

# Creatività e pensiero positivo

## ORDINE

L'ordine è un elemento che influisce sul nostro pensiero in modo positivo.

Un **ambiente** disordinato e poco curato intorno a noi può incrementare la sensazione di malessere e frustrazione, allontanandoci sempre di più dalla realtà e impedirci di godere il momento presente. Fare ordine intorno a noi ci aiuta a sviluppare pensieri e atteggiamenti positivi.

Anche curare **il nostro aspetto** è importante per il nostro pensiero positivo. Indossare un abito scelto e curato, piuttosto che prendere un vestito a caso dall'armadio, fa la differenza nella nostra giornata. Aprire l'armadio e scegliere cosa vogliamo raccontare agli altri di noi, è un modo per darci importanza, è un'attenzione consapevole verso noi stessi. A volte bastano l'abito o l'accessorio giusto o un po' di trucco, per aumentare la sicurezza in noi stessi e cambiare l'umore della giornata. E considera l'impatto sul tuo pensiero positivo, di una cura costante e attenta di se stessi, attraverso una giusta idratazione, una sana alimentazione, un'attività sportiva regolare, le giuste ore di sonno e un tempo esclusivo da dedicare ai tuoi hobby e alle tue passioni.

Sì lo so, non è certo una novità...ma quanti di noi lo fanno davvero? Quante persone in realtà si prendono davvero cura di se stesse in modo completo?

**Ricorda che tutto è possibile, basta volerlo!**

Siamo un'unica entità, composta da corpo, mente, emozioni e spirito e se una di queste parti è carente o assente, il nostro equilibrio viene meno o inizia a vacillare.

Infatti per coltivare il nostro benessere e il nostro pensiero positivo, dobbiamo fare ordine non solo intorno a noi, curando il nostro ambiente o il nostro aspetto esteriore, ma anche dentro di noi.

**Immaginiamo di paragonare la nostra vita ad un Computer.**



Quando qualcosa non ci piace, lo buttiamo nel cestino convinti di averlo eliminato.

Ma quel cestino nel computer rimane!

E se nonostante l'impegno e la costanza, sembra esserci sempre qualcosa in te che oppone resistenza e fai fatica a pensare positivo, forse il tuo ostacolo è proprio lì, in quel file che non andava accantonato, ma sistemato e rimesso al suo posto.

Ricordati, che **lo puoi sempre fare!**

Puoi riprendere il file da quel cestino e rimetterlo in ordine.

## **COSA C'E' IN ME CHE IO NON VEDO?**

Non sempre è così facile capire cosa riordinare dentro di noi e quando capita che le cose non girano per il verso giusto, a volte tendiamo a dare la colpa agli altri, o addirittura cerchiamo di cambiarli. Questo atteggiamento però non ci porta da nessuna parte e rischia di aumentare i nostri pensieri negativi.

Non cercare mai di cambiare gli altri, piuttosto cambia te stesso.

---

### **Se cambi tu, come per magia, cambieranno gli altri.**

---

Quando abbiamo bisogno di guardare il nostro aspetto fisico, è tutto molto più semplice: utilizziamo uno specchio. Lo specchio ci permette di vedere la nostra immagine riflessa e di vedere qualcosa di noi, qualcosa che gli altri già vedono, ma noi senza specchio no. E così possiamo aggiustarci il trucco, sistemare i capelli fuori posto o scegliere quale abito ci sta meglio....

Ora immagina uno specchio interiore, uno specchio che ti fa vedere quello che c'è dentro di te.

Sarebbe bello, vero?

In realtà questo specchio esiste...

...e riflette noi stessi nelle altre persone.

Proprio così! Gli altri sono come uno specchio e **quello che vediamo in loro è sempre presente in noi.**

---

La legge dello Specchio, che è la legge universale n.8, afferma che ciò che ci attira o che notiamo negli altri, è il riflesso di noi stessi, sia in positivo che in negativo.

Negli aspetti negativi degli altri che ci infastidiscono, forse c'è proprio quel file dentro di noi che va rimesso in ordine.

---

E se quel file invece riguardasse una caratteristica positiva? Che magari abbiamo messo da parte come reazione ad eventi accaduti nella nostra vita, alle persone che abbiamo incontrato o alle scelte che abbiamo fatto?

Ora ci concentreremo proprio sulle caratteristiche positive che notiamo e che ci attraggono negli altri, e andiamo a cercare dentro di noi dove sono finite, magari non sapevamo di averle o magari sono state messe nel cestino e vanno pazientemente cercate e rimesse al loro posto.

Cosa ammiri di un'altra persona? Cosa ti attira o ti colpisce?

La sua determinazione nel raggiungere gli obiettivi? Il suo modo di esprimersi? La dolcezza? La pazienza? La sua disponibilità? La sua capacità di relazionarsi con gli altri? O magari l'impegno e la costanza che mette nell'ottenere i suoi risultati?

## IL TUO SPECCHIO INTERIORE



Ti propongo un esercizio che ti aiuterà a tirare fuori il positivo che c'è in te.

---

**Le qualità che vedi negli altri, le hai anche tu.**

---

Crea il tuo specchio interiore e liberando tutta la tua creatività, attraverso forme, colori o disegni che ti trasmettono positività. Poi scrivi intorno quale o quali sono le qualità che ammiri e che noti di più negli altri ma che non vedi in te. Possono riguardare l'aspetto caratteriale e spirituale, ma anche qualità positive legate alla carriera, alla stabilità economica, all'aspetto fisico, alle relazioni...

**CREA IL TUO SPECCHIO INTERIORE**