

## Dispensa per l'attività 20: Prosperare nella resilienza

FATTORE	Valutazione su 10 quando 1 è terribile e 10 è sempre buono	Cosa aumenterebbe il tuo punteggio di 1- 2 punti?	Cosa hai intenzione di fare esattamente?
PROSPETTIVA			
OTTIMISMO			
UMORISMO			
AUTOCONTROLLO EMOTIVO			
GESTIONE DELL'ENERGIA			
SUPPORTO			

<p>PROSPETTIVA</p>	<p><b>La tua capacità di vedere le cose da un'angolazione diversa o dal punto di vista di un altro</b></p> <p>Quando ti allontani da una situazione e/o la consideri da un'altra prospettiva o da una prospettiva diversa, sei in grado di sviluppare un'interpretazione più ponderata e realistica della situazione. Questo a sua volta potrebbe avere un impatto sui tuoi pensieri e sentimenti iniziali. In che misura tendi ad avere una visione "in bianco e nero" di situazioni o persone, invece di essere in grado di considerare la possibilità che ti perda il quadro più ampio?</p>
<p>OTTIMISMO</p>	<p><b>La misura in cui ritieni di ottenere buoni risultati. La capacità di cercare i migliori risultati possibili.</b></p> <p>Lo sviluppo di una visione ottimistica della vita avrà un impatto significativo sul tuo benessere e sulle tue prospettive, nonché sulla tua resilienza generale. La ricerca ha dimostrato che, tra le altre cose, l'ottimismo è legato a livelli più elevati di soddisfazione per la vita e maggiore benessere. Sviluppare la capacità di vedere le battute d'arresto come temporanee e mutevoli, consentendoti così di affrontarle in modo più efficace; imparare a scegliere l'azione, piuttosto che procrastinare e pensare troppo; e la tenacia nell'affrontare i problemi miglioreranno la tua capacità di affrontare meglio le sfide della vita.</p>

<p>UMORISMO</p>	<p><b>La capacità di vedere il lato umoristico e usare l'umorismo per alleviare le situazioni</b></p> <p>L'umorismo ci aiuta a superare le sfide della vita: la capacità di ridere di se stessi e connettersi con gli altri attraverso le risate porta sollievo immediato e leggerezza a una situazione e può dare una prospettiva completamente diversa a una situazione. La ricerca nel campo della psicologia positiva basata sull'evidenza ha dimostrato che, per prosperare davvero nella vita, dobbiamo promuovere un rapporto di 3:1 tra emozioni positive e negative. Questo può essere difficile durante i periodi difficili; tuttavia, trovare cose per sollevare il morale e farti ridere aiuta davvero a contrastare i livelli di stress. Le attività ricreative e divertenti sono un modo essenziale per rilassarsi e scaricare la tensione.</p>
<p>AUTOCONTROLLO EMOTIVO</p>	<p><b>La capacità di comprendere e controllare le tue emozioni e sentimenti impulsivi</b></p> <p>Le persone che si comportano bene in quest'area mostrano un elemento di grazia e calma sotto pressione. Pensano chiaramente e rimangono concentrati, spesso sembrano avere una maggiore resistenza, poiché l'energia non viene sprecata per prosciugare le emozioni. Rimanere calmi quando si è sotto pressione e non lasciare che le cose si intensifichino quando si è provocati è un'abilità fantastica, che può essere sviluppata imparando a FERMARE e gestire la propria mentalità. Quando hai più controllo su come scegli di reagire, può avere un enorme impatto su di te e sugli altri, specialmente nel modo in cui affronti le difficoltà e le sfide.</p>

<p><b>GESTIONE DELL'ENERGIA</b></p>	<p><b>Ci sono numerose cose che possono aiutarti a costruire e mantenere i tuoi livelli di energia:</b></p> <p>Mangiare bene; rimanere idratati; costruire piccole pause regolari nella tua giornata; esercitare; trascorrere del tempo nella natura; respirare correttamente; praticare la 'consapevolezza'; ascoltare la musica; lettura. È importante identificare le cose che ti aiutano a ricaricare le batterie. Queste possono essere piccole cose che richiedono solo una quantità di tempo relativamente breve, ma che fanno una grande differenza per la tua capacità di andare avanti quando la pressione è alta. Il pensiero negativo e gli alti livelli di stress sono chiaramente un drenaggio della tua energia, quindi è fondamentale trovare modi per gestire efficacemente la tua mentalità e il tuo stato emotivo.</p>
-------------------------------------	---

<p><b>SUPPORTO</b></p>	<p><b>Ci sono tre elementi chiave in questo:</b></p> <p><b>La tua capacità di sostenere ed essere gentile con te stesso</b> – a volte puoi essere il tuo più grande sostenitore o il tuo peggior nemico e imparare a sostenerti attraverso la gestione di qualsiasi "dialogo interiore" negativo è un punto chiave da cui iniziare.</p> <p><b>Sostenere gli altri</b> – che si tratti di un piccolo "atto casuale di gentilezza" o di sostenere colleghi o amici di lavoro in momenti difficili - la ricerca ha dimostrato che fornire supporto ha un impatto positivo sulla tua resilienza, così come sulla persona che stai supportando.</p> <p><b>La tua capacità di chiedere aiuto agli altri</b> – in che misura ti senti sicuro e supportato a casa e/o al lavoro? Hai almeno una persona che ritieni ti accetti totalmente e ti capisca? Nessun uomo è un'isola ed è importante chiedere aiuto agli altri.</p>
------------------------	---

**Resources:** Beyond Resilience Toolkit- nov-202-V2. Retrieved from: <https://we-are-beyond.com/wp-content/uploads/2020/11/Beyond-Resilience-Toolkit-2020.pdf> (April, 2023).