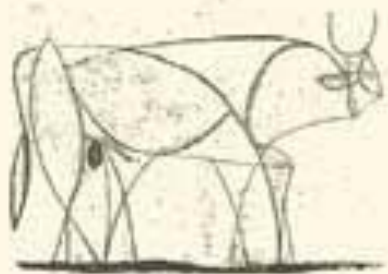
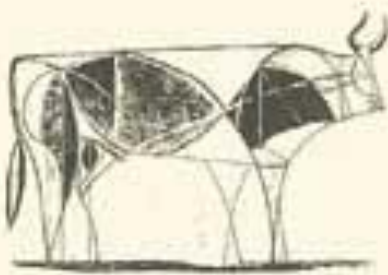




FATTORI CHE FANNO AUMENTARE LA FELICITA'





7. 10. 11



QUANDO NASCE
LA CREATIVITÀ?



AUTOSTIMA



AUTOSTIMA

- Legata alla felicità
- Protegge dall'autocritica eccessiva
- Predispose ad un atteggiamento di efficacia nei confronti di obiettivi e azioni future
- Elementi interconnessi
 - Giudizi positivi
 - Sensazione di controllo
 - Sensazione di autoefficacia: sensazione convinzione di poter fare... riuscire...





BASSA AUTOSTIMA

I sintomi di una bassa autostima possono essere:

- autocritica rigida e rigorosa
- ipersensibilità alle critiche e ipercriticismo
- indecisione e irritabilità
- paura del giudizio negativo
- senso di colpa
- Rinuncia ed evitamento... ritiro
- Perfezionismo
- Anassertività, che si riferisce all'incapacità di comunicare rispettando i diritti propri e altrui
- Scarsa attitudine alla risoluzione dei problemi
- Basso tono dell'umore
- Malesseri vari



AUTOEFFICACIA PERCEPITA

- Azione concreta
- Azione possibile
- Feedback.



LA FORTUNA

**PRIMO PREMIO
5 MILIONI DI EURO**

**ESTRAZIONE
6 GENNAIO 2022**



**AGENZIA
ADM**

000000

000000

PRIMO PREMIO 5 MILIONI DI EURO

**Italia
2021**

**SOLITI
IGNOTI**
IL RITORNO

GRATTA QUI

Scopri il codice di 10 cifre sotto la scritta "GRATTA QUI": chiama il numero 894444 e digita il codice, oppure invia il codice tramite SMS al numero 4770770 (numerazioni accessibili dalle reti degli operatori che aderiranno all'iniziativa) o registralo sul sito www.lotteria-italia.it. Se il tuo codice verrà estratto vincerai uno dei premi giornalieri previsti dal regolamento della lotteria che verranno comunicati durante la trasmissione televisiva abbinata "Soliti Ignoti - Il ritorno" dall'11 ottobre al 10 dicembre e dal 20 al 24 dicembre.

Sono i biglietti vincenti i nomi di cui si parla

**CORRIERE
DELLA SERA**

Canada: vincitore di lotteria si suicida

*L'uomo, 42 anni, aveva
vinto 8,5 milioni di dollari
Usa.*

Corriere della Sera, 05
Ottobre 2005

Il senso di colpa della felicità

- La contabilità morale
- Convinzioni Patogene
 - «non me lo merito...»
 - «è troppo...»
 - «se sono felice dopo magari succede qualcosa... chissà cosa succederà...»
- Il lavoro e il pensiero magico



RICCHEZZA E FELICITÀ: IDEE DIFFUSE



- Le persone ricche hanno **meno problemi** rispetto ai poveri, perché hanno più informazioni, conoscenze, mezzi e strumenti per superare le difficoltà quotidiane



IDEE SU TEMPO E SODDISFAZIONE

Le persone che hanno più soldi occupano il **tempo** in modo sicuramente diverso rispetto ai poveri e per questo vengono spesso invidiate da chi non si può permettere i loro passatempi e divertimenti.

La soddisfazione è qualcosa di personale: in certi casi una partita a calcetto fra amici può dare maggiore soddisfazione di una partita a golf.

UNO STUDIO DEGLI ANNI 70

- Uno studio degli anni '70 confrontò i **vincitori di una lotteria** con un gruppo di controllo che non aveva avuto alcun cambiamento importante nella vita, né positivo, né negativo.
- Risultato: a distanza di un anno i vincitori della lotteria non erano molto più felici di quanto lo fossero prima della vincita, dal momento che, una volta **abituati all'idea di essere ricchi, la fortuna vissuta cessava di apportare loro un senso di felicità.**



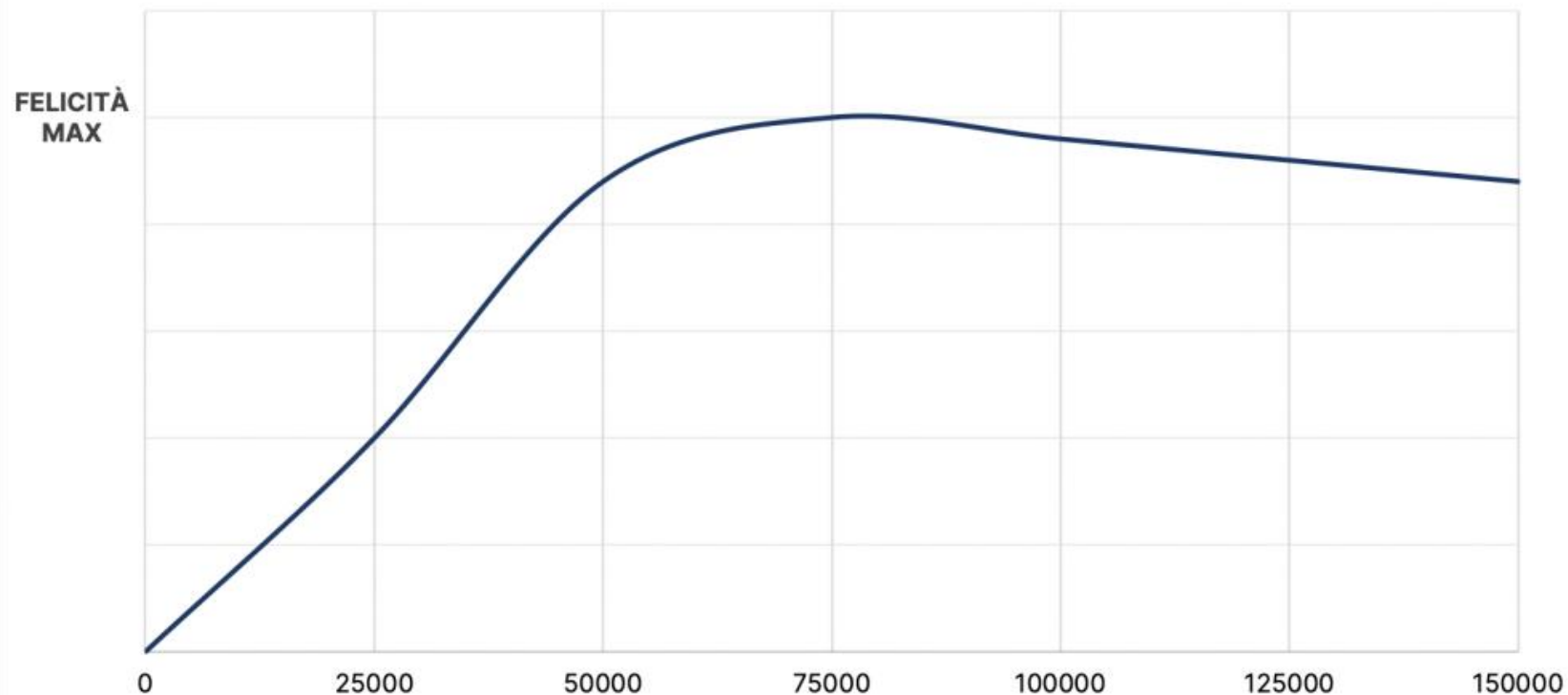


Uno studio del 2010, D. Kahneman,

Paradosso di Easterlin

La felicità cresce all'aumentare del reddito, ma solo fino ad una soglia di circa 75.000\$ di reddito.

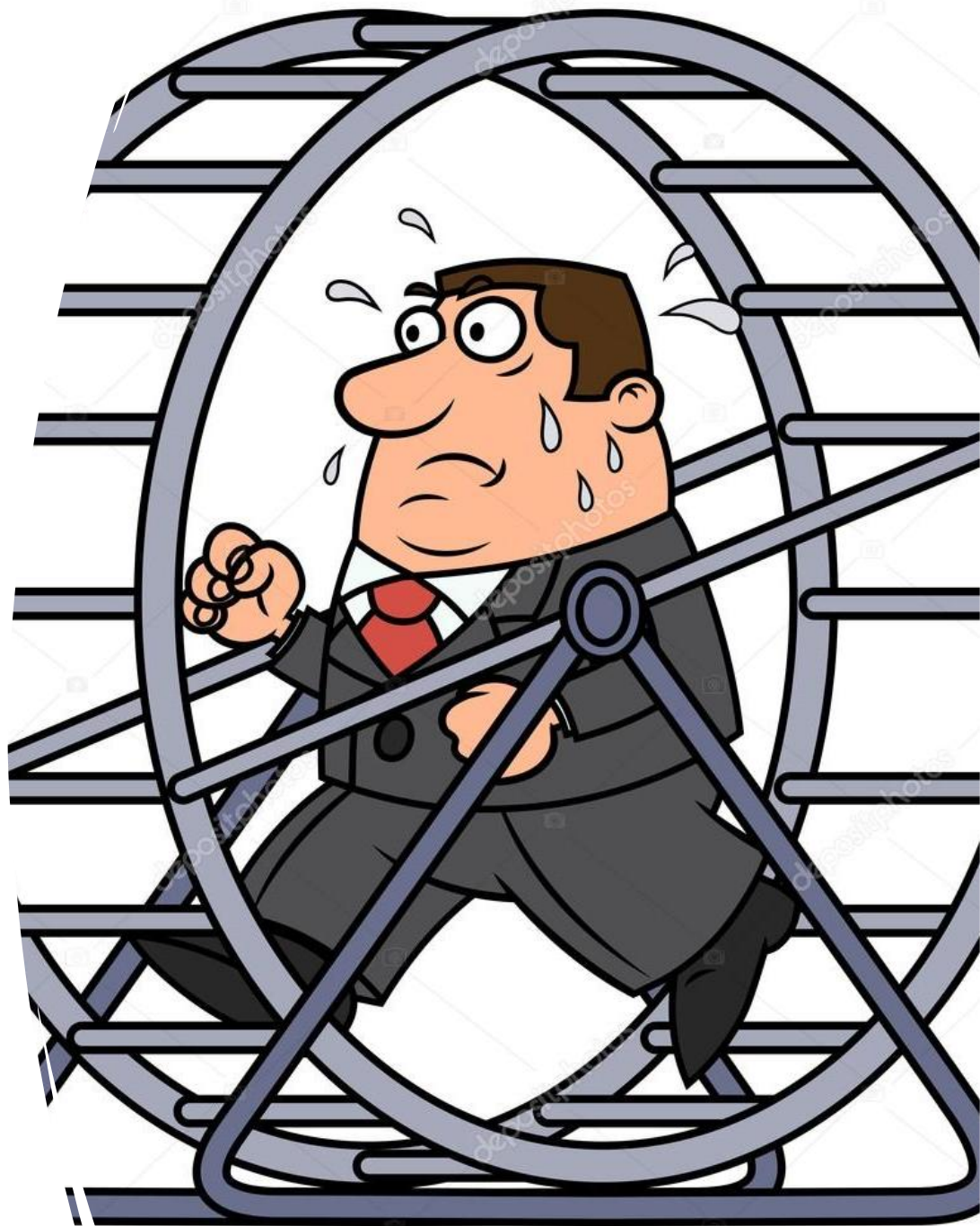
LIXI
— INVEST —



L'EFFETTO TAPIS-ROULANT.

**La ricerca del denaro
rischia di farci correre su
un tapis roulant dove
siamo sempre fermi nello
stesso punto.**

**Corriamo il rischio di
inseguire il denaro senza
un motivo ben preciso**

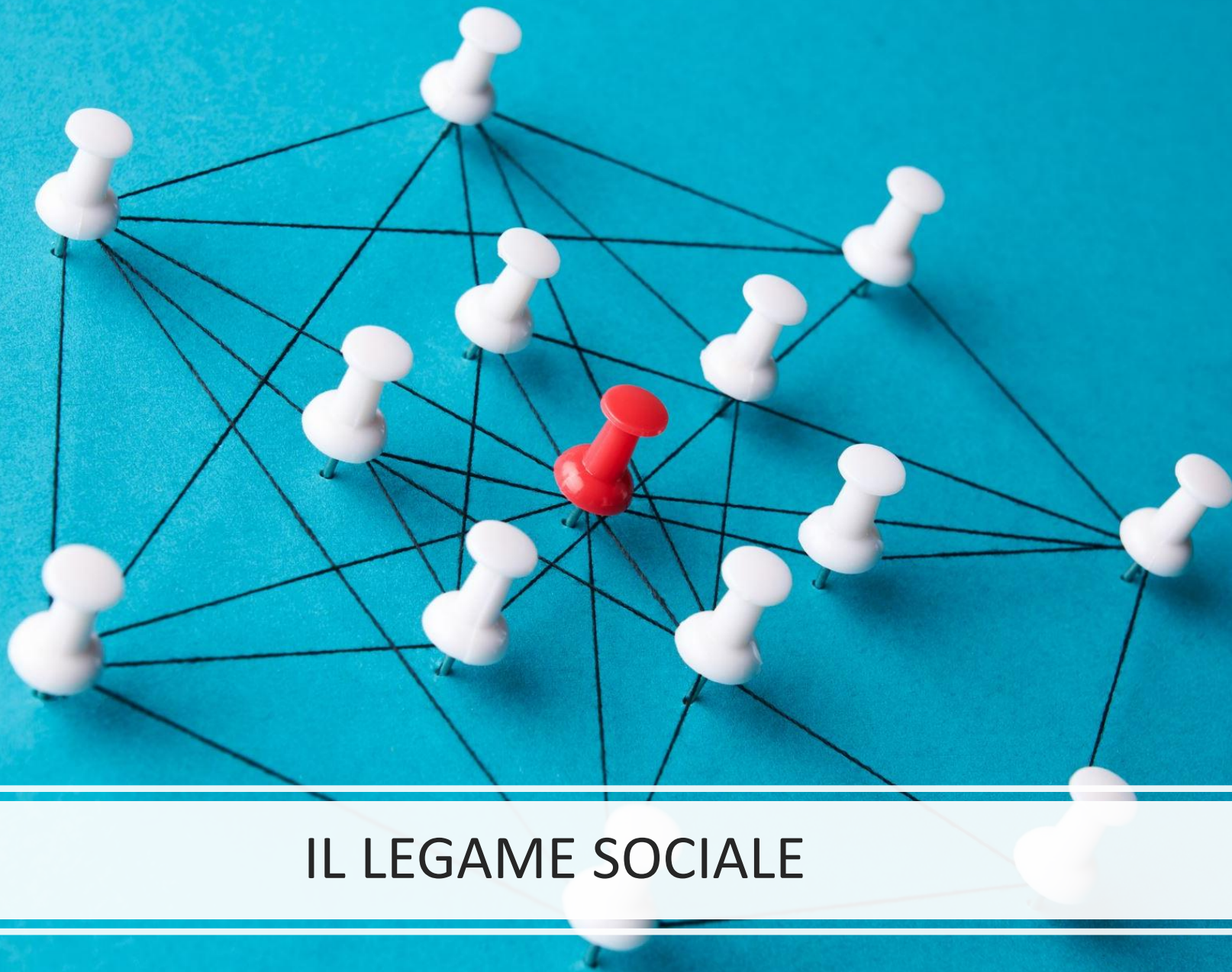




Revisione 2023



La chiave sta nello spostarsi verso un altro tipo di “beni”, che non sono soggetti all’effetto tapis roulant: **i beni relazionali.**



IL LEGAME SOCIALE





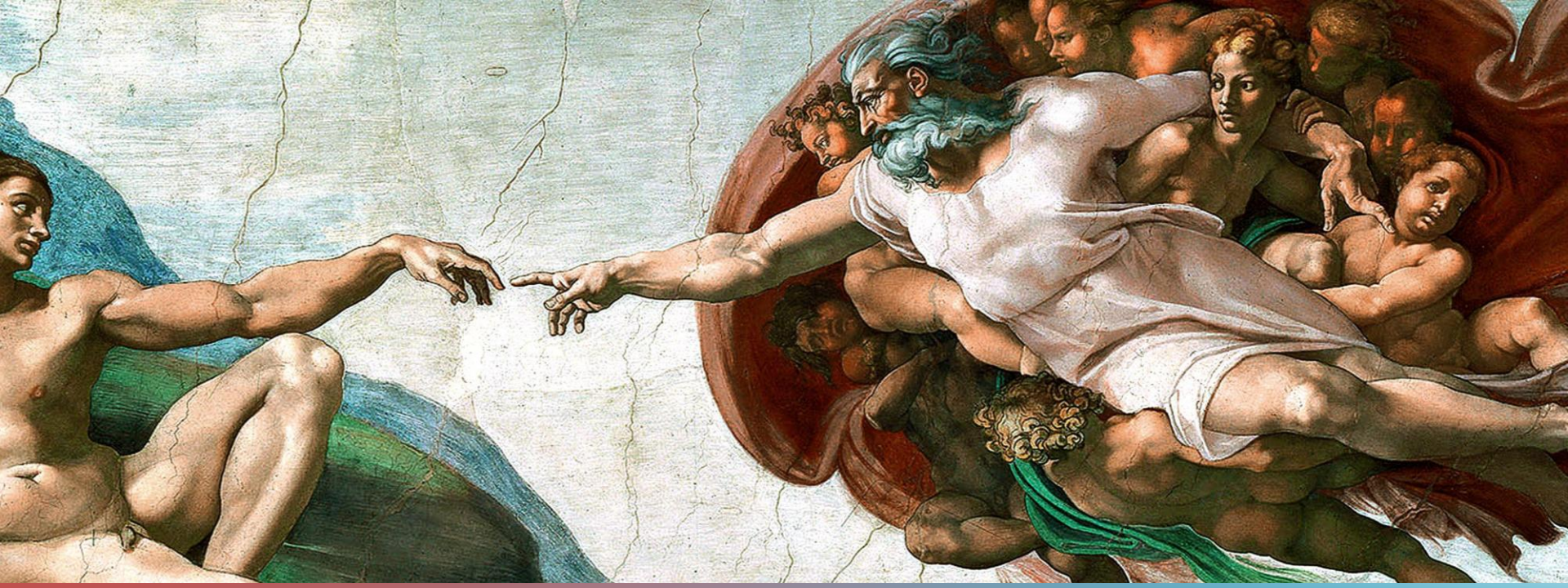
Trai 18 e 24 mesi...



II POINTING (Indicare con il dito)
È il primo gesto comunicativo che
si sviluppa nel primo anno di vita



La scuola di Atene, Raffaello



La creazione di
Adamo,
Michelangelo



ET, Steven Spielberg



Tablet, Steve Jobs



INTERSOGGETTIVITÀ
PRIMARIA

INTERSOGGETTIVITÀ
SECONDARIA

(TREVARTHEN)

LEGAME SOCIALE

- Legame sociale
 - Le ricerche affermano che è una delle principali e più importanti fonti di emozioni positive
 - Azione diretta verso di noi
 - Azione diretta di noi verso le altre persone
 - Azione indiretta: **il sapere di ESSERE PENSATI, cercati, che ci SIAMO NELLA MENTE delle persone che costituiscono una sorta di famiglia interiore ci rende felici**



FAIRBAIRN E LA PULSIONE SOCIALE

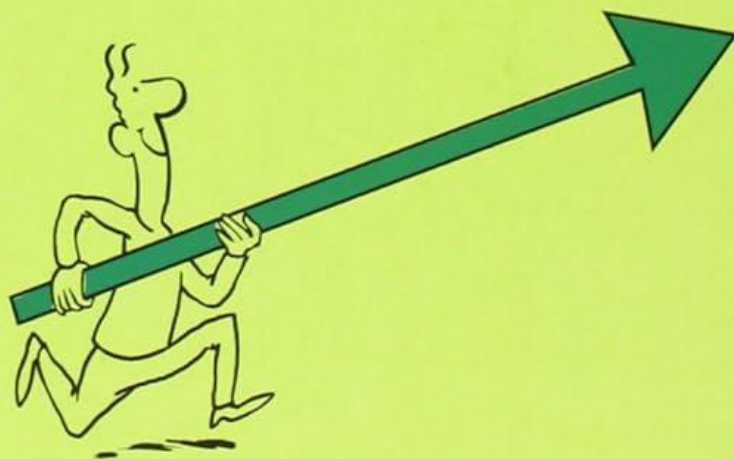
Yves-Alexandre Thalmann
Illustrazioni di Jean Augagneur

QUADERNO

D'ESERCIZI

DI PSICOLOGIA

POSITIVA



SPORT PER LO SPIRITO E LA MENTE
Diventa
un culturista
dell'armonia
e del buonumore

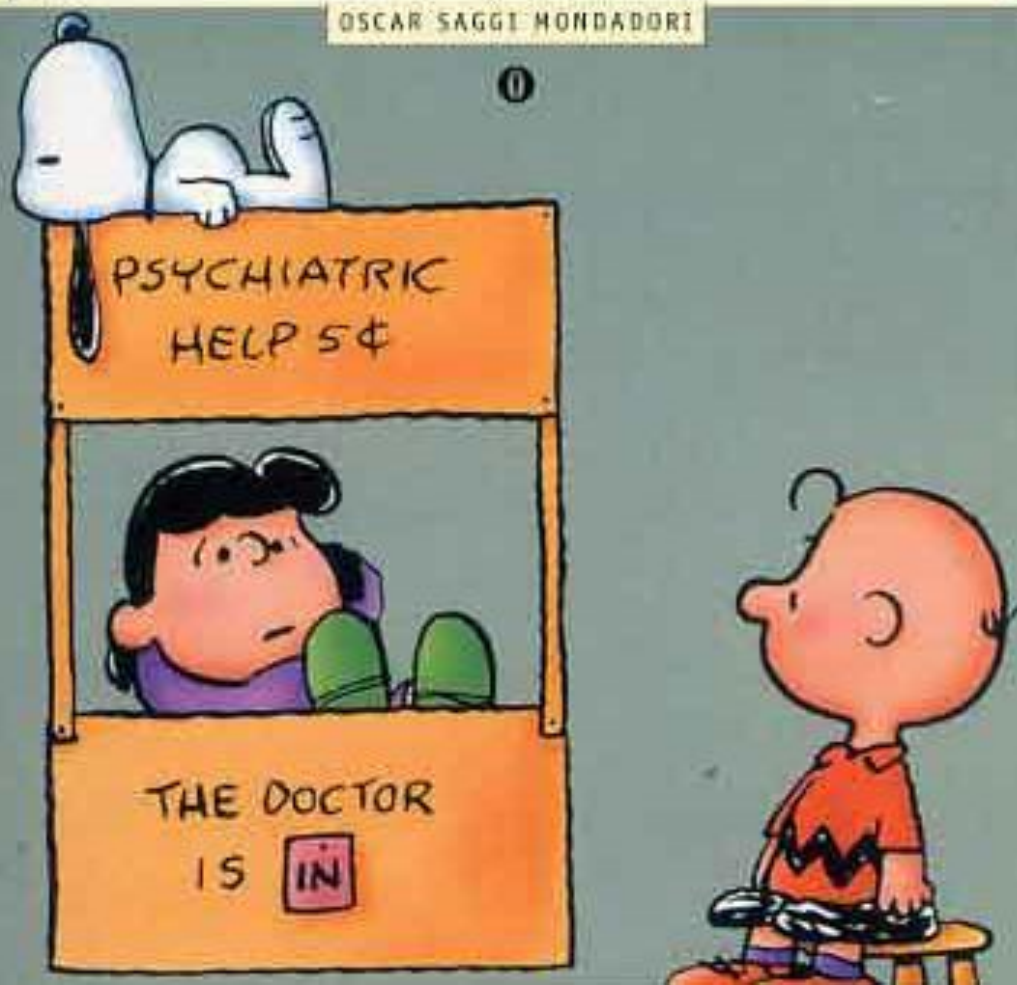
Abraham J. Twerski

SU CON LA VITA, CHARLIE BROWN!

Come affrontare i problemi
di ogni giorno con l'aiuto dei Peanuts

PSICOLOGIA

OSCAR SAGGI MONDADORI



**Poesie scelte: EUGENIO
MONTALE, *Ossi di
seppia* (Torino, Piero
Gobetti Editore 1925)**

Ascoltami, i poeti laureati
si muovono soltanto fra le piante
dai nomi poco usati: bossi ligustri o
acanti.
Io, per me, amo le strade che
riescono agli erbosi
fossi dove in pozzanghere
mezzo seccate agguantano i ragazzi
qualche sparuta anguilla:
le viuzze che seguono i ciglioni,
discendono tra i ciuffi delle canne
e mettono negli orti, tra gli alberi dei
limoni.





Meglio se le gazzarre degli uccelli
si spengono inghiottite
dall'azzurro:
più chiaro si ascolta il susurro
dei rami amici nell'aria che quasi
non si muove,
e i sensi di quest'odore
che non sa staccarsi da terra
e piove in petto una dolcezza
inquieta.
Qui delle divertite passioni
per miracolo tace la guerra,
qui tocca anche a noi poveri la
nostra parte di ricchezza
ed è l'odore dei limoni.



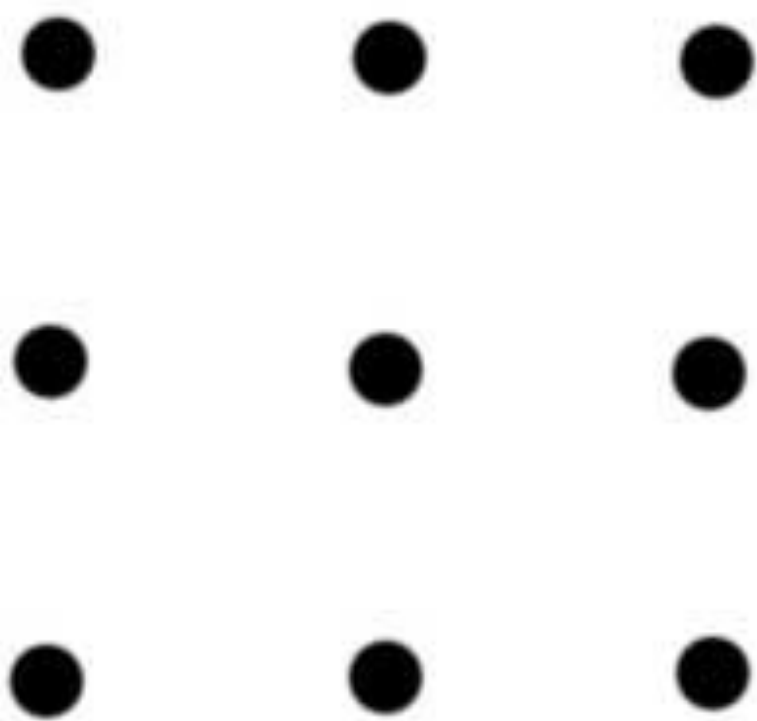
Vedi, in questi silenzi in cui le cose
s'abbandonano e sembrano vicine
a tradire il loro ultimo segreto,
talora ci si aspetta
di scoprire uno sbaglio di Natura,
il punto morto del mondo, l'anello
che non tiene,
il filo da disbrogliare che finalmente
ci metta
nel mezzo di una verità.
Lo sguardo fruga d'intorno,
la mente indaga accorda disunisce
nel profumo che dilaga
quando il giorno piú languisce.
Sono i silenzi in cui si vede
in ogni ombra umana che si
allontana
qualche disturbata Divinità.

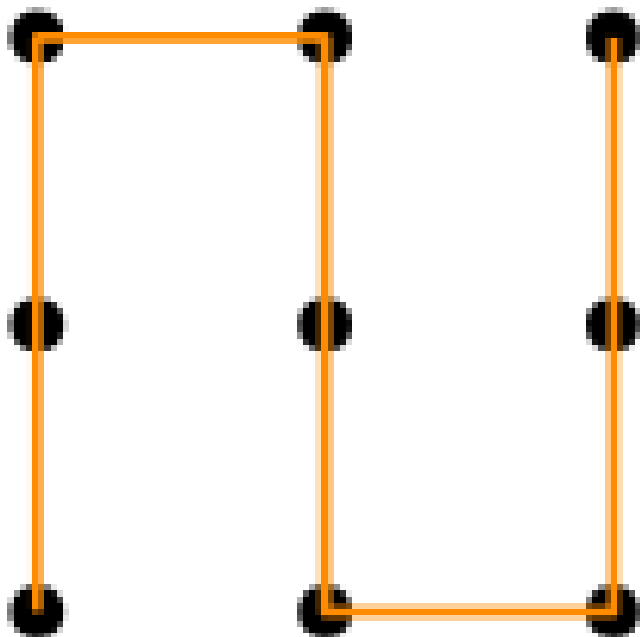


Ma l'illusione manca e ci
riporta il tempo
nelle città rumorose dove
l'azzurro si mostra
soltanto a pezzi, in alto, tra le
cimase.
La pioggia stanca la terra, di
poi; s'affolla
il tedio dell'inverno sulle case,
la luce si fa avara - amara
l'anima.
Quando un giorno da un
malchiuso portone
tra gli alberi di una corte
ci si mostrano i gialli dei
limoni;
e il gelo dei cuore si sfa,
e in petto ci scrosciano
le loro canzoni
le trombe d'oro della solarità.



- Prendi un foglio di carta e disegna 9 punti disposti come nella figura qui sotto.
- **Devi tracciare non più di quattro segmenti di linea per coprire tutti i 9 punti**, ma senza mai staccare la penna dal foglio.
- Adesso, traccia fino a quattro segmenti di linea, in modo da toccare tutti i punti.
- Mi raccomando però, c'è una sola regola del tutto fondamentale: nel tracciare le linee non devi **mai staccare la penna dal foglio**.





ERRORE!!!
SONO 5!!!!



SCHEMI MENTALI

Costruiamo **schemi**
e limitazioni con la
nostra testa anche
quando nessuno le
ha esplicitate o
dette...

