

# Creatività e pensiero positivo

## AFFERMAZIONI POSITIVE

I nostri pensieri oltre a determinare il nostro modo di rapportarci alla vita, di reagire di fronte agli eventi, hanno un forte impatto sulla nostra autostima.

Abbiamo preso consapevolezza del mondo che ci circonda, degli eventi che ci capitano, della situazione che stiamo vivendo. Ci siamo allenati a vedere la parte migliore di noi. Abbiamo visto che possiamo controllare e indirizzare i nostri pensieri, in ogni situazione, scegliendo di vedere il bicchiere mezzo pieno, per uscire vincenti da tutti gli incarichi e gli ostacoli della vita.

---

Per diventare dei veri pensatori positivi, bisogna partire sempre da dentro ad invertire la rotta e trasformare i pensieri negativi in potenti affermazioni positive.

Quando ascolti la tua voce interiore che ti dice che non sei abbastanza e che non avrai mai successo, sviluppa affermazioni positive. Impara a sostituire il tuo “non posso” con “riuscirò”.

Ricorda che i tuoi pensieri diventano le tue parole e le tue parole diventano le tue azioni.

Se i tuoi pensieri sono negativi svilupperai delle credenze limitanti, che saranno un vero ostacolo al tuo benessere e alla realizzazione dei tuoi obiettivi.

---

**Se non credi in te stesso e nella tua capacità di farcela, difficilmente ce la farai.**

---

E questo riguarda ogni aspetto della tua vita.

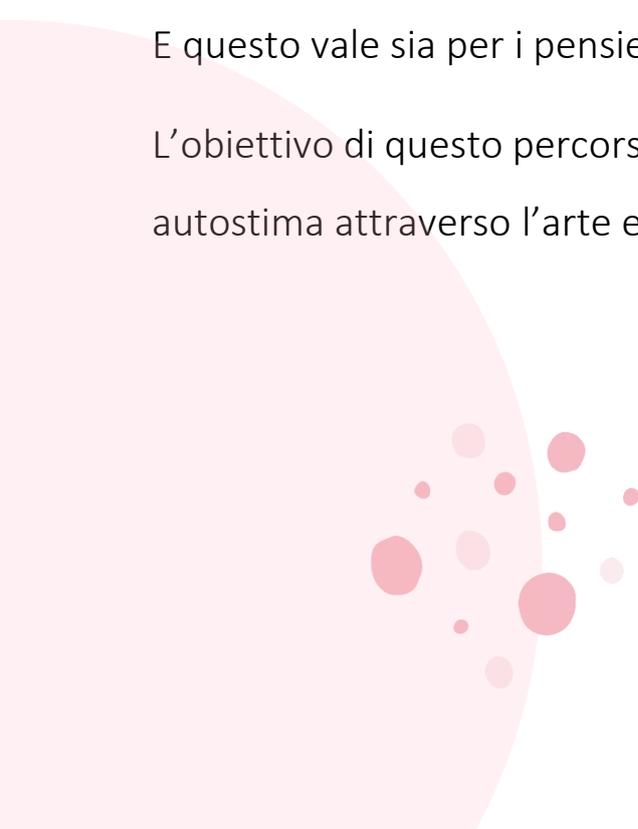
Ma sai qual è la cosa bella?

È che possiamo cambiare le nostre convinzioni, volgendole dal negativo al positivo, migliorando così la nostra vita, la nostra salute, le nostre relazioni.

La nostra mente assorbe le nostre parole e i nostri pensieri e quando si ripetono continuamente, riescono a convincerci davvero.

E questo vale sia per i pensieri negativi, che per quelli positivi...

L'obiettivo di questo percorso è di aiutarti ad evolvere e a recuperare la tua autostima attraverso l'arte e la creatività.



Per cambiare le nostre credenze negative ed iniziare a sviluppare affermazioni positive, dobbiamo iniziare da 3 semplici regole:

1. Creare affermazioni partendo dal soggetto: **IO**

Perché solo io posso cambiare il mio mondo, nessun altro può farlo per me; così come io non posso cambiare gli altri, ma solo me stesso

2. TUTTO AL POSITIVO

Abolire il termine: NON e volgere tutto al positivo

La vita è dura → ~~La vita NON è dura~~

Io sono triste → ~~Io NON sono triste~~

La vita è dura → La vita è facile

Io sono triste → Io sono felice

3. AFFERMAZIONI BREVI E SEMPLICI

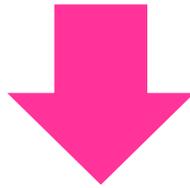
Le affermazioni positive devono essere il più brevi e semplici possibile per evitare di creare confusione nella nostra mente e per riuscire a memorizzarle, ricordarle, ripeterle o scriverle con estrema facilità.

## ESERCIZIO

Ora ti invito a prenderti del tempo per pensare e scrivere una credenza negativa su di te, quella che ti ripeti più spesso e trasformarla al positivo.

.....

CREDENZA NEGATIVA



AFFERMAZIONE POSITIVA

.....

È importante lavorare sulle AFFERMAZIONI POSITIVE, perché la maggior parte delle nostre credenze negative non sono reali, ma ci sono state inculcate nel tempo, nella nostra mente.

Per entrare nei nostri pensieri e convincere la nostra mente della loro veridicità, dobbiamo ripeterle spesso...**soprattutto se non ci crediamo!**

Tanti mi dicono: “Si ma se non ci credo...a cosa serve?”

E invece è proprio quando non ci credi, che ne hai più bisogno e che ne trarrai maggiori benefici con il tempo.

È proprio perché non ci credi che devi convincerti del contrario e puoi farlo solo ripetendoti l'affermazione positiva tante volte, scrivendola, appuntandola in bella vista: sullo specchio del bagno, in macchina, in ufficio, sul computer, su un post-it, sul frigorifero...

È meglio lavorare su una sola affermazione positiva alla volta e insistere con quella finché non ci crediamo davvero.

Prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno, una settimana, un mese, tre mesi...non importa. Tutto dipende da quanto è radicata in noi la credenza negativa su cui dobbiamo andare a lavorare.

Sembra strano ma meno ci credi e più funziona. Provaci!

Fa sempre bene pensare positivo!

Emil Couer ha scritto una super affermazione positiva che va sempre bene per tutto e per tutti:

**“La mia vita migliora ogni giorno sempre di più”**

Quando fatichi a identificare una credenza negativa, oppure ne hai diverse che ostacolano la tua serenità, puoi usare questa.

Quando hai scelto la tua affermazione positiva ti consiglio di ripetertela spesso e di pronunciarla ad alta voce in modo che anche le tue orecchie la possano sentire. Visto che la credenza negativa è entrata a far parte di noi spesso in questo modo, perché qualcuno ce l'ha ripetuta, può essere utile sradicarla e seminare l'affermazione positiva dentro di noi, nello stesso modo.

L'obiettivo del mandala che andremo a realizzare è quello di utilizzarlo come promemoria, come supporto per ricordarci di pensare e ripeterci spesso l'affermazione positiva.

## MANDALA

Una volta scelta la nostra affermazione positiva, andiamo a creare il nostro mandala; e lo faremo partendo dal centro.

Come prima cosa dobbiamo trovare una categoria per la nostra affermazione positiva: vita, felicità, gioia, benessere, amore, relazioni, lavoro, hobby, famiglia, partner...

Cerchiamo nelle riviste un'immagine che rappresenta la nostra affermazione positiva o la categoria a cui appartiene o che ci attira e che sia in qualche modo riconducibile alla nostra affermazione.

La ritagliamo a forma di cerchio e la incolliamo al centro del nostro mandala, oppure scegliamo diverse immagini, le ritagliamo e facciamo un collage all'interno del nostro cerchio centrale.

Fatto questo, passiamo alla nostra affermazione positiva, che andremo a scrivere intorno all'immagine. Possiamo scriverla direttamente sul foglio oppure scriverla su un foglio a parte e poi ritagliarla, possiamo utilizzare, se li abbiamo, degli stampini con le lettere, oppure scriverla al computer e poi stamparla e incollarla. Se può esserti utile, nel materiale allegato puoi trovare un pdf con alcune affermazioni positive pronte da stampare.

Libera la tua creatività e colora il secondo cerchio, contenente l'affermazione positiva, come meglio credi, scegliendo il mezzo grafico che preferisci: matite colorate, acquerelli, pennarelli, pastelli a cera, tempere...e decoralo con le forme e i motivi che preferisci, puoi anche utilizzare la tecnica del mandala geometrico o dello scarabocchio creativo.

Affidati al tuo intuito e alla tua saggezza interiore e lasciati ispirare nella colorazione e decorazione del secondo cerchio del tuo mandala.

L'ultima parte del nostro mandala delle affermazioni positive che andremo a realizzare, ha lo scopo di amplificare il messaggio della nostra affermazione.

Per farlo andremo a scrivere o ad incollare diverse parole che per noi sono significative e potenzianti.

Nella seconda pagina del file che trovi in allegato, ci sono diverse parole potenzianti che possono esserti utili in questa fase di realizzazione del tuo mandala. Ma puoi cercarle anche nelle riviste, ritagliarle e incollarle. Parole meravigliose che suscitano in te un senso di libertà e di leggerezza.

Vanno scritte o incollate nel terzo cerchio che è il cerchio esterno del nostro mandala, che fa da contenitore e da barriera per rimandare energia al suo centro.

L'immagine centrale contornata dall'affermazione positiva, viene caricata dall'energia positiva delle parole potenzianti, è come un abbraccio che coccola e ricarica.

Quando facciamo un mandala, di qualsiasi tipo e con qualsiasi tecnica, si crea una connessione intima con noi stessi, ci trattiamo in modo amorevole dedicandoci del tempo prezioso per la nostra crescita personale.

Ora puoi colorare e decorare a tuo piacimento, questa parte del mandala che contiene le parole potenzianti. Libera la tua creatività senza avere

aspettative, non pensare al risultato ma vivi con gioia e consapevolezza il processo creativo. Una volta compresa la tecnica di questo mandala, puoi realizzarne quanti ne vuoi e puoi anche decidere di partire realizzando prima lo sfondo. Sperimenta e lascia fluire la tua creatività, ma lavora sempre su una sola affermazione positiva alla volta.

