



Le emozioni positive sono un pilastro della psicologia positiva e una potente leva per sviluppare una mentalità di crescita. Secondo la ricercatrice Barbara Fredrickson, le emozioni positive come la gioia, la gratitudine, la serenità, l'interesse, la speranza, l'orgoglio, il divertimento, l'ispirazione, la meraviglia e l'amore hanno un effetto di allargamento e costruzione sui nostri pensieri, le nostre azioni e le nostre risorse.

Ad esempio, provare gioia ci spinge a giocare, a esplorare e a superare i nostri limiti, promuovendo la creatività, la scoperta e l'acquisizione di nuove competenze. Provare gratitudine ci incoraggia ad apprezzare quello che abbiamo, a vedere il positivo e a coltivare i nostri rapporti, rafforzando il nostro senso di connessione e di sostegno. Essere ispirati da un progetto o un modello ci motiva a dare il massimo di noi stessi, a perseverare nonostante gli ostacoli e a realizzare le nostre aspirazioni.

Così, le emozioni positive ampliano momentaneamente il nostro repertorio di pensieri e azioni, rendendoci più creativi, più resilienti, più aperti e più disposti a creare connessioni. A lungo termine, ci permettono di costruire risorse durature, come la conoscenza, competenze, relazioni o tratti di carattere positivi. Questo effetto di ampliamento e costruzione delle emozioni positive, chiamato "teoria allargata e costruita" da Fredrickson, è stato validato da numerose ricerche empiriche.

Le emozioni positive hanno un impatto diretto sulla nostra mentalità. Ci aiutano a adottare una visione più aperta, curiosa e ottimista, a percepire le sfide come opportunità di apprendere e crescere, piuttosto che come minacce. Ad esempio, provare interesse ed entusiasmo per una nuova attività ci spinge a sperimentare, a persistere nonostante le difficoltà e a sviluppare le nostre competenze, tutte caratteristiche di una mentalità di crescita. Al contrario, le emozioni negative come la paura, l'ansia o la vergogna tendono a

restringere il nostro campo di visione e di azione, a farci dubitare delle nostre capacità e a rinchiuderci nelle nostre zone di comfort, alimentando una mentalità fissa.

Cultivare le emozioni positive è quindi una leva chiave per rafforzare una mentalità di crescita. Ad esempio, la pratica regolare della gratitudine, tenendo un diario o esprimendo riconoscenza, ci aiuta a vedere il positivo, a apprezzare i nostri progressi e a mantenere la nostra motivazione. Cercare attività che ci ispirano e ci appassionano, come un progetto creativo o una causa a cui teniamo molto, ci spinge a superare noi stessi, a imparare dai nostri errori e a perseverare. Condividere la nostra gioia e i nostri successi con i nostri cari rafforza il nostro senso di competenza e di sostegno, incoraggiandoci a puntare sempre più in alto.

È importante notare che coltivare emozioni positive non significa negare o reprimere le emozioni negative. Tutte le nostre emozioni sono utili e hanno una funzione adattiva. Si tratta piuttosto di riequilibrare la nostra bilancia emotiva a favore delle emozioni positive, per ampliare e costruire le nostre risorse. La ricerca suggerisce un rapporto ottimale di 3 emozioni positive per ogni emozione negativa per favorire la realizzazione di sé.

Ad esempio, di fronte a un fallimento, è normale provare delusione, frustrazione o tristezza. Ma coltivando emozioni positive come la speranza, l'orgoglio per gli sforzi fatti o la curiosità per le lezioni da trarre, possiamo rimbalzare più facilmente, adattare la nostra strategia e riprovare, piuttosto che disperarci o abbandonare. Le emozioni positive agiscono come un antidoto che previene gli effetti deleteri delle emozioni negative e promuove la resilienza.

In sintesi, le emozioni positive sono una risorsa preziosa per sviluppare una mentalità di crescita. Allargando i nostri pensieri e le nostre azioni, spingendoci a esplorare, ad imparare e a persistere, ci aiutano ad adottare un atteggiamento più aperto, curioso e resiliente. Coltivare le emozioni positive, con pratiche come la gratitudine, l'ispirazione o la condivisione, è uno strumento potente del coaching di mentalità per aiutare gli individui a realizzare il loro pieno potenziale.

Punti chiave:

- Emozioni positive come la gioia, gratitudine, speranza o ispirazione hanno un effetto di allargamento e costruzione sui nostri pensieri, le nostre azioni e le nostre risorse secondo la teoria di Barbara Fredrickson.

- Essi allargano momentaneamente il nostro repertorio di pensieri e azioni, rendendoci più creativi, resilienti e aperti. A lungo termine, permettono di costruire risorse durature (conoscenze, competenze, relazioni, tratti positivi).

- Le emozioni positive favoriscono una mentalità di crescita spingendoci a sperimentare, persistere, imparare dai nostri errori e percepire le sfide come opportunità. Al contrario, le

emozioni negative nutrono una mentalità fissa.

- Coltivare le emozioni positive attraverso pratiche come la gratitudine, la ricerca di ispirazione o la condivisione con i propri cari rafforza la mentalità di crescita.

- Non si tratta di negare le emozioni negative ma di riequilibrare la bilancia a favore delle emozioni positive, con un rapporto ottimale di 3 a 1.

- Le emozioni positive agiscono come un antidoto agli effetti deleteri delle emozioni negative e favoriscono la resilienza di fronte ai fallimenti o alle difficoltà.

- Nella formazione della mentalità, coltivare le emozioni positive è una potente leva per aiutare gli individui a sviluppare una mentalità di crescita e realizzare il loro pieno potenziale.