

# LEZIONI DI FELICITA'

## **Nota dell'autore:**

Benvenuti! Questo documento è rivolto a chiunque voglia aiutare gli altri a cercare la felicità. Gli esercizi descritti possono essere utilizzati con alunni di scuole elementari, medie o superiori, o anche per studenti della terza età. Non serve nessuna conoscenza particolare, è sufficiente seguire le indicazioni. Naturalmente ognuno può adattarle al proprio stile o alle proprie esigenze!

Io ho avviato questo progetto da solo ed ho ancora molto da imparare, quindi vi sarò grato se vorrete contribuire migliorando le istruzioni o suggerendo nuovi esercizi da aggiungere. Spero che questo progetto si sviluppi con contributi ed esperienze di persone da ogni parte del mondo, anche con temi diversi come ad esempio alimentazione e relazioni sane. Per suggerimenti o domande potete scrivermi (in inglese o in olandese) a: [merijn@brightvibes.com](mailto:merijn@brightvibes.com)

Rendiamo il mondo un posto migliore, più felice.

Buon divertimento e buona fortuna!

- Merijn Ruis

Traduzione in italiano a cura di Claudio Cerasoli [claudio\\_c@hotmail.com](mailto:claudio_c@hotmail.com)

**Durata del corso:** circa 3 ore

**Scopo del corso:** dare agli alunni suggerimenti per ricercare la felicità e fare in modo che alla fine della lezione siano più felici che all'inizio.

**Prima di cominciare:** 5 minuti

Si distribuiscono fogli bianchi per gli esercizi. In caso qualcuno poi non avesse voglia di fare gli esercizi, potrà semplicemente disegnarci sopra quello che vuole.

In queste lezioni sarà importante che ci sia anche movimento, perché l'attività fisica è un elemento chiave nell'apprendimento, e rende le lezioni più divertenti (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

Ci sono solo un paio di regole: ognuno ascolta quando qualcuno parla, e ci si tratta con rispetto. L'insegnante procederà solo se ci sarà abbastanza silenzio. Quando l'insegnante alza la mano significa che chiede di fare silenzio. Se qualcuno è stanco può dirlo all'insegnante e si farà un gioco apposta.

Per cominciare, l'insegnante chiede a tutti di scrivere quanto sono felici su una scala da 1 a 10.

**Esercizio di introduzione:****Durata:** 10 minuti**Scopo:** fare conoscenza**Svolgimento:** ci si mette tutti in cerchio e l'insegnante dice a tutti:

"Fate un passo dentro al cerchio se quello che dico é vero per voi":

- Mi piace lo sport
- So suonare uno strumento musicale
- Ieri sera tardi stavo usando il telefono
- Non vedo l'ora di fare questo corso!
- Voglio bene a qualcuno
- A volte mi sento insicuro
- Mangio cibo vegetariano
- A volte rimango mezz'ora sotto la doccia
- A volte sono triste
- Oggi mi sento felice
- Sono molto forte!
- Mi piace fare felici gli altri

Infine si chiede agli alunni di fare qualche domanda.



## **Cos'è la felicità?**

**Durata:** 7 minuti

**Scopo:** far riflettere sulla felicità

**Svolgimento:** L'insegnante chiede agli alunni cos'è la felicità, e lascia che qualcuno dia la sua risposta.

L'insegnante spiega: "La felicità è un sentimento che provi quando sei soddisfatto di quello che succede in generale. Non significa che devi essere sempre allegro. Non c'è problema se ogni tanto ti senti un pò triste o insicuro. Capita a tutti." (è importante prestare molta attenzione a questo punto, per evitare che gli alunni si sentano obbligati a essere allegri o a divertirsi tutto il tempo).

L'insegnante chiede: "Chi vuole diventare ricco? Chi vuole diventare famoso? Pensi che sarai felice se diventi ricco o famoso?". Spesso i bambini hanno idee diverse su questo punto. L'insegnante può dire: "Ci sono tante persone che vanno in giro con la faccia arrabbiata anche se sono ricche e famose. Molti pensano che bisogna diventare ricchi e famosi per essere felici, ma non è così: per essere felice c'è bisogno di altro".

L'insegnante chiede ai bambini cosa serve a loro per sentirsi felici. Di solito i bambini hanno loro idee abbastanza chiare a riguardo.

E' scientificamente dimostrato che la felicità è stimolata da:

- Gratitudine
- Positività
- Buone relazioni
- Il dare agli altri
- Essere amichevoli
- Pratica di meditazione e yoga
- Lasciarsi assorbire da una attività che si ama
- Sport ed esercizio fisico
- Autostima e conoscenza dei propri punti di forza
- Stare a contatto con la natura (in caso fosse possibile fare queste lezioni all'aperto, a contatto con la natura, si consiglia di provare)

Questi temi saranno trattati durante il corso.

**Fonti:** Bohlmeijer, 2013, Seligman, 2013, Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, & Haidt, 2009



**Dire cose belle sui compagni di classe:****Durata:** 15 minuti**Scopo:** Dare agli alunni consapevolezza delle loro qualità e farli provare come ci sente quando si è gentili con gli altri**Svolgimento:** L'insegnante spiega: "è bello scoprire le proprie qualità, ed è anche molto importante dare qualcosa agli altri. Ora con questo esercizio faremo entrambe queste cose. Faremo dei gruppi da 4, ed in ogni gruppo 3 alunni parleranno del quarto, che si mette da parte e li ascolta parlare. C'è una sola regola: bisogna dire cose belle degli altri! Dopo 2 minuti si fa cambio."**Fonte:** Seligman, 2009, 2013.**Scelte****Durata:** 10 minuti**Scopo:** Parlare agli alunni di argomenti diversi e valutare cosa è piu' importante**Svolgimento:** L'insegnante chiede agli alunni di alzarsi e venire in fronte alla classe, e poi spiega: "Farò alcune domande, e non ci sono risposte giuste o sbagliate. Se preferite la prima opzione vi spostate sul lato destro dell'aula, mentre se preferite la seconda sul lato sinistro." Dopo ogni domanda l'insegnante chiede alcune impressioni dagli alunni riguardo alle loro scelte.

Alcuni esempi di domande sono:

- Preferiresti essere un milionario infelice oppure un vagabondo felice?
- E' piu' conveniente essere amichevoli o essere prepotenti?
- Preferisci fare quello che fanno tutti gli altri, oppure fare quello che ritieni piu' giusto, anche se a volte questo ti fa stare solo?
- E' piu' divertente dare o ricevere?
- Preferiresti avere tutti i giocattoli piu' belli ma non stare tanto bene, oppure sentirti davvero bene?

## **Tutto passa**

**Durata:** 1 minuto

**Scopo:** Far notare ai bambini che tutto in natura cambia nel tempo, e stimolarli a confrontarsi con questo fatto

**Svolgimento:** L'insegnante chiede di scrivere: "anche questo passerà".

L'insegnante dice: "Tutto nella vita cambia e passa. Ricordatelo quando qualcosa vi dà fastidio, o quando non avete voglia di qualcosa. E quando succede una cosa bella potete apprezzarla ancora di più sapendo che poi finirà. Pensateci!"

## **Volersi bene**

**Durata:** 15 minuti

**Scopo:** Spiegare agli alunni l'importanza di amare se stessi, e dare loro l'opportunità di parlare bene di se stessi.

**Svolgimento:** L'insegnante chiede: "Chi di voi vuole bene a se stesso? Perché è importante volersi bene?" Perché passeremo tutta la vita con noi stessi. È molto meglio se stai bene con te stesso e ti vuoi bene.

Si prosegue cantando. "Canteremo una canzone tutti assieme. Ognuno dice una cosa bella su di sé, e gli altri lo applaudono. Se non sapete cosa dire, non c'è problema, riceverete comunque un applauso! Questo è il ritornello che canteremo assieme". La prima volta l'insegnante dice una frase e poi chiede agli alunni di ripeterla.

*é bello essere me  
posso essere chi voglio  
e mi voglio bene*

**Fonte:** Neff, 2003.

## **Gratitudine 1**

**Durata:** 15 minuti

**Scopo:** Mostrare l'importanza della gratitudine. Dare l'opportunità agli alunni di dire 5 cose per le quali sono grati

**Svolgimento:** L'insegnante scrive sulla lavagna "Gazie". Probabilmente gli alunni diranno subito che è scritto male. L'insegnante spiega: "Le persone tendono a pensare solo alle cose che mancano invece che alle cose che hanno. Anche se ho scritto "gazie", si capisce cosa volevo dire, giusto? Allora perché pensiamo solo alla lettera mancante, e non al resto?"

"Provate a scrivete 5 cose per le quali siete grati". L'insegnante fa leggere agli alunni cosa hanno scritto e poi chiede "Qual è l'importanza della gratitudine?"

Alla fine l'insegnante spiega: facendo attenzione a ciò che si ha, si capisce che le cose non vanno troppo male. Esistono al mondo persone che non hanno le stesse cose? Pensate ai paesi poveri: non tutti hanno l'acqua corrente e cibo da mangiare tutti i giorni.

Studi dimostrano che le persone che scrivono spesso le cose per cui sono grate, sono più felici. Spesso anche più sane e longeve.

**Fonti:** Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010

Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

## **Gratitudine 2**

**Durata:** 10 minuti

**Scopo:** Far vedere agli alunni che ci sono molte cose per cui essere grati, e che è facile ringraziare

**Svolgimento:** Dividere la classe in gruppi da 6 a 8 partecipanti. Ogni gruppo forma un cerchio. Uno degli alunni di ciascun gruppo sceglie una lettera. La persona al suo fianco deve dire una cosa per la quale è grato che comincia con quella lettera, spiegando anche il motivo. Quindi sceglie una nuova lettera e si prosegue. (Esempio: lettera C, l'alunno potrebbe dire Casa, perchè mi tiene al caldo e al sicuro). Nota: meglio evitare lettere difficili come Z o X

**Fonti:** Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010  
Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

## **Puoi farcela**

**Durata:** 5 minuti

**Scopo:** Mostrare l'importanza della fiducia in se stessi

**Svolgimento:** La classe si raggruppa a due a due. Il primo alunno stende le braccia di fronte a sé e ripete dieci volte: "sono debole e non ce la faccio". L'altro alunno cerca di abbassare le braccia. Poi il primo ripete dieci volte "sono forte e ce la faccio", e il secondo cerca di nuovo di abbassare le braccia.

Si nota la differenza? Invertire i ruoli. Di solito si nota una grande differenza.

Conclusione: quando si crede di farcela si hanno più probabilità di successo.

**Fonte:** Jeffers, 2007

## **Il cappello dell'ottimismo**

**Durata:** 15 minuti

**Materiale:** per questo esercizio serve un cappellino o degli occhiali da sole o qualcos'altro da indossare, anche di carta, purchè sia colorato ed allegro.

**Scopo:** Mostrare che il modo in cui si guarda il mondo influenza il proprio stato d'animo. é possibile vedere una situazione difficile in modo positivo.

**Svolgimento:** l'insegnante spiega: "Forse conoscete persone che si lamentano sempre, anche quando non ne hanno un valido motivo. Ma lamentarsi non aiuta a essere felici, invece essere ottimisti sì, ed ognuno di noi può fare questa scelta.

L'ottimismo è come un muscolo che si può allenare, più lo praticate e più diventa facile".

L'insegnante scrive alcuni esempi sulla lavagna:

- Piove
- Ho mangiato troppi panini
- Ho preso due brutti voti
- Mi sento molto insicuro/a
- Ho perso il telefono
- Potrò mangiare solo broccoli per il resto della mia vita
- Non sono bravo ad essere ottimista
- Ho pestato una cacca di cane
- Il mio cuscino è fatto di formaggio puzzolente

L'insegnante divide la classe in gruppi ed a turno chiede ad ogni gruppo di commentare positivamente le situazioni. Se il gruppo non riesce a trovare qualcosa di positivo o se qualcuno del gruppo dice una cosa negativa, quel gruppo è eliminato. L'ultimo gruppo rimasto vince il gioco e riceve in premio il cappello.

**Fonte:** Clore, Huntsinger, 2008. Seligman, 2009, Seligman, 2013.



## **Autostima**

**Durata:** 5 minuti

**Scopo:** Mostrare come si può avere più fiducia in se stessi.

**Svolgimento:** L'insegnante dice: "Uno studio ha dimostrato che se hai un atteggiamento trionfante, trasmetti più sicurezza. Ad esempio se sei nervoso per una presentazione in classe, puoi assumere delle pose che ti faranno sembrare più positivo e sicuro. La stessa cosa vale per il fatto di ridere anche prima di essere felice: ti aiuterà a essere felice. Proviamo questo: mettetevi in una posa potente, ad esempio con le braccia aperte in alto. Se lo fate per due minuti prima di fare qualcosa che vi fa paura, sarete meno nervosi e vi riuscirà meglio!"

**Fonte:** Cuddy, (2012). Per esempi di pose potenti vedere il video: [https://www.youtube.com/watch?v=Ks-\\_Mh1QhMc](https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc)

## **Il qui ed ora / meditazione**

**Durata:** 15 minuti

**Scopo:** Approfondire la presenza nel "qui ed ora"

**Svolgimento:** L'insegnante spiega: "Quando non siamo felici, spesso è perché nella nostra testa siamo nel futuro o nel passato. Magari siamo preoccupati perché abbiamo detto qualcosa di sbagliato o perché non abbiamo ancora fatto i compiti che dobbiamo fare. Ma in realtà c'è sempre solo un momento in cui succede tutto. È sempre e solo il momento presente, è l'adesso."

L'insegnante scrive "Adesso" sulla lavagna e spiega: "La meditazione aiuta a vivere il momento presente e ha molti benefici. Per esempio, aiuta a dormire meglio, ad essere meno preoccupati e meno stressati, e fa bene alla salute.

Ora proveremo a meditare".

Questo esercizio può essere difficile per alcuni bambini, e quelli che hanno più difficoltà spesso si mettono a ridere. Se possibile, meglio avvisare in anticipo i bambini che in tal caso possono uscire per non disturbare gli altri.

L'insegnante chiede agli alunni di sedersi ben dritti, chiudere gli occhi e concentrarsi sul respiro, ma senza forzarlo: non bisogna fare niente. Si porta l'attenzione alla varie parti del corpo, partendo dai piedi e salendo lentamente a gambe, pancia, schiena, petto, gola e infine testa. L'insegnante può guidare questi passaggi con poche parole dette lentamente. Alla fine chiede agli alunni le loro impressioni.

**Fonti:** Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016 Achor, 2010, 2012

## **Trovarsi "nel flusso"**

**Durata:** 3 minuti

**Scopo:** Ispirare i partecipanti ad approfondire qualcosa che li appassiona

**Svolgimento:** L'insegnante spiega: "Conoscete la sensazione di perdere la cognizione del tempo quando fate qualcosa? Per esempio mentre giocate o mentre disegnatte? Alcuni la chiamano "essere nel flusso". Le persone che hanno un hobby o un lavoro che li appassiona profondamente di solito sono più felici di chi non ce l'ha. Quali attività vi danno questa sensazione? Scrivetele"

"Se poteste scegliere qualcosa in cui essere veramente bravi, quale sarebbe?"

Se volete imparare bene qualcosa, cominciate il prima possibile. Questo vi aiuterà a trovarvi "nel flusso", e vi darà più tempo per esercitarvi.

**Fonte:** Csikszentmihalyi, 2007.

## **I sogni**

**Durata:** 20 minuti

**Scopo:** Fare riflettere gli alunni su cosa desiderano. Questo li aiuterà a seguire i loro sogni

**Svolgimento:** L'insegnante chiede: "Chiudete gli occhi e immaginatevi in una situazione ideale. Dove vi trovate? Con chi siete e cosa state facendo? Quali capacità avete? Come é la vita più bella che potete immaginare? Se avete una immagine chiara, potete anche disegnarla."

Dopodiché si chiederà ad alcuni bambini di parlare dei loro sogni e mostrare i loro disegni.

**Fonte:** Lyobomirsky, 2008



## **E' normale fare errori!**

**Durata:** 10 minuti

**Scopo:** Imparare che sbagliare è lecito

**Svolgimento:** L'insegnante spiega: "Fare degli errori è normale. Quando uno vuole imparare qualcosa di nuovo, fa delle prove e commette degli errori. Ma ogni errore è una grande occasione per imparare a fare meglio".

L'insegnante chiede agli alunni di mettersi in cerchio e contare. Il primo alunno dice uno, il secondo due, etc. Ma invece del numero quattro o dei suoi multipli bisognerà dire la parola "sorriso". Se il gioco é troppo facile si può aggiungere qualche variante, ad esempio al posto del 3 battere le mani e al posto del 5 battere i piedi per terra. Quando qualcuno sbaglia, gli altri lo applaudono, e il bambino che ha sbagliato si mette al centro del cerchio in posa trionfante. In questo modo i partecipanti non hanno paura di sbagliare.

**Fonti:** Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011.

Downar, Bhatt, Montague, 2011.



## **Il bello del dare**

**Durata:** 10 minuti

**Scopo:** Mostrare agli alunni l'importanza del dare

**Svolgimento:** L'insegnante chiede: "Perché essere gentili con gli altri? Per quale motivo dare qualcosa agli altri, se possiamo tenerlo con noi?"

I bambini probabilmente risponderanno che è per far felice qualcun altro.

L'insegnante chiede: "e cosa succede a te se fai felice qualcun altro?"

A volte qualcuno risponderà: "faccio felice anche me".

Insegnante: "Esatto, aiutare qualcuno fa felice anche te stesso. Quindi, se dai qualcosa a un estraneo, fai felice due persone in un colpo solo! Naturalmente ci sono dei limiti, non bisogna penalizzare se stessi: se dai a qualcuno una cosa a cui non puoi rinunciare, non sarai più felice".

"Avete qualche esempio di buone azioni che avete fatto di recente, o che potreste fare nei prossimi giorni?"

Si può assegnare compiti come aiutare nei lavori di casa, o bere un té con un vicino che vive solo. Le possibilità sono infinite!

**Fonti:** Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

## **Le cartoline**

**Durata:** 20 minuti

**Materiale:** Carta colorata tagliata in dimensioni da cartolina. Servono molti fogli.

**Scopo:** Mostrare l'importanza del condividere la felicità

**Svolgimento:** L'insegnante spiega: "Ora scriveremo una cartolina a noi stessi! Che cosa avete imparato oggi, che vorreste dire a voi stessi quando vi sentite tristi? Quando sarete tristi potrete leggere queste cartoline, e forse vi sentirete meglio".

"Inoltre, scriveremo cartoline anche a qualcun altro con cui volete essere gentili.

Potrebbe essere qualcuno a casa, nella vostra classe, oppure potete anche lasciarla su una panchina per un estraneo". Questo é un esercizio che ai bambini piace molto, e alcuni bambini vorranno scrivere molte cartoline.

**Fonti:** Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

## **Conclusione**

**Durata:** 10 minuti

**Scopo:** Calmare gli alunni e permettere all'insegnante di capire come é stata recepita la lezione

**Svolgimento:** L'insegnante chiede di nuovo a tutti i partecipanti di scrivere quanto sono felici su una scala da 1 a 10. Se il punteggio é salito, l'obiettivo é stato raggiunto.

L'insegnante ringrazia tutti gli alunni per la loro partecipazione e chiede ad alcuni di loro come hanno trovato la lezione, cosa hanno imparato e se useranno qualcuno degli insegnamenti nei prossimi giorni.

Le risposte degli alunni possono aiutare l'insegnante a migliorare le lezioni successive.

## ESERCIZI SUPPLEMENTARI

### Gossip

**Durata:** 5 minuti

**Scopo:** Capire che i pettegolezzi fanno male

**Svolgimento:** L'insegnante spiega: "A chi piace fare pettegolezzi? Ricordate che fare i pettegolezzi dice più di voi stessi piuttosto che di chi parlate".

Si chiederà ad un alunno di andare alla lavagna e leggere un pettegolezzo cattivo verso un personaggio immaginario, come ad esempio: "Giacomo é stupido, non dice mai niente in classe". Un altro alunno invece sarà chiamato a dire "Giacomo é davvero simpatico". L'insegnante chiede al gruppo le impressioni sui due e quale é piaciuto di più.

**Conclusione:** chi parla male degli altri fa male a se stesso!

### Lo specchio

**Durata:** 2 minuti

**Scopo:** Mostrare agli alunni che si riceve la stessa energia che si irradia

**Materiale:** un piccolo specchio

**Svolgimento:** L'insegnante chiede: "Vi guardate bene allo specchio? Cosa succede quando sorridete? Cosa succede quando avete una faccia arrabbiata?" e fa passare lo specchio a tutta la classe. Gli alunni possono guardarsi e fare questa prova.

**Conclusione:** I sentimenti che si mostrano sono contagiosi. Se ci mostriamo amichevoli, gli altri saranno più amichevoli con noi.

### Il Sole

**Durata:** 10 minuti

**Scopo:** Mostrare agli alunni come essere gentili con gli altri parlando delle loro qualità

**Preparazione:** Preparare un sole di cartoncino giallo facendo un cerchio e alcune strisce che diventeranno i raggi da attaccare su muro/bacheca. Ogni alunno riceve una striscia

**Svolgimento:** Un alunno viene scelto per fare il sole, e il suo nome viene scritto sul sole di carta. Gli altri alunni devono scrivere un complimento su di lui/lei sul proprio raggio di carta. Alla fine si attaccano i raggi e si leggono assieme

**Ideato da:** Stephanie de Jong

### Giocare all'aperto

Il sistema scolastico finlandese è quello che funziona meglio in Europa. In Finlandia gli alunni fanno un intervallo di 15 minuti dopo ogni 45 minuti di lezione, e fanno solamente 3 o 4 lezioni al giorno. Questi ritmi aiutano il processo di apprendimento. Anche se i bambini sembrano meno impegnati quando giocano all'aperto perchè non sono concentrati sulle materie di studio, l'apprendimento prosegue in modo passivo.

Ci sono molti aspetti positivi nell'andare all'aperto. Grazie al movimento, il cervello e la fisiologia si sviluppano meglio. Giocare all'aperto aiuta anche a sviluppare il senso dello spazio. In breve: il gioco all'aperto non è solo divertimento, ma aiuta lo sviluppo psicofisico e l'apprendimento.

**Fonte:** <https://www.mieras.nl/schrijven/buitentijd-leertijd>

## **GIOCHI PER ALUNNI STANCHI**

**Durata:** 5 minuti alla volta

**Scopo:** Riattivare alunni con poco entusiasmo

### **Personaggi da imitare**

L'insegnante dice qualcosa e gli alunni lo devono imitare.

Ad esempio: un vecchio burbero, un ragazzo super felice, un animale, etc.

Gli alunni possono girare per l'aula durante questo gioco

### **Camminare e fermarsi**

Gli alunni camminano intorno alla classe e provano a fermarsi contemporaneamente ma senza parlare

### **Palla graziosa**

Gli alunni si lanciano una palla tra di loro, e chi la prende deve dire qualcosa per cui è grato il più in fretta possibile

### **Le espressioni**

Gli alunni si mettono in cerchio. Il primo dice una frase che esprime un sentimento. Per esempio, se il sentimento è entusiasmo, potrebbe dire: "Non vedo l'ora di farlo!". Il prossimo ripete la frase, cercando di dare più enfasi ogni volta. Si continua finché si fa un giro completo.

### **L'onda della gratitudine**

Gli alunni si mettono in cerchio e fanno un'onda: a turno, chi alza le mani deve dire qualcosa per cui è grato.

## **RACCONTI PER RIFLETTERE**

I seguenti racconti si ritrovano in diverse lingue e narrazioni, ed hanno in comune una morale di grande saggezza. Se avete maggiori informazioni sulle versioni originali e la provenienza, siete invitati a contattare l'autore di questo documento.

### **L'Asino**

C'era una volta un vecchio, con un asino e un ragazzo. Stavano andando verso il villaggio, il ragazzo cavalcava l'asino e il vecchio camminava al loro fianco. Ad un certo punto, passarono davanti ad alcune donne anziane sedute a bordo strada, ed una di loro disse: "Vergogna, tu giovane e forte, che fai andare tuo padre a piedi!"

I due pensarono che la critica fosse giusta e si scambiarono di posto. Più avanti passarono vicino a un gruppo di mamme che guardavano i loro bambini giocare vicino al fiume. Una di loro gridò: "Ma come si può costringere un ragazzino a camminare sotto il solo cocente mentre si sta in groppa ad un asino!"

I due viandanti decisero che potevano andare entrambi a piedi, ma poi incontrarono alcuni giovani che quando li videro commentarono: "bisogna essere davvero stupidi per andare a piedi quando si ha un bell'asino come quello!". E così i due salirono entrambi sull'asino, in breve si sistemarono e proseguirono sulla loro strada.

Di lì a poco incontrarono alcuni bambini che tornavano da scuola, ed uno di loro disse: "che cattivi a caricare così un povero asinello!". Il vecchio e il giovane a questo punto pensarono di non avere più alternative. Il vecchio diede un pò di fieno all'asino e appoggiando una mano sulla spalla del figlio, gli disse: "Qualsiasi cosa farai, ci sarà sempre qualcuno che si lamenterà delle tue scelte. La cosa migliore è fare ciò che ritieni più giusto"

### **La casa dei 1000 specchi**

Tanto tempo fa, in un piccolo villaggio molto lontano, c'era un posto conosciuto come la Casa dei 1000 specchi. Un giocoso cagnolino decise di visitarla e quando vi arrivò davanti zampettò allegramente sulle scale della porta. Guardò all'interno con le orecchie tese scodinzolando furiosamente. Con grande sorpresa, vide altri 1000 cagnolini scodinzolanti come lui. Sorrise, e ricevette in risposta 1000 sorrisi altrettanto amichevoli. Quando uscì, pensò: "Che posto meraviglioso! Tornerò a visitarlo spesso"

In quello stesso villaggio, un altro cagnolino, che non era felice quanto il primo, decise di visitare la casa. Lentamente salì le scale e con la testa bassa guardò attraverso la porta. Quando vide i mille cagnolini che lo fissavano con sguardo per niente amichevole, ringhiò verso di loro e con orrore vide mille cagnolini ringhiare di ritorno.

Nel lasciare la casa pensò tra sé e sé: "Questo è un luogo orribile, non ci tornerò mai più!"

Ogni volto del mondo è uno specchio. Che tipo di riflesso vuoi vedere sul volto delle persone che incontri?

## **Il pescatore messicano**

Un ricco uomo d'affari americano si trovava sul molo di una cittadina in Messico, quando un pescatore con la sua barchetta attraccò. Nella barca c'erano alcuni piccoli tonni appena pescati.

L'americano si complimentò per la qualità del pesce e chiese quanto tempo era stato necessario per pescarli. Il messicano rispose che era bastato poco, e l'americano quindi chiese perché non fosse rimasto a pescare più a lungo, per prenderne di più. Il messicano spiegò che quel pesce bastava a tutta la sua famiglia, e l'americano chiese cosa facesse nel resto del tempo.

Il pescatore messicano rispose: "di solito mi alzo tardi, pesco un pò, poi gioco coi miei figli, faccio una siesta con mia moglie Maria, poi verso sera facciamo una passeggiata nel villaggio, bevo un sorso di vino e suono la chitarra con i miei amigos. Ho una vita piena di impegni"

L'americano scoppiò a ridere e gli disse "Io ho preso un master ad Harvard e posso aiutarti. Dovresti passare pescare di più e con il ricavato potresti comprare una barca più grande. Con il ricavato della pesca dalla barca più grande, potresti comprare diverse barche, alla fine avresti una flotta di pescherecci tutta tua. Invece di vendere i tuoi pesci a un intermediario, potresti venderli direttamente a un grossista, ed infine aprire tu stesso un mercato. Potresti controllare il prodotto, la filiera e la distribuzione. A quel punto dovresti lasciare questa piccola cittadina e trasferirti nella capitale, poi anche a New York, da dove potresti controllare la tua impresa di successo ed esportare in tutto il mondo".

Il pescatore chiese "ma quanto tempo ci vorrebbe per tutto questo?"

Al che l'americano rispose "probabilmente 15 - 20 anni"

"E poi?" chiese il messicano

L'americano tutto contento spiegò "Questo è il bello. Al momento giusto potresti quotare la tua azienda in borsa, e con il ricavato delle azioni faresti un sacco di soldi, parliamo di milioni!"

"Milioni - e poi?"

"Beh, a quel punto puoi ritirarti e vivere di rendita, trasferirti in un posto vicino al mare, e lì potresti prendertela comoda, alzarti tardi, pescare un pò, passare tempo con la tua famiglia, fare siesta, passeggiate, bere vino e suonare la chitarra con gli amici..."

## **Socrate e i tre filtri**

Un giorno, uno studente si rivolse al grande filosofo greco esclamando: "Socrate, ho sentito alcune voci a proposito di un tuo caro amico"

"Prima che tu mi dica di cosa si tratta, dobbiamo essere sicuri che superi la prova dei tre filtri" rispose Socrate.

"Cos'è la prova dei tre filtri?" chiese il giovane.

"La prima prova è quella della verità. Dimmi, sei proprio sicuro che quello che mi volevi dire sia assolutamente vero?" chiese il filosofo.

Dopo averci pensato qualche momento, l'uomo disse "beh, ho sentito raccontare questa cosa da qualcuno, ma non sono sicuro al 100% che sia vera"

"La seconda prova è quella della bontà" continuò Socrate, "si tratta forse di qualcosa di buono?"

"No, in realtà è il contrario..."

Socrate allora disse: "insomma, vuoi darmi una notizia che non è né verificata né buona?"

Lo studente si sentì in imbarazzo e si strinse nelle spalle.

Socrate continuò "c'è un'ultima prova che è quella dell'utilità. La notizia che volevi darmi è utile?"

"Probabilmente no" rispose lo studente.

"Beh, se hai una notizia non verificata, non buona e inutile, per quale motivo me la dovresti dare?"

La prossima volta che spettegolate, ricordatevi del triplo filtro prima di spargere la voce.

## **L'arte di lasciare andare**

Un monaco anziano ed un novizio stavano camminando assieme. Ad un certo punto, arrivarono vicino un fiume con una corrente piuttosto forte. Mentre si preparavano a guardarlo, si avvicinò una donna giovane e bella che chiese loro se potevano trasportarla sull'altra sponda.

I due monaci si guardarono, perché i voti che avevano preso impedivano loro qualsiasi contatto fisico con donne.

L'anziano, senza dire altro, acconsentì e si caricò la donna sulle spalle, trasportandola sull'altra sponda e scaricandola gentilmente sulla riva, e poi proseguì sul suo cammino.

Il giovane non poteva credere ai suoi occhi. Dopo aver raggiunto il compagno di cammino, restò senza parole e continuò a camminare in silenzio per oltre un'ora

Passarono altre due ore, poi tre, ed infine il giovane monaco non riuscì più a contenersi e sbottò "Come monaci, non possiamo nemmeno sfiorare una donna, come hai potuto addirittura caricarla sulle spalle?"

L'anziano lo guardò e rispose "Fratello, io l'ho lasciata sulla sponda del fiume tre ore fa; tu piuttosto, perché l'hai portata con te fino a qui?"



## La storia del tagliapietre

C'era una volta un tagliapietre che non era contento della sua vita. Un giorno passò davanti a lui il re, trasportato sulla portantina dai suoi inservienti e scortato dai suoi soldati. Al suo passaggio, dovevano inchinarsi tutti, anche i più ricchi. "Quanto è potente il re!" pensò "vorrei essere anch'io un re!"

Diventò anche lui re, portato in giro dagli inservienti in portantina, ma in un caldo giorno d'estate si sentì molto scomodo, e guardò il sole che splendeva nel cielo incurante della sua presenza. "Quanto è grande il sole" pensò "vorrei essere come lui!"

Diventò il sole, splendeva nel cielo e illuminava il mondo, bruciando i campi d'estate, per la disperazione dei contadini. Ma una grossa tempesta si mise davanti a lui, bloccando la sua luce. "Come è potente quella tempesta" pensò "vorrei essere anch'io così"

Divenne una enorme nuvola, che riversava pioggia in abbondanza su campi e villaggi, temuta da tutti. Ma presto si accorse che veniva spostato da una grande forza, il vento. "Come è forte!" pensò "vorrei essere come il vento!"

Divenne un forte vento, faceva volare via le tegole dai tetti e sradicava alberi, temuto da tutti. Ma dopo un pò, andò a sbattere contro qualcosa che non poteva muovere, nonostante soffiasse forte - una grande montagna rocciosa. "Come è forte la roccia! Vorrei essere così"

Divenne una grande roccia, la più massiccia del mondo. Ma poco dopo sentì il rumore di un martello che batteva su uno scalpello sopra di lui, e si sentì cambiare. "Cosa può essere più forte di me, la grande roccia?" pensò. Guardò meglio e vide un piccolo tagliapietre. Desiderò essere lui, e quando lo divenne aveva imparato la lezione. Passò il resto della sua vita in pace, contento di essere un tagliapietre

## **Il giudizio**

Un contadino e suo figlio avevano un bellissimo cavallo che aiutava la famiglia a guadagnarsi da vivere. Un giorno, il cavallo scappò e i vicini commentarono "il vostro cavallo se ne è andato via, che sfortuna!"

Il contadino rispose "forse sì, forse no, vedremo"

Pochi giorni dopo, il cavallo ritornò a casa portandosi dietro una piccola mandria. I vicini gridarono "Il cavallo è tornato portando anche altri cavalli, che grande fortuna!"

Il contadino rispose "forse sì, forse no, vedremo"

L'indomani, il figlio del contadino stava cercando di sellare uno dei nuovi cavalli che lo scacciò con forza rompendogli una gamba. I vicini li compatirono "una gamba rotta, che terribile incidente!"

Il contadino rispose "forse sì, forse no, vedremo"

Due settimane dopo, alcuni soldati marciarono fino al villaggio in cerca di giovani da arruolare nell'esercito: era scoppiata la guerra. Videro il figlio del contadino, ma non lo presero a causa del suo infortunio. Gli amici commentarono "che fortuna, vostro figlio si è salvato a causa della gamba"

Il contadino rispose "forse sì, forse no, vedremo"

## **I chiodi sul recinto**

C'era una volta un ragazzino con un pessimo carattere. Suo padre gli diede una borsa piena di chiodi e gli disse che ogni volta che si arrabbiava, doveva piantare un chiodo sul recinto dietro casa.

Il primo giorno il ragazzo aveva già piantato parecchi chiodi nel recinto. Nelle settimane seguenti, man mano che imparò a controllarsi meglio, il numero dei chiodi piantati gradualmente diminuì. Scopri che era meno faticoso trattenersi che andare a piantare tutti quei chiodi nel recinto.

Un giorno infine il ragazzo riuscì a non arrabbiarsi del tutto. Lo raccontò al padre e il padre suggerì al ragazzo di tirare fuori dal recinto un chiodo per ogni giorno in cui riuscisse a mantenere la calma. I giorni passarono ed infine il ragazzo riuscì a tornare da suo padre con tutti i chiodi.

Il padre prese il ragazzo per mano, lo accompagnò al recinto e gli disse: "Hai fatto un ottimo lavoro, figliolo, ma guarda tutti questi buchi nel recinto. Il recinto non sarà mai più come prima. Quando parli in preda alla rabbia, lasci delle cicatrici come queste. Puoi ferire un uomo con un coltello: non importa quante volte chiederai scusa, la ferita rimane."

Il ragazzo comprese la lezione. Guardò il padre e disse "spero che tu mi possa perdonare".

"Certo che ti perdono" rispose il padre.

## **BIBLIOGRAFIA**

Achor, S. (2010). *The happiness advantage*. Crown business.

Achor, S. (2012) *The happy secret to better work*.  
<https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.

Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open university press.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow*. Psychologie van de optimale ervaring, Meppel: Uitgeverij Boom.

Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.

Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304

Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. [https://www.youtube.com/watch?v=Ks-\\_Mh1QhMc](https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc)

Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491

Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cogn. Emotion*.

2005;19:313–332

Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.

Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.

Randolph, K. (2002). Sports visualisation, <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> 27-05-2015

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving

mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.