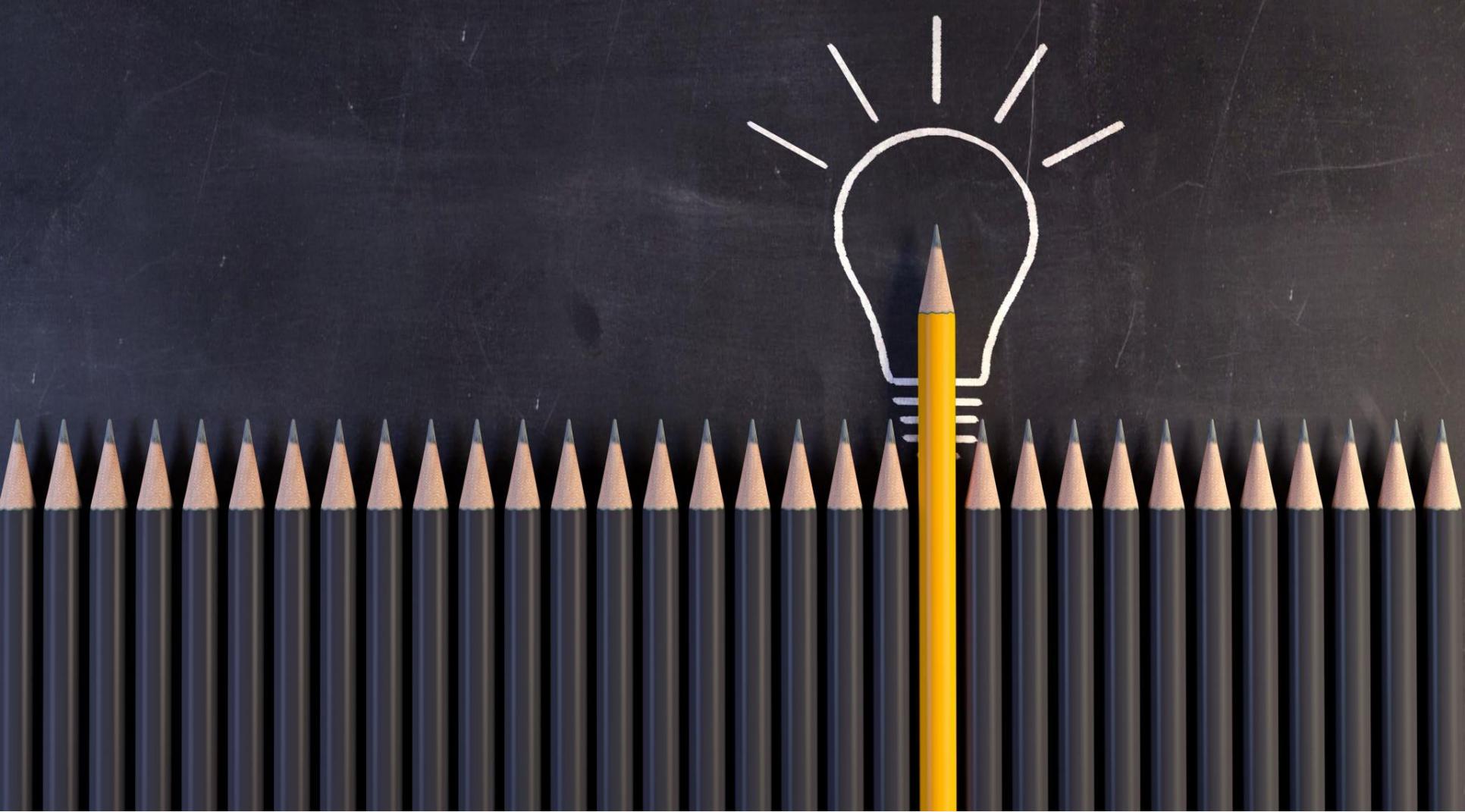


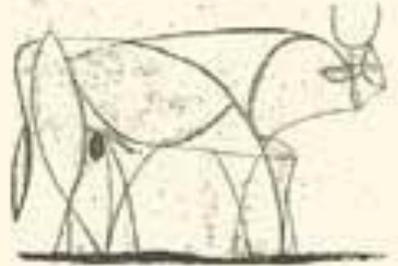
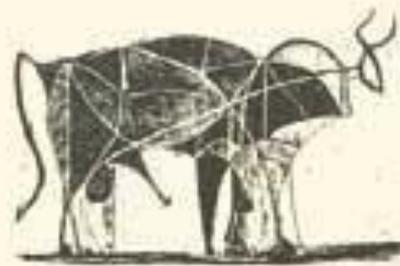
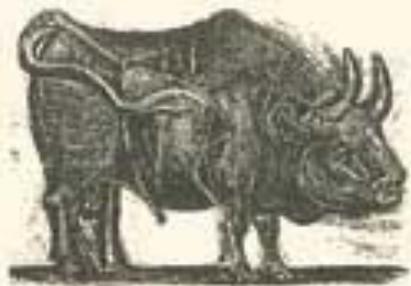
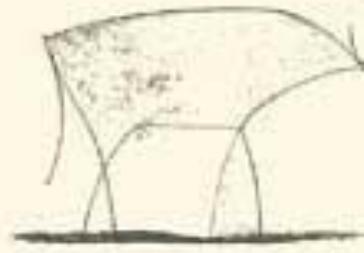
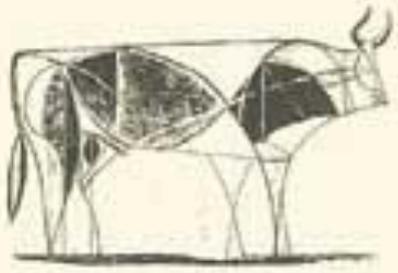
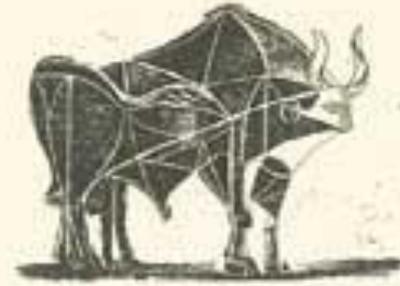
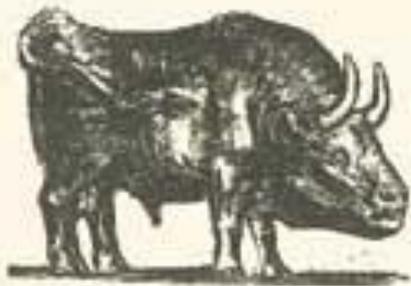
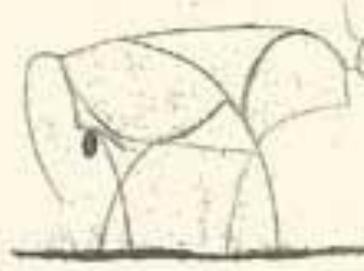
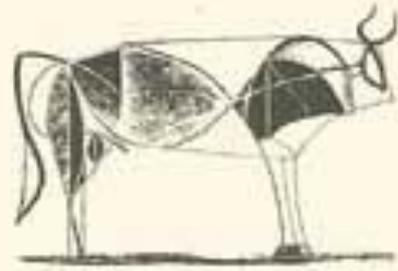
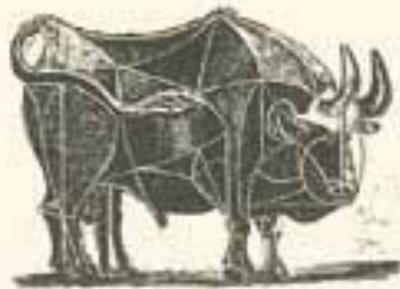
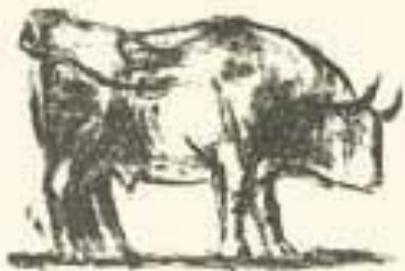


FATTORI CHE FANNO AUMENTARE LA FELICITA'





CREATIVITÀ



ما یس ۷۰



**QUANDO NASCE
LA CREATIVITÀ?**





- RAPPORTO CON IL VUOTO,
CON IL BISOGNO
- HA UNA FINALITÀ
EVOLUTIVA, ESISTENZIALE
- UTILE IN RISPOSTA ALLA
MUTEVOLEZZA RAPIDA DI
QUESTI TEMPI



PROCESSI COINVOLTI

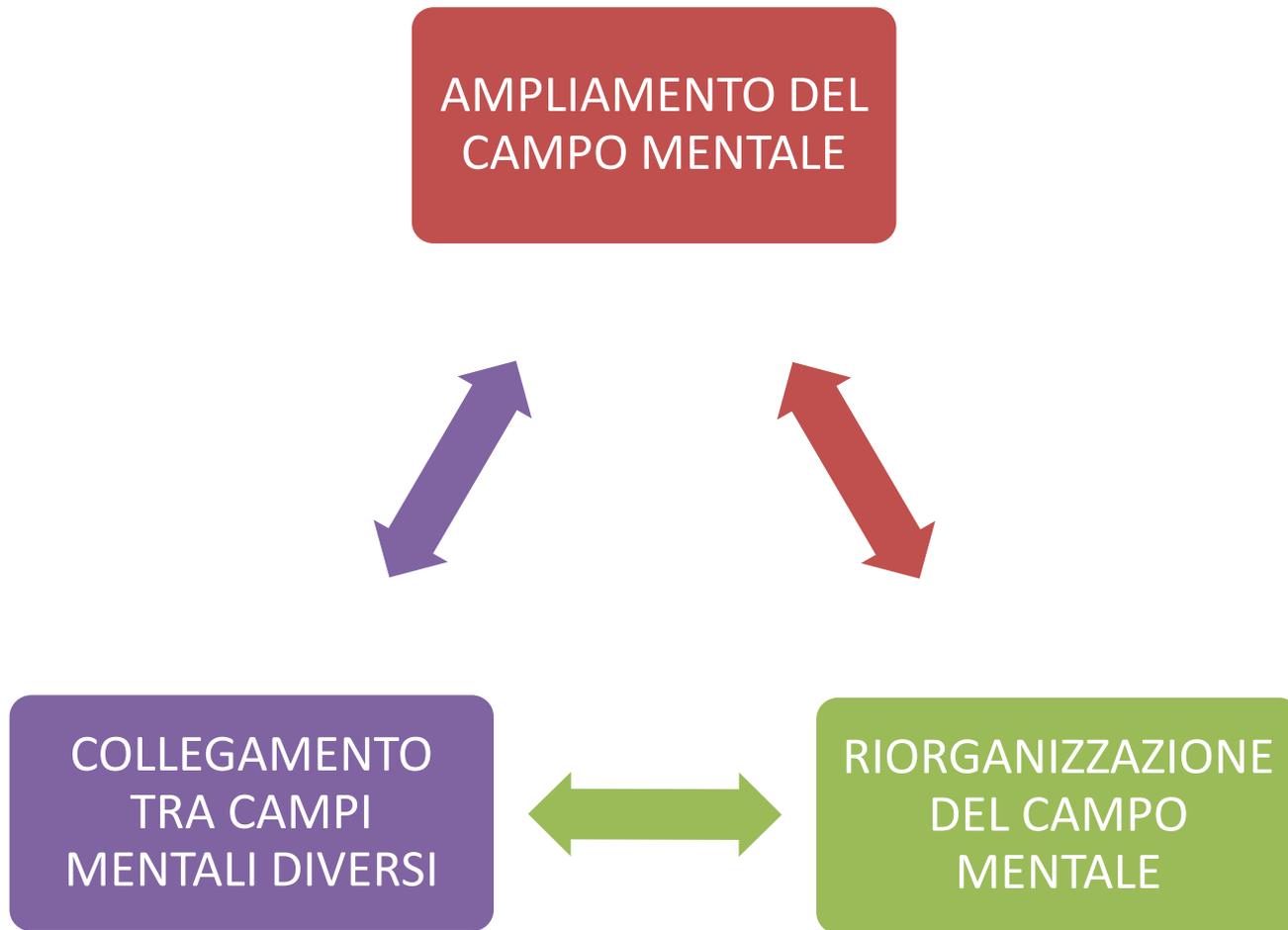
- STILE COGNITIVO
ANALITICO – INTUITIVO
- PROVE ED ERRORI
(Comportamentismo)
- INSIGHT (Köhler)
- CAPACITÀ DI
SIMBOLIZZAZIONE





Come nasce la creatività?

MODELLO INTEGRATO (Valenti)





AMPLIAMENTO DEL CAMPO MENTALE

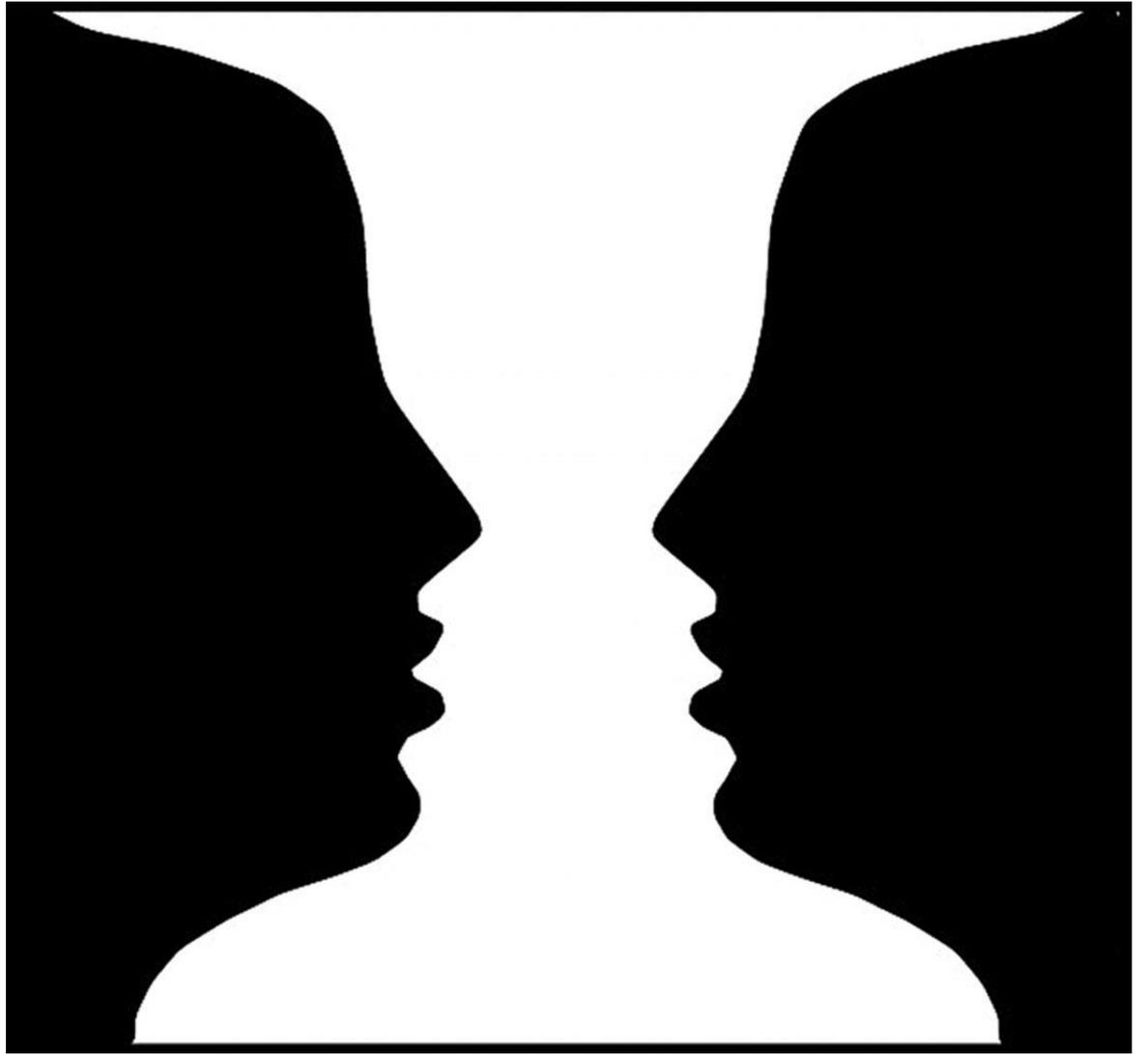
- Produrre idee
- Apertura mentale
- Aumenta la probabilità di un'intuizione felice
 - Una sorta di «brainstorming»



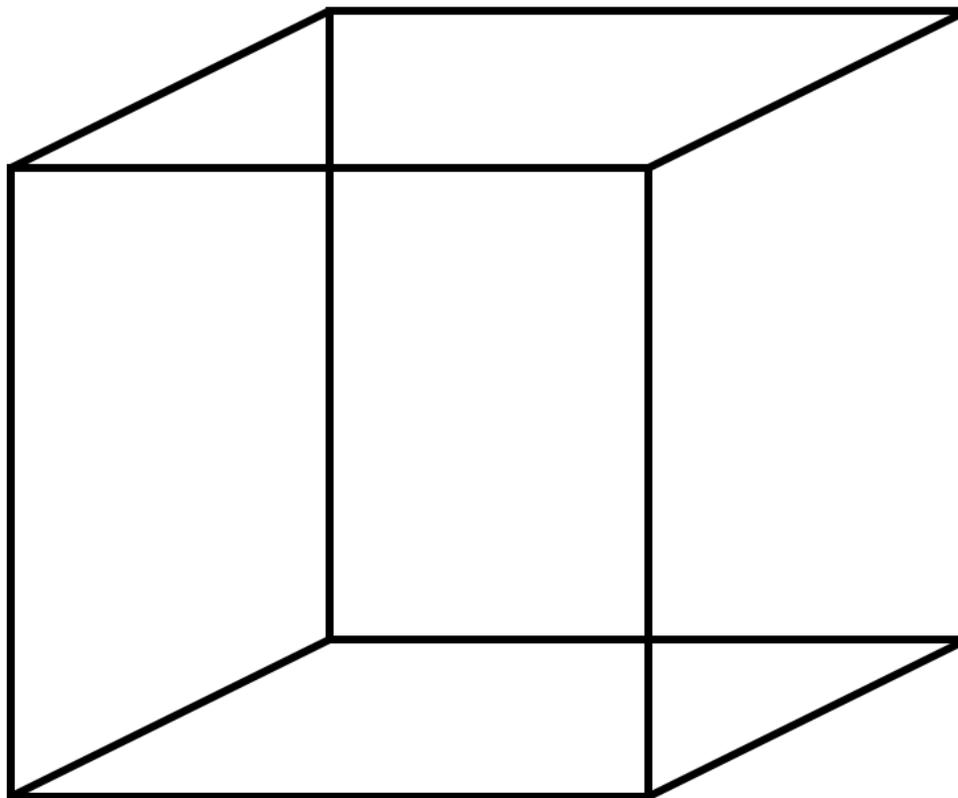
COLLEGAMENTO TRA CAMPI MENTALI
DIVERSI

Magritte





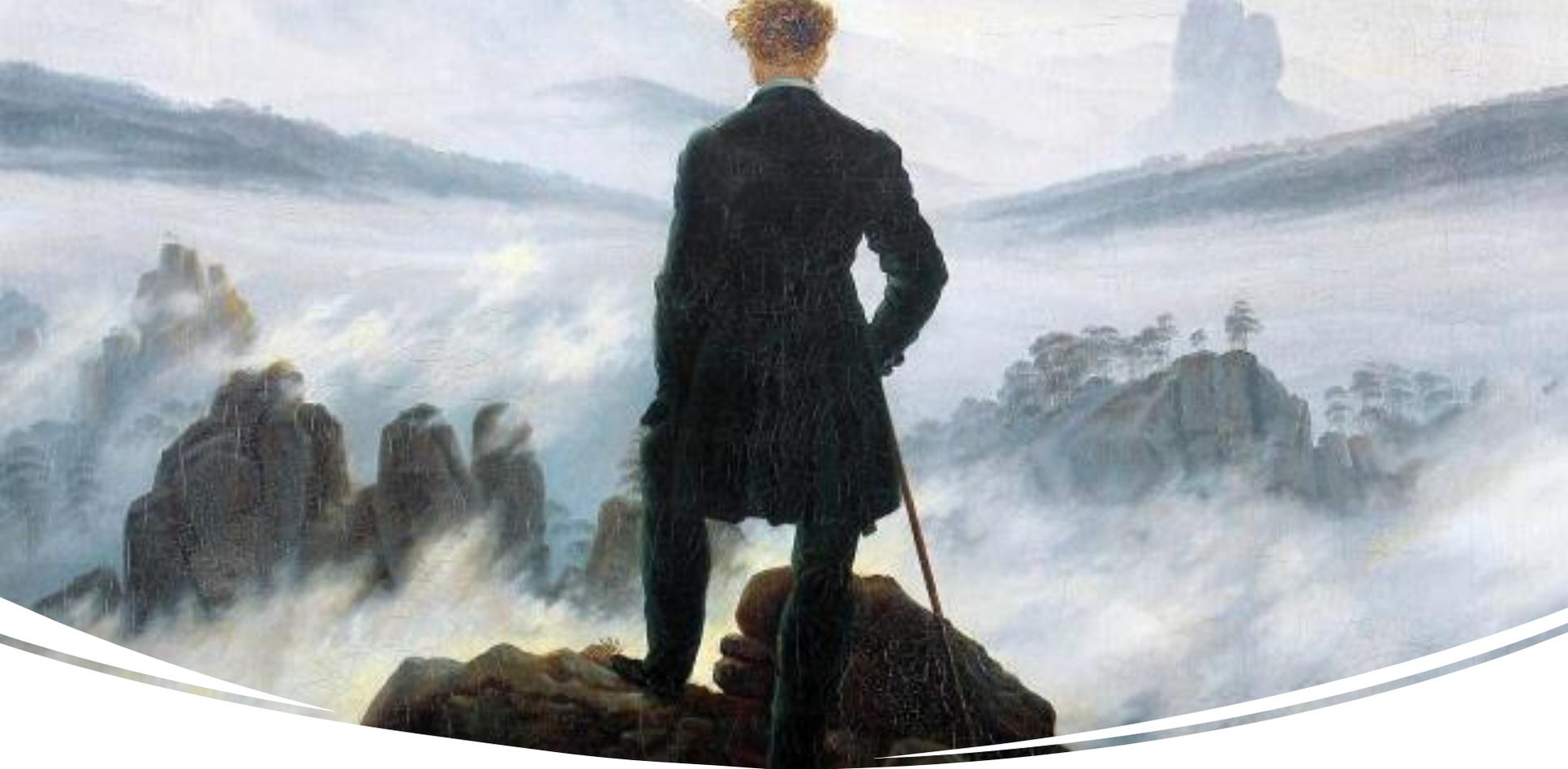
Cambio del punto di vista



FUNZIONI DEL MANUFATTO

- **AZIONE «MUSCOLARE, SENSORIALE, CORPOREA...»** → VEICOLA UN «ESSERCI»
- **SPAZIO LIMITATO** → POSSIBILITÀ DI CONCLUSIONE REALE/FRUSTRAZIONE PER LIMITI
- **FUNZIONE:**
 - TRASFORMATIVA
 - TRANSIZIONALE
 - RIPARATRICE
 - SINTETICA
 - COMUNICATIVA (anche del profondo di noi stessi)





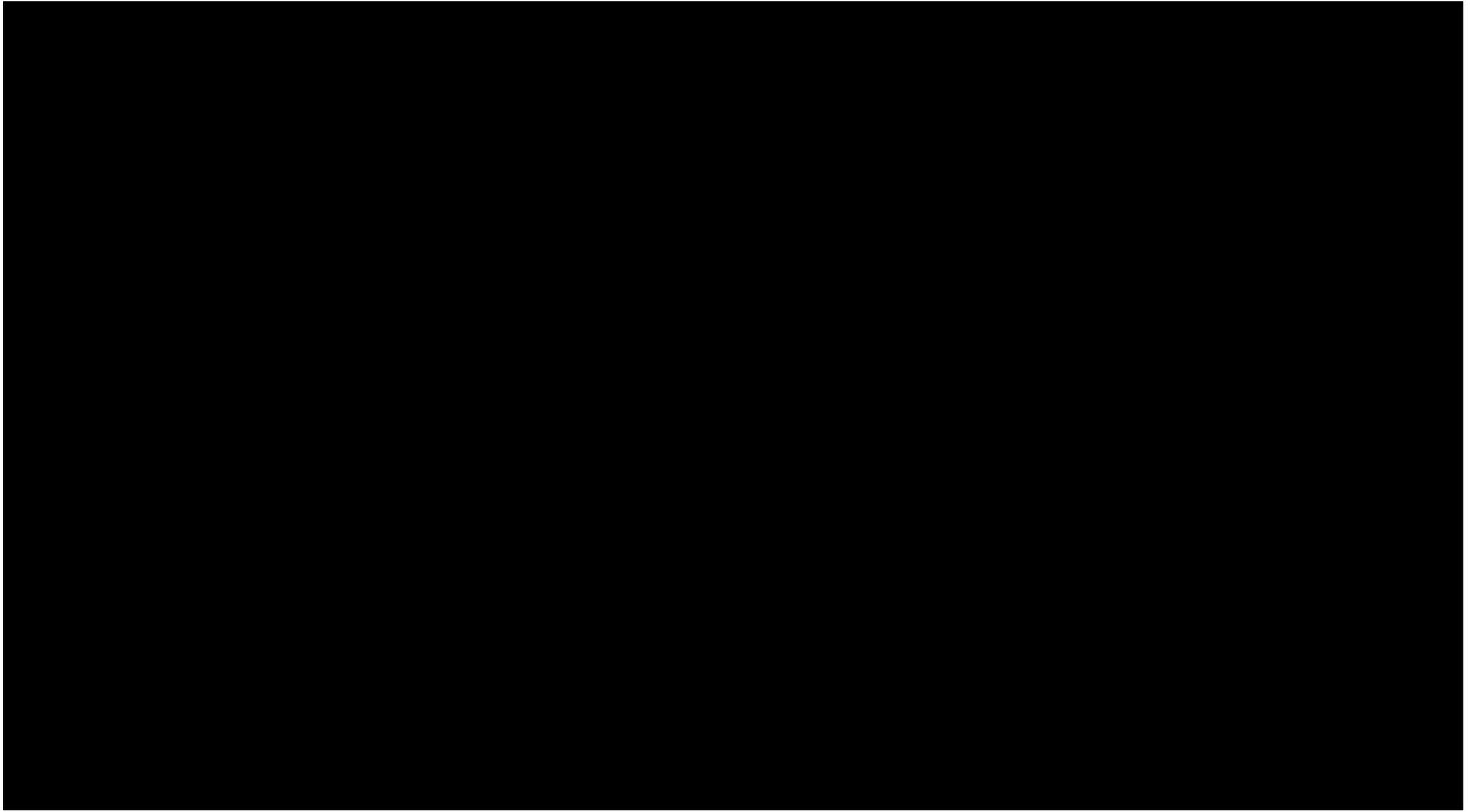
Esperienza estetica

- Esistono incredibili e inattesi resoconti di esperienze di **contemplazione estetica** riportate da persone che sono sopravvissute a situazioni drammatiche e inimmaginabili
- Non è propriamente felicità è un'esperienza di positività che ci spinge ad "eivarci" a **partecipare di una bellezza più grande** che riesce un po' a trascendere da noi



Esperienza
estetica

Emozioni davanti a un tramonto



Esperienza estetica

La poesia



*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
e questa siepe, che da tanta parte
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
spazi di là da quella, e sovrumani
silenzi, e profondissima quiete
io nel pensier mi fingo, ove per poco
il cor non si spaura. E come il vento
odo stormir tra queste piante, io quello
infinito silenzio a questa voce
vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suon di lei. Così tra questa
immensità s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce in questo mare.*

Esperienza estetica

Esperienza estetica

Il canto

- Cantare permette di far lavorare bene i **polmoni, tonifica il diaframma e i muscoli intercostali promuovendo l'attività respiratoria** (spesso con effetti positivi anche nei casi di russamento).
- Cantare ha benefici scientificamente provati sul ritmo **sonno-veglia**.
- Usare la voce e saperla modulare ha effetti sul cuore e sulla circolazione, migliora la **capacità aerobica e diminuisce la tensione muscolare**.
- Esercitarsi nel canto ha effetti positivi sui **muscoli facciali**, sulla postura, sulla nostra ricettività a livello mentale.
- Cantare rinforza il **sistema immunitario, aumenta i livelli di endorfina**, riduce la recidività a stati d'ansia cronici;

Il canto

Cantare aumenta il senso della **stima** di sé, di **confidenza con se stessi**.

Il canto costituisce un vero e proprio nutrimento a livello **spirituale**.

Darsi al canto produce effetti sorprendenti a livello **creativo**, anche su altri ambiti, manuali, ideativi.

Il canto attiva un processo di guarigione profondo dalle **ferite emotive**, specie dopo un lutto o la fine di una storia d'amore.



ESERCIZIO PER POTENZIARE IL SENTIRE

- Assoluto silenzio
- Concentrazione solo sulla musica... o sull'immagine...
- Musica bella (es. pianoforte)
- Finita la musica nessun applauso nessun commento ancora silenzio e occhi chiusi per tenere dentro l'emozione positiva, ma anche la percezione di essere lì a gustarla a pieno.
- Quello è il momento.
- Deviazione delle abitudini e degli automatismi



Ammirazione

- TROVARE QUALCOSA CHE CI STUPISCIE ovvero scoprire qualcosa che porta bellezza e forse di **inaspettato**
- Non è sempre facile ammirare qualcosa di bello può essere **doloroso** perché evidenzia il mio difetto, la mia mancanza il mio essere inferiore

*«Vaghe stelle dell'Orsa,
io non credea
tornare ancor per uso a
contemprarvi...»*

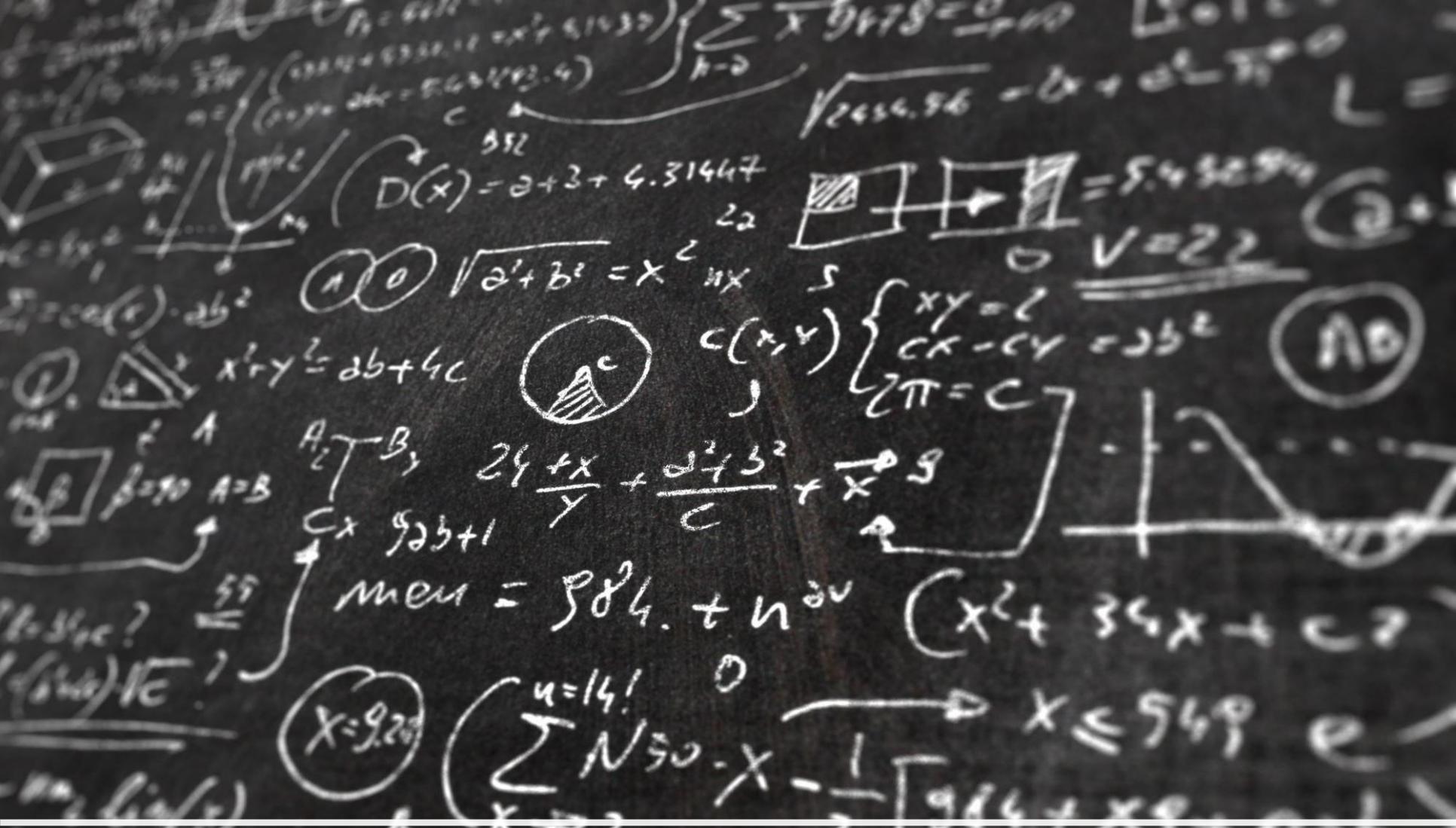
G.Leopardi, *Le ricordanze*,
Recanati, 1829



Allenare l'ammirazione con alcune regole

- **Fermarsi fisicamente** e mentalmente e ammirare con il cuore, lasciare che ci sia un trasporto...
- Possibile ammirare un paesaggio, un quadro un oggetto facendo in modo di essere lì nel guardarlo nel qui ed ora.
- **Abbassare la soglia di ciò che suscita l'ammirazione** dall'enfasi iniziale a cose che sono meno appariscenti e contemplare anche quelle
- **Cercare ogni giorno** il momento, il luogo e l'occasione per ammirare qualcosa e avere il coraggio di fermarsi





FATTORI CHE FANNO AUMENTARE LA FELICITA'

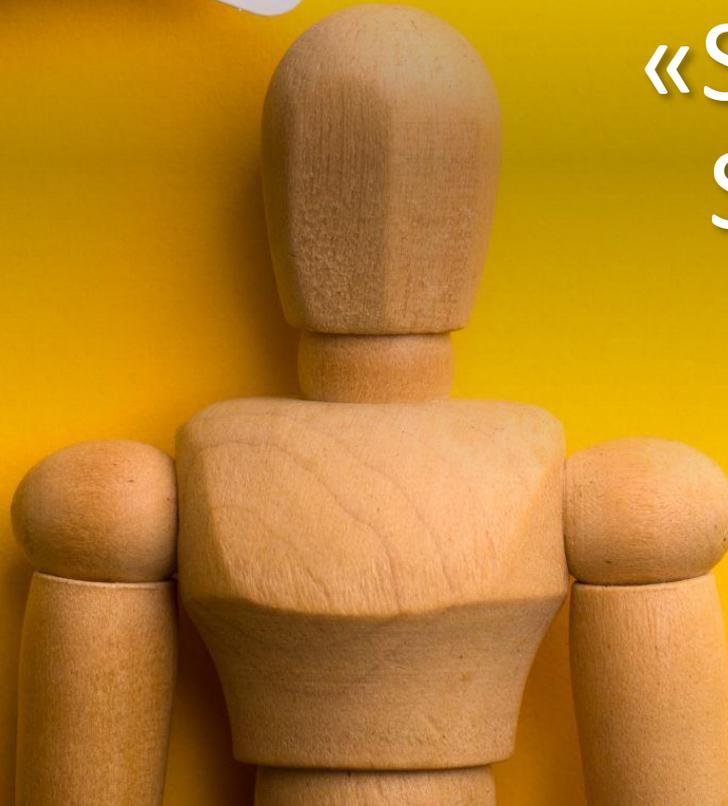


ATTIVITÀ FISICA

- Camminare
- Ginnastica
- Etc...
 - IMMOBILITÀ CI SPEGNE E INDUCE SINTOMI DEPRESSIVI...
 - Attività fisica regolare permette aumento di benessere generale e rende meno vulnerabili agli eventi stressanti



ATTENZIONE
AI
«SENSATION
SEEKERS»





ATTIVITÀ FISICA E CAMMINARE NEI BOSCHI

- Camminare nei boschi **abbassa la pressione arteriosa e rallenta la frequenza cardiaca**, con ovvi benefici sul sistema cardio-circolatorio
- Passeggiare nella natura innalza i livelli di **serotonina**, migliorando l'umore, alleviando stati depressivi e sensazione di dolore