La gratitudine è un'emozione e un atteggiamento che consiste nel riconoscere, apprezzare e gustare gli aspetti positivi della nostra vita, che si tratti di piccoli piaceri quotidiani o di benefici più importanti. È il fatto di focalizzare la nostra attenzione su ciò che abbiamo piuttosto che su ciò che ci manca, e di esprimere il nostro riconoscimento verso le persone, le esperienze e le cose che contribuiscono al nostro benessere.

Numerose ricerche in psicologia positiva hanno dimostrato i benefici della gratitudine sulla nostra salute mentale, sulle nostre relazioni e sulla nostra realizzazione personale. Ad esempio, le persone che praticano regolarmente la gratitudine segnalano livelli più elevati di benessere, ottimismo, soddisfazione della vita ed emozioni positive. Essi sono anche più resilienti di fronte allo stress e all'adversità, poiché hanno sviluppato l'abitudine di vedere il positivo anche nei momenti difficili.

La gratitudine è strettamente legata allo sviluppo di una mentalità di crescita. Infatti, coltivare il riconoscimento ci aiuta a avere uno sguardo benevolo e costruttivo su noi stessi, sugli altri e sul mondo che ci circonda. Invece di concentrarci sulle nostre mancanze, i nostri fallimenti o le nostre frustrazioni, la gratitudine ci invita ad apprezzare le nostre risorse, i nostri progressi e le nostre opportunità di apprendimento.

Ad esempio, immaginiamo di avere appena vissuto un fallimento professionale, come perdere una promozione o un cliente importante. Una persona con una mentalità fissa avrà tendenza a sentirsi in colpa, a rimuginare sulle sue insufficienze e a prevedere un futuro oscuro. Al contrario, una persona che coltiva la gratitudine e una mentalità di crescita sarà più incline ad apprezzare le lezioni apprese da questo fallimento, a riconoscere i suoi sforzi nonostante il risultato e ad anticipare nuove opportunità. Potrebbe dire: "Sono grato/a di aver avuto il coraggio di provarci e di aver imparato da questa esperienza. So che posso

migliorare e riprendere in mano le mie vita."

La gratitudine ci aiuta anche a coltivare relazioni più positive e gratificanti, un altro pilastro della mentalità di crescita. Ad esempio, esprimere regolarmente il nostro apprezzamento a coloro che ci stanno vicino, colleghi o clienti rinforza i legami di fiducia, rispetto e benevolenza. Ciò crea un circolo virtuoso in cui ognuno si sente valorizzato, sostenuto e incoraggiato a dare il meglio di sé. Al contrario, dare per scontati i contributi altrui o lagnarsi costantemente genera un clima di sfiducia e negatività poco propizio all'auto-realizzazione reciproca.

Ci sono molti modi per coltivare la gratitudine nella vita di tutti i giorni per nutrire la nostra mentalità di crescita. Un metodo semplice ed efficace è tenere un diario di gratitudine, dove si annotano ogni giorno tre cose per le quali si prova gratitudine. Può essere un piccolo gesto gentile di un collega, un buon pasto, una sfida superata, un bel paesaggio, ecc. L'importante è coltivare la nostra capacità di notare e gustare gli aspetti positivi della nostra vita, anche i più insignificanti.

Un'altra pratica potente è esprimere la nostra gratitudine direttamente alle persone coinvolte, che si tratti di un gentile complimento, un messaggio di ringraziamento o un gesto premuroso. Ad esempio, prendere il tempo di scrivere una lettera di gratitudine ad un vecchio insegnante che ha creduto in noi e ci ha ispirato può ravvivare il nostro senso del progresso e la nostra motivazione a superarci. Allo stesso modo, ringraziare calorosamente un collaboratore per il suo prezioso aiuto in un progetto rafforza la fiducia e la cooperazione all'interno del team.

Possiamo anche coltivare la gratitudine prendendo regolarmente del distacco per contemplare il cammino percorso, le sfide superate e le lezioni apprese. Per esempio, alla fine di ogni settimana o di ogni mese, possiamo organizzare una "sessione di gratitudine" dove tracciamo i nostri successi, i nostri progressi e le persone che ci hanno sostenuto. Ciò ci aiuta a consolidare una visione più equilibrata e costruttiva del nostro cammino, piuttosto che concentrarci solo sulle mancanze o sui fallimenti.

Infine, la gratitudine può essere coltivata collettivamente e a livello sociale, celebrando i contributi positivi di ciascuno e valorizzando la cooperazione piuttosto che la competizione. Ad esempio, molte organizzazioni mettono in atto dei "rituali di gratitudine", come delle premiazioni, delle cerimonie di riconoscimento o dei momenti in cui si condividono i successi. Questo favorisce un clima di benevolenza, aiuto reciproco e crescita condivisa, dove ognuno si sente valorizzato e incoraggiato a progredire.

In conclusione, la gratitudine è un potente catalizzatore di crescita personale e collettiva. Coltivando un atteggiamento di riconoscenza e apprezzamento, nutriamo uno sguardo più positivo e costruttivo su noi stessi, gli altri e la vita in generale. Ciò rafforza la nostra resilienza, la nostra motivazione e la nostra capacità di imparare dalle nostre esperienze,

tutti pilastri della mentalità di crescita. Il coaching sulla mentalità può aiutare le persone e le organizzazioni a radicare la pratica della gratitudine nella loro vita quotidiana, per favorire l'autorealizzazione e il successo duraturo di tutti.

Punti da ricordare:

- La gratitudine consiste nel riconoscere, apprezzare e gustare gli aspetti positivi della nostra vita, siano essi piccoli piaceri quotidiani o benefici più importanti.

- Le persone che praticano regolarmente la gratitudine segnalano livelli più elevati di benessere, ottimismo, soddisfazione della vita ed emozioni positive. Essi sono anche più resilienti di fronte allo stress e all'adversità.

- La gratitudine è strettamente legata allo sviluppo di una mentalità di crescita. Ci aiuta a vedere noi stessi, gli altri e il mondo che ci circonda con uno sguardo benevolo e costruttivo.

- Esprimere regolarmente il nostro apprezzamento ai nostri cari, colleghi o clienti rafforza i legami di fiducia, rispetto e benevolenza. Questo crea un circolo virtuoso in cui ognuno si sente valorizzato, sostenuto e incoraggiato a dare il meglio di sé.

- Per coltivare la gratitudine nella vita di tutti i giorni, si possono tenere un diario di gratitudine, esprimere direttamente il nostro riconoscimento alle persone coinvolte, prendere regolarmente del distacco per ammirare il cammino percorso e celebrare collettivamente i contributi positivi di ciascuno.

- Il coaching sulla mentalità può aiutare le persone e le organizzazioni a radicare la pratica della gratitudine nella loro vita quotidiana, per favorire l'autorealizzazione e il successo duraturo di tutti.