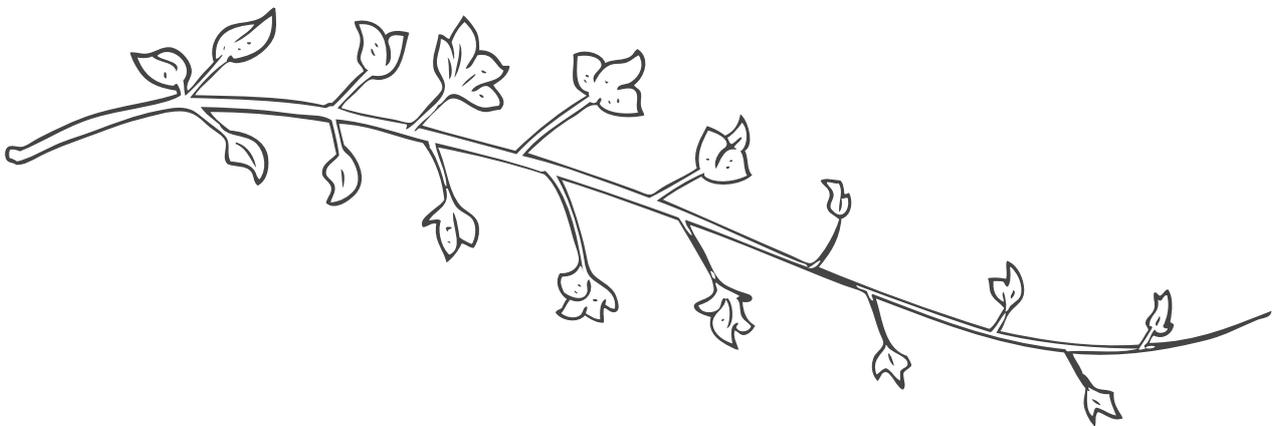


# ESPRIMERE GRATITUDINE

*in italiano*



## VOCABOLARIO

**Prima di leggere il testo, usa un dizionario per cercare il significato delle seguenti espressioni e parole, se non le conosci.**

Uno stretto legame \_\_\_\_\_

Gli effetti positivi \_\_\_\_\_

Essere grato per qualcosa \_\_\_\_\_

Affrontare un problema \_\_\_\_\_

Arrivare alla conclusione \_\_\_\_\_

L'umore \_\_\_\_\_

Mediamente \_\_\_\_\_

*Fare la scoperta dell'acqua* \_\_\_\_\_

*calda \**

Svariate filosofie \_\_\_\_\_

Coltivare un'abitudine \_\_\_\_\_

\*espressione idiomatica



## VOCABOLARIO

**Prima di leggere il testo, usa un dizionario per cercare il significato delle seguenti espressioni e parole, se non le conosci.**

sono grato/a

-----

apprezzo il fatto che

-----

ringrazio (qualcuno)

-----

sono felice

-----

sono soddisfatto/a

-----

sono contento/a

-----

## IL POTERE DELLA GRATITUDINE

Spesso dimentichiamo **lo stretto legame** che esiste tra la nostra felicità e la gratitudine. Perché **essere grati** è così importante?

### Il potere della gratitudine

I più recenti studi sulla gratitudine hanno evidenziato **gli effetti positivi** che questa emozione ha sul nostro **umore** e sulla nostra felicità di lungo termine. E' particolarmente interessante uno studio, condotto dal Professor Emmons dell'Università della California che ha coinvolto 3 gruppi di persone per un periodo di 10 settimane. Il primo gruppo ha scritto ogni settimana, per 10 settimane, 5 cose di cui **erano stati grati** nel corso dei 7 giorni precedenti. Il secondo gruppo ha scritto 5 problemi che avevano dovuto **affrontare**. Il terzo gruppo, infine, ha scritto 5 eventi che avevano vissuto.

Al termine dell'esperimento, utilizzando un test standardizzato per rilevare **l'umore** dei partecipanti, gli studiosi **sono arrivati alla conclusione** che tutti gli appartenenti al primo gruppo (il gruppo della "gratitudine") erano **mediamente** il 25% più felici degli altri partecipanti.

Emmons ed i suoi colleghi, in realtà, **hanno fatto la** cosiddetta **scoperta dell'acqua calda** perché da secoli, **svariate filosofie** e religioni orientali sottolineano l'importanza di **coltivare** quotidianamente la nostra gratitudine. Tu pratichi quotidianamente la gratitudine? E' vero che è più facile a dirsi che a farsi!

tratto e adattato dal Blog [www.efficacemente.com](http://www.efficacemente.com)



## FAI UNA LISTA DI 5 COSE PER CUI ESSERE GRATO (O GRATA) NELLA TUA VITA

**Esempio** : sono grato per la mia famiglia, sono grata per aver trovato questo lavoro

1

2

3

4

5



# 11 SPUNTI/DOMANDE PER RIFLETTERE SUL TEMA "GRATITUDINE"

- Un insegnante a cui sei particolarmente grato. Cosa ti ha insegnato di speciale?
  - Nomina qualcuno che ti ha aiutato a diventare la persona che sei oggi. Cosa apprezzi di più di questa persona?
  - Racconta un'esperienza che ti ha cambiato la vita completamente. Perché?
  - Un traguardo di cui ti senti orgoglioso. Perché?
  - Qual è la memoria più bella che hai della tua infanzia? Come ha influenzato positivamente la tua vita?
  - Un evento per cui sei grato, quest'anno.
  - Sei mai stato ringraziato o ringraziata da uno sconosciuto? Racconta la tua esperienza
  - Quale vacanza sei grato di aver fatto? Perché?
  - Un libro verso cui ti senti maggiormente grato o grata. Perché?
  - 3 parole per descrivere gli aspetti positivi del tuo carattere.
- 
- Parla del tuo più grande talento e di come lo hai usato per aiutare gli altri Il tuo più grande talento

## SFIDA

**RISPONDI A 3 DI QUESTE DOMANDE, IN FORMA SCRITTA O ORALE. USA ALMENO 4 PAROLE DELLA LISTA DI VOCABOLARIO A PAGINA 1 E 2.**

