dal pensiero di *Masaru Emoto*: ringrazia l'acqua esistente nel tuo corpo, componente principale dell'organismo (60% di acqua).

La sua presenza permette di:

- lubrificare le articolazioni e i muscoli
- prevenire la secchezza orale
- migliorare la salute della pelle
- regolare la temperatura corporea
- migliorare la vista
- aiutare la digestione
- mantenere buona la pressione sanguigna

- eliminare i rifiuti corporei
- aiutare a respirare meglio
- prevenire danni ai reni
- trasportare le sostanze nutritive nel corpo
- aumentare le prestazioni fisiche
- aiutare a perdere peso (non grassi).

note



Goccia 92



“Nella vita ordinaria noi raramente ci rendiamo conto che riceviamo molto di più di ciò che diamo, e che è solo con la gratitudine che la vita si arricchisce.”

Dietrich Bonhoeffer



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia i regali che hai fatto e quelli che hai ricevuto.

Grazie a loro hai scoperto novità, hai dato e ricevuto gioia, ed hai anche capito meglio cosa piace o meno a te e alle persone intorno a te.

Sai che esiste anche la giornata mondiale del dono?

...per saperne di più, clicca il seguente link: <https://givingtuesday.it/>



note



Goccia 93



*"Interrogato su che cosa invecchia presto, disse: 'La gratitudine'".
Aristotele*



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia i tuoi antenati: bisnonni, prozii, ecc...

Noi siamo la somma e il risultato dei nostri avi. Nel nostro DNA sono riportate molte informazioni che ci legano a loro.

Siamo il frutto delle loro esperienze.

Senza i nostri predecessori non saremmo quello che siamo.

note



Goccia 94



*“La gratitudine trasforma il dolore in benedizione,
rivelandone il senso profondo”.*

Daniel Lamera



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è particolare:

ringrazia le volte che hai avuto la febbre, semplicemente una reazione del tuo organismo che si difende contro virus e batteri.

Senza, la temperatura corporea che hai normalmente, non consentirebbe di abbattere questi agenti esterni.

Poichè ogni sintomo è un messaggio del corpo per te, la febbre potrebbe nascondere della rabbia dentro di te, accumulata per una esperienza che ti ha fatto arrabbiare.

La rabbia, come tutte le emozioni che comunemente definiamo “negative”, abbassa le difese immunitarie e di conseguenza virus e batteri riescono ad attaccare facilmente l'organismo.

note



Goccia 95



"Sii grato per quello che hai, finirai per averne di più. Se ti concentri su quello che non hai, non ne avrai mai abbastanza".

Oprah Winfrey



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia i giochi e i giocattoli che usi e/o hai usato nel passato.

E' merito loro se hai sviluppato la fantasia, la creatività e l'immaginazione e hai trascorso anche dei momenti di divertimento e gioia.

Il gioco è essenziale allo sviluppo perché contribuisce al benessere cognitivo, fisico, sociale ed emotivo dei bambini e ragazzi.

L'Alto Commissariato per i Diritti Umani delle Nazioni Unite con la Risoluzione 44/25 del 20 novembre 1989, riconosce il gioco come un "diritto" inviolabile ed insindacabile di ogni bambino.

note







La pratica della gratitudine e la spiritualità migliorano la salute negli anziani.

Vari studi scientifici hanno posizionato la gratitudine come una risorsa per la resilienza in tutto il corso della vita.

Molte ricerche suggeriscono che gli anziani potrebbero essere più inclini ad attribuire gratitudine a un obiettivo non umano (per esempio Dio).

Laura Upenieks e Joanne Ford-Robertson, due ricercatrici statunitensi (Università del Texas), hanno intervistato 1.005 anziani cristiani americani, per capire se nel caso di morte di una persona cara o di una malattia personale, la gratitudine verso Dio attenua gli effetti nocivi sulla loro salute.

Cosa è emerso?

"La gratitudine può essere più importante per ridurre gli effetti sulla salute delle malattie personali perché, nel contesto del nostro studio, gli intervistati sono sopravvissuti con successo alla loro malattia.

Rispetto all'inevitabile definitività della morte, dove la persona amata non può essere riportata indietro, può essere più facile riconoscere i doni elargiti da Dio e usarli per un fruttuoso guadagno di salute, nel caso di una malattia personale che è stata superata", dichiarano le ricercatrici.

I risultati dello studio svolto suggeriscono essenzialmente, che la gratitudine associata ad una fede spirituale, tende a predire una migliore salute fisica negli anziani e una buona valutazione personale globale, in seguito a eventi stressanti.

Le autrici dello studio concludono, proponendo alcuni interventi per medici e consulenti incentrati sulla gratitudine e sulla religiosità che possono aiutare gli anziani ad affrontare i principali fattori di stress della vita.

Fonte:

Upenieks L, Ford-Robertson J. Give Thanks in All Circumstances? Gratitude Toward God and Health in Later Life after Major Life Stressors. Res Aging. 2022 May-Jun;44(5-6):392-404.



Riassumendo 19° settimana

Riassumendo



Eccoci qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica
Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1° giorno:

"Quando incarnate il sentimento di gratitudine, pensate a come è pura l'acqua che riempie il vostro corpo. Quando questo accade voi diventate un bellissimo e splendente cristallo di luce". Masaru Emoto

Per la goccia preziosa di oggi prendo spunto dal pensiero di *Masaru Emoto*:

Ringrazia l'acqua esistente nel tuo corpo, componente principale dell'organismo (60% di acqua).

La sua presenza permette di:

- lubrificare le articolazioni e i muscoli
- prevenire la secchezza orale
- migliorare la salute della pelle
- regolare la temperatura corporea
- migliorare la vista
- aiutare la digestione
- mantenere buona la pressione sanguigna
- eliminare i rifiuti corporei
- aiutare a respirare meglio
- prevenire danni ai reni
- trasportare le sostanze nutritive nel corpo
- aumentare le prestazioni fisiche
- aiutare a perdere peso (non grassi).

◆ 2° giorno:

ringrazia i regali che hai fatto e che hai ricevuto.

Grazie a loro hai scoperto novità, hai dato e ricevuto gioia, ed hai anche capito meglio cosa piace o meno a te e alle persone intorno a te.

◆ 3° giorno:

ringrazia i tuoi antenati. Bisnonni, prozii ecc...

Noi siamo la somma e il risultato dei nostri avi. Nel nostro DNA sono riportate molte informazioni che ci legano a loro. Siamo il frutto delle loro esperienze.

Senza di loro non saremo quello che siamo.

◆ 4° giorno:

ringrazia le volte che hai avuto la febbre, semplicemente una reazione del tuo organismo che si difende contro virus e batteri.

Senza, la temperatura corporea che hai normalmente, non consentirebbe di abbattere questi agenti esterni.

Poichè ogni sintomo è un messaggio del corpo per te, la febbre potrebbe nascondere della rabbia dentro di te, accumulata per un' esperienza che ti ha fatto arrabbiare.

La rabbia, come tutte le emozioni che comunemente definiamo "negative", abbassa le difese immunitarie e di conseguenza virus e batteri riescono ad attaccare facilmente l'organismo.

◆ 5° giorno:

ringrazia i giochi e i giocattoli che usi e/o hai usato nel passato.

E' merito loro se hai sviluppato la fantasia, la creatività e l'immaginazione e hai trascorso anche dei momenti di divertimento e gioia.

Il gioco è essenziale allo sviluppo perché contribuisce al benessere cognitivo, fisico, sociale ed emotivo dei bambini e ragazzi.

◆ 6° giorno:

l'approfondimento in questo giorno ha riguardato uno studio su come la pratica della gratitudine e la spiritualità migliorano la salute negli anziani.

Goccia 96



"Pensa a tanta bellezza intorno a te e sii felice".

Anna Frank



Il 20 maggio di ogni anno si celebra la giornata mondiale delle api.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è dedicata a questi organismi viventi:

ringrazia le api, che sono considerati ormai super-organismi per il loro ruolo.

Da oltre trenta milioni di anni aiutano i fiori a espandersi e a riprodursi. Sono necessari per la sopravvivenza di molte specie vegetali, ed anche per la sopravvivenza di noi esseri umani.

Oltre 2/3 delle colture utilizzate per la nutrizione umana sono infatti impollinate dalle api, le quali svolgerebbero inoltre un ruolo attivo nel mantenimento della biodiversità e nel ripristino delle aree prossime alla desertificazione.

Le api sembrano che possano perfino aiutarci nella comprensione del nostro cervello.

note



Goccia 97



"La gratitudine è il paradiso di per se stessa".

Rumi



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia le ciglia e le sopracciglia dei tuoi occhi.

Sia le ciglia che le sopracciglia servono prevalentemente per difendere gli occhi, zona particolarmente delicata del nostro corpo, da oggetti estranei e dal sudore che scendono dalla fronte.

Le ciglia riducono anche la quantità di aria che raggiunge gli occhi mantenendoli idratati così da permetterci di vedere al meglio persone/oggetti che ci circondano. Filtrano anche la luce solare, in modo che non risulti dannosa per la vista.

note



Goccia 98



"Non bisogna sprecare la nostra vita a rimpiangere le gioie del passato, ma essere riconoscenti di averle vissute".

Romano Battaglia



La goccia preziosa che ti consiglio oggi è:

ringrazia i microfoni che usi (telefonino, computer ecc) o che hanno usato persone intorno a te (radio, film, eventi).

Senza questi strumenti, la tua voce, quella degli altri, nonché i suoni, non potrebbero essere trasmessi bene.

note



Goccia 99



“La gratitudine, come atteggiamento interiore, è una forma profonda di fiducia e serietà”.

Annarosa Pacini



Ringrazia tutti i tipi di lenti che conosci (microscopi, macchine fotografiche, lenti per la vista, ecc).

Senza questo tipo di dispositivo, sarebbe difficile correggere i difetti della vista, fotografare, e osservare meglio il mondo microscopico.

note





Goccia 100

“Scegliere di coltivare la gratitudine è un po’ come creare un boomerang che, una volta lanciato, ci ritornerà indietro più ricco e potente di prima”.

Francesca Biavardi



Il 24 maggio si celebra la giornata europea dei parchi.

Si rinnova l'iniziativa della Federazione Europea dei Parchi (EUROPARC) per ricordare il giorno in cui, nel 1909, venne istituito in Svezia il primo parco nazionale in Europa.

In Italia i primi Parchi furono creati nel 1922: il Gran Paradiso e il Parco d'Abruzzo, divenuto poi Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise.

La goccia preziosa che ti consiglio oggi è legata a questo giorno:

Ringrazia i parchi che esistono nel mondo.

Sono un'incredibile patrimonio naturalistico per la sua ricca biodiversità. Consentono anche a noi di poter vivere esperienze emozionanti, e di stare bene ogni volta che li visitiamo.

note







Ed ecco un altro approfondimento di Scienza & gratitudine:

l'appuntamento associato a questo giorno della settimana, per divulgare studi scientifici, che comprovano i benefici della pratica della gratitudine, in vari ambiti.

Oggi ti racconto di una patologia: la sclerosi multipla.

Poco tempo fa, durante le mie ricerche, ho infatti scoperto che la pratica della gratitudine è importante anche per chi è affetto da questa grave malattia.

Già in passato varie ricerche scientifiche hanno esplorato il ruolo della gratitudine negli individui con disabilità. Ma pochi hanno esaminato l'influenza positiva della gratitudine nel ridurre il disagio psicologico, promuovere la salute mentale e, in definitiva, migliorare il benessere nella popolazione con sclerosi multipla (SM).

Recentemente, Beatrice Lee, ricercatrice e docente presso la Michigan State University (USA), ha svolto uno studio (link nei commenti), su 373 persone con SM, per esaminare come la gratitudine e il conseguente sentirsi soddisfatti della vita possano mediare lo stress percepito e modificare quindi la loro salute mentale.

Cosa ha scoperto la Dott.ssa Lee?

Dai risultati è emerso che la gratitudine era associata negativamente allo stress percepito e ai sintomi di salute mentale, ed era positivamente associata alla soddisfazione della vita.

Lo stress percepito era associato positivamente ai sintomi di salute mentale e negativamente alla soddisfazione della vita.

I sintomi di salute mentale erano associati negativamente alla soddisfazione della vita.

In parole più semplici chi praticava la gratitudine percepiva meno stress, al contrario di chi non la esercitava, ed era inoltre, anche più soddisfatto della vita, quindi presentava un migliore stato di salute mentale.

"Aumentando i livelli di gratitudine nelle persone con SM, ciò può a sua volta portare a una riduzione dello stress percepito e dei sintomi di salute mentale, che a loro volta possono aumentare la loro soddisfazione di vita", afferma l'autrice dello studio.

In conclusione, i risultati hanno fornito informazioni sull'utilità di integrare interventi di gratitudine, quando si lavora con persone con SM.

Fonte:

Lee B. A serial mediation model of gratitude on life satisfaction in people with multiple sclerosis: The intermediary role of perceived stress and mental health symptoms. Mult Scler Relat Disord. 2022 Feb;58:103421.



Riassumendo 20° settimana

Riassumendo



Eccoci qui con il riassunto settimanale sull'uso della tua bacchetta magica.

Le gocce preziose che ho dato nei giorni trascorsi sono state:

◆ 1°giorno:

ringrazia le api, che sono considerati ormai super-organismi per il loro ruolo.

Da oltre trenta milioni di anni aiutano i fiori a espandersi e a riprodursi. Sono necessari per la sopravvivenza di molte specie vegetali, ed anche per la sopravvivenza di noi esseri umani.

Oltre 2/3 delle colture utilizzate per la nutrizione umana sono infatti impollinate dalle api, le quali svolgerebbero inoltre un ruolo attivo nel mantenimento della biodiversità e nel ripristino delle aree prossime alla desertificazione.

Le api sembrano che possano perfino aiutarci nella comprensione del nostro cervello.

◆ 2°giorno:

ringrazia le ciglia e le sopracciglia dei tuoi occhi.

Sia le ciglia che le sopracciglia servono prevalentemente per difendere gli occhi, zona particolarmente delicata del nostro corpo, da oggetti estranei e dal sudore che scendono dalla fronte.

Le ciglia riducono anche la quantità di aria che raggiunge gli occhi mantenendoli idratati così da permetterci di vedere al meglio persone/oggetti che ci circondano.

Filtrano anche la luce solare, in modo che non risulti dannosa per la vista.

◆ 3°giorno:

ringrazia i microfoni che usi (telefonino, computer ecc) o che hanno usato persone intorno a te (radio, film, eventi).

Senza questi strumenti, la tua voce, quella degli altri, nonché i suoni, non potrebbero essere trasmessi bene.

◆ 4°giorno:

ringrazia tutti i tipi di lenti che conosci (microscopi, macchine fotografiche, lenti per la vista, ecc).

Senza questo tipo di dispositivo, sarebbe difficile correggere i difetti della vista, fotografare, e osservare meglio il mondo microscopico.

◆ 5°giorno:

ringrazia i parchi che esistono nel mondo.

Sono un'incredibile patrimonio naturalistico per la sua ricca biodiversità. Consentono anche a noi di poter vivere esperienze emozionanti, e di stare bene ogni volta che li visitiamo.

◆ 6°giorno:

l'approfondimento consueto di questo giorno con la Scienza ha riguardato un interessantissima ricerca sui benefici che la pratica della gratitudine porta a chi è affetto da sclerosi multipla.

Goccia 101



"Non è la felicità a renderci grati, ma è la gratitudine a renderci felici".

David Steindl-Rast



Oggi è un giorno speciale!

Perchè?

E' un giorno che posso definire di "fine".

E' giunto infatti al termine la mia attività quotidiana di riportare le cosiddette "gocce preziose", esempi concreti di gratitudine, nonché studi scientifici che comprovano come questa pratica dia benefici alle persone.

Ringrazia quindi la tua costanza e la tua perseveranza per averti dato la possibilità di arrivare fino a qui e leggere tutte le 101 gocce preziose.

note



Conclusioni



Nel corso di questa esperienza, ho voluto approfondire circa 20 studi scientifici che esplorano i benefici della gratitudine in relazione a temi specifici, come infarto miocardico, colesterolo, sclerosi multipla, alcune emozioni come paura e ansia. Ho approfondito l'argomento anche focalizzandomi su diverse categorie: bambini, adolescenti, anziani, donne, studenti, lavoratori, detenuti, e tanti altri.

Ogni giorno ho cercato di portare un contributo scientifico o pratico, per mostrare come la gratitudine possa migliorare la vita e il benessere in situazioni e contesti molto diversi.

In aggiunta, ogni domenica, come promemoria, ho sintetizzato tutti i post della settimana, per fare il punto della situazione e rafforzare il messaggio.

Un sentito grazie va a te, che mi hai seguito e apprezzato in questa mia attività quotidiana. Voglio essere sincera con te: non è stato sempre facile. Trovare ogni giorno qualcosa o qualcuno da ringraziare non era sempre immediato.

In alcuni momenti mi sono trovata a chiedermi: "E ora? Chi o cosa ringrazio?".

Sì, anche io ho avuto il mio blocco creativo! Ma, superati quei momenti di incertezza, è stato un vero piacere continuare.



Quindi, un grazie speciale lo voglio fare a me stessa, per l'impegno profuso, ma soprattutto a te, che mi hai seguita ogni giorno.

Ebbene sì, ci meritiamo entrambi un segno di gratitudine.

Voglio anche dire che senza il tuo interesse, tutto questo non avrebbe avuto lo stesso valore, quindi un doppio "grazie" a te.

Voglio concludere questa sorta di "viaggio" salutandoti con una bellissima immagine, che ho trovato sul web.

Credo che sintetizzi perfettamente tutto ciò che la gratitudine porta con sé.

Concludo con un consiglio speciale:

ricordati sempre che la gratitudine è la tua bacchetta magica.

Perchè...





Approfondimenti

Qui di seguito alcune informazioni su persone, libri ecc., che possono esserti utili ad approfondire la pratica della gratitudine.

- **Ivan Nossa**

autore di "Il potere e la magia della gratitudine- Ed. Macrolibrarsi

<https://ivannossa.com/>

- **Louse Hay**

scrittrice e autrice di tanti libri legati alla pratica della gratitudine.

<https://www.louisehay.com/>

- **Assunta Corbo**

autrice di "Dire, fare... ringraziare". Ed. Do it Human Editori

<https://assuntacorbo.com/>

- **Anna Katia di Sessa**

autrice di "Dillo con un grazie e sii felice"- Uno Editore

<https://www.youtube.com/@AnnaKatiaDiSessa/featured>



Note finali e copyright

Questa pubblicazione è di proprietà dell'autrice.

Chiunque può leggere l'ebook e utilizzarlo per obiettivi personali o accademici, citando come fonte, il titolo completo dell'opera.

Non è consentito l'uso commerciale di alcun genere, salvo autorizzazione concessa per iscritto dall'autrice.

Per il copyright delle gocce preziose e rubriche:

le gocce preziose, le rubriche di "*Scienza & Gratitudine*" e "*Curiosità*" sono state create e scritte dall'autrice stessa, inserendo fonti consultate e siti di riferimento, quando necessario.

Per il copyright delle immagini:

Le immagini degli articoli sono tratte da Canva®, ove non diversamente specificato.

Le immagini dei libri e delle pubblicazioni menzionate, appartengono agli autori e autrici delle stesse opere.



Ringraziamenti

Desidero fare dei ringraziamenti extra, che dedico a chi mi ha supportato durante la stesura di questo ebook.

In particolare ringrazio: *Michela Appiano, Claudia Tressi, Paola Pansoni, Sabrina Lorenzoni e Raffaella D'Attanasio.*

Insieme, qualche anno fa, abbiamo formato un gruppo che abbiamo soprannominato: *"le Ikigai Girls"*.

Da anni ci sosteniamo a vicenda nei progetti professionali che ci riguardano e quotidianamente ci aiutiamo nella crescita personale e professionale di ognuna.

Un immenso grazie a voi mie care *"Ikigai Girls"*.