



Un mese di  
gratitudine

Arianna Calabrese  
psicoterapia e benessere  
[ariannacalabrese.com](http://ariannacalabrese.com)



# PERCHÉ LA GRATITUDINE?

Si sente parlare sempre più spesso di gratitudine, ma che cosa si intende esattamente con questa parola?

La gratitudine può essere vista come un'emozione, uno stato temporaneo nei confronti di svariate cose della vita, come la vicinanza di persone amate o l'apprezzamento di gesti altruistici nei nostri confronti. Può rappresentare anche un tratto un po' più stabile della nostra personalità: la predisposizione a notare e apprezzare ciò che c'è di bello nel mondo. In quest'ultima accezione non è da confondere con concetti come quello di altruismo o di speranza perché, a differenza di essi, è totalmente centrata sul momento presente.

Ampliare il proprio sguardo alle piccole cose belle che ci accadono non significa negare il dolore e la sofferenza.

L'allenamento a soffermarsi sui momenti di gratitudine ci fa scoprire che essi possono anche affiancare il dolore.

Il semplice fatto di essere in vita ci espone a una certa quota di sofferenza fisiologica (perdita, insuccesso, etc.) e la nostra testa è portata a prefigurarci gli scenari peggiori che ci si potrebbero parare davanti. Questo ha un vantaggio evolutivo: se l'uomo delle caverne non avesse avuto un "cervello preoccupato" non avrebbe previsto le insidie della natura e sarebbe morto. E noi oggi saremmo estinti.

Anche la gratitudine può avere un vantaggio evolutivo però: essa alimenta le risorse individuali e sociali e la consapevolezza delle stesse, aiutandoci ad affrontare altrettante situazioni di pericolo. Ci viene però meno naturale, perciò dobbiamo allenarla.

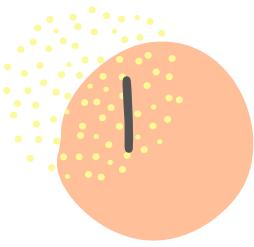
Questo diario è pensato proprio per favorire l'allenamento alla gratitudine perché ci "costringe" a portare la nostra attenzione su ciò che ci fa sentire bene, appagati. Si ha ogni giorno una pagina e l'invito non è a eseguire semplicemente il compito ma a lasciarsi trasportare da quello che la gratitudine ci evoca provando a tradurlo in parole, disegni o scarabocchi!

Più pratichiamo la gratitudine, più diventerà un'abitudine, un nuovo modo di guardare al mondo.

Buon esperimento!

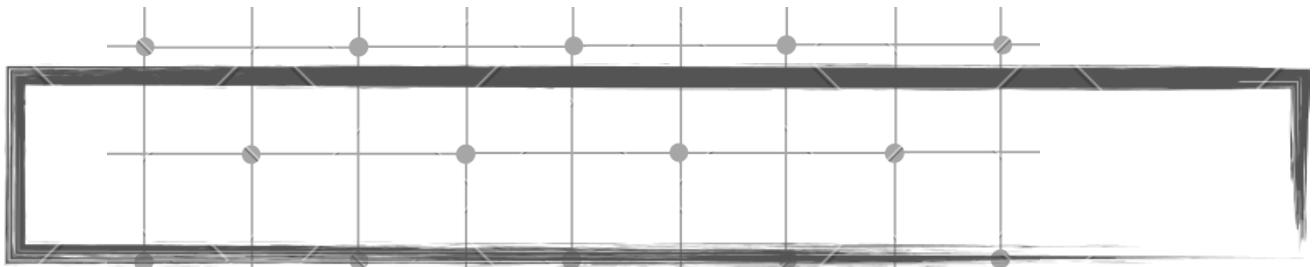
Arianna



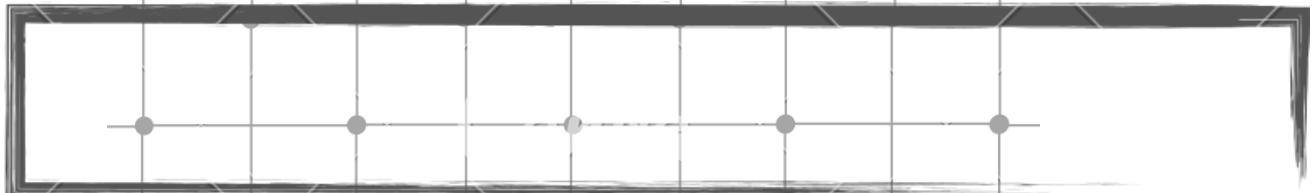


Ecco **3 cose** per cui mi sento grata oggi:

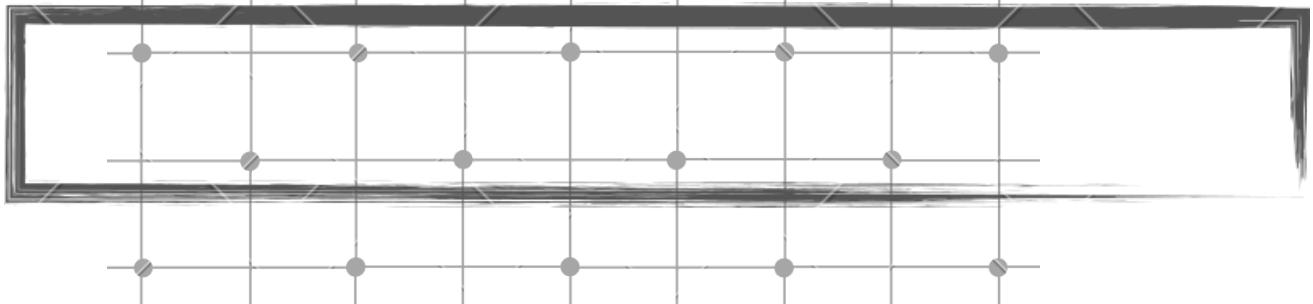
1



2



3



Possiamo lamentarci perché i cespugli di **rose** hanno le **spine** o gioire perché i cespugli spinosi hanno le **rose**.

A. Lincoln

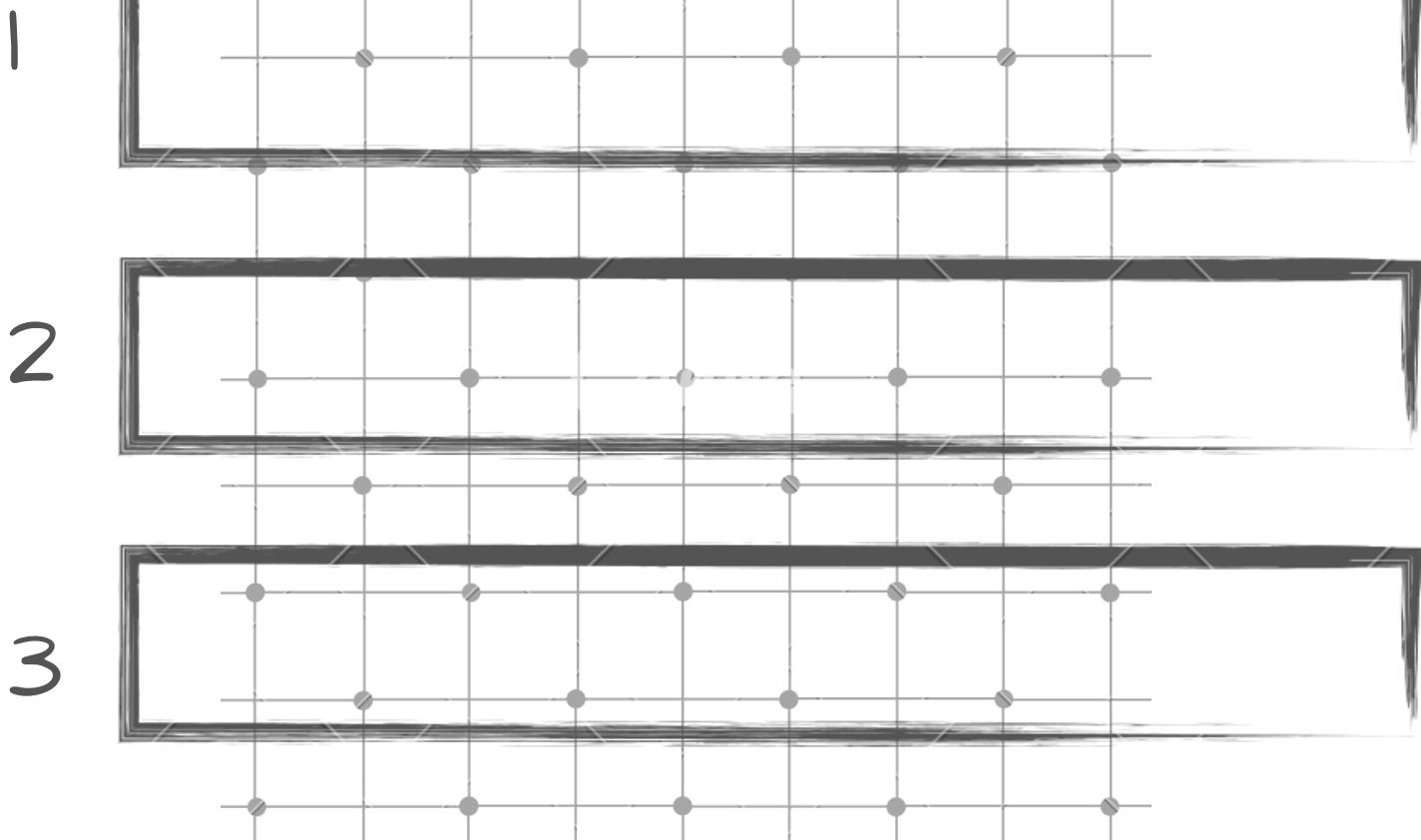


Una canzone per cui mi sento grata:



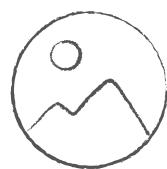
3

3 cose per cui mi sento grata oggi:



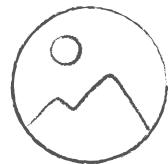
Ieri è storia. Domani è un mistero ma oggi è un dono. Per questo si chiama **presente**.

maestro Oogway

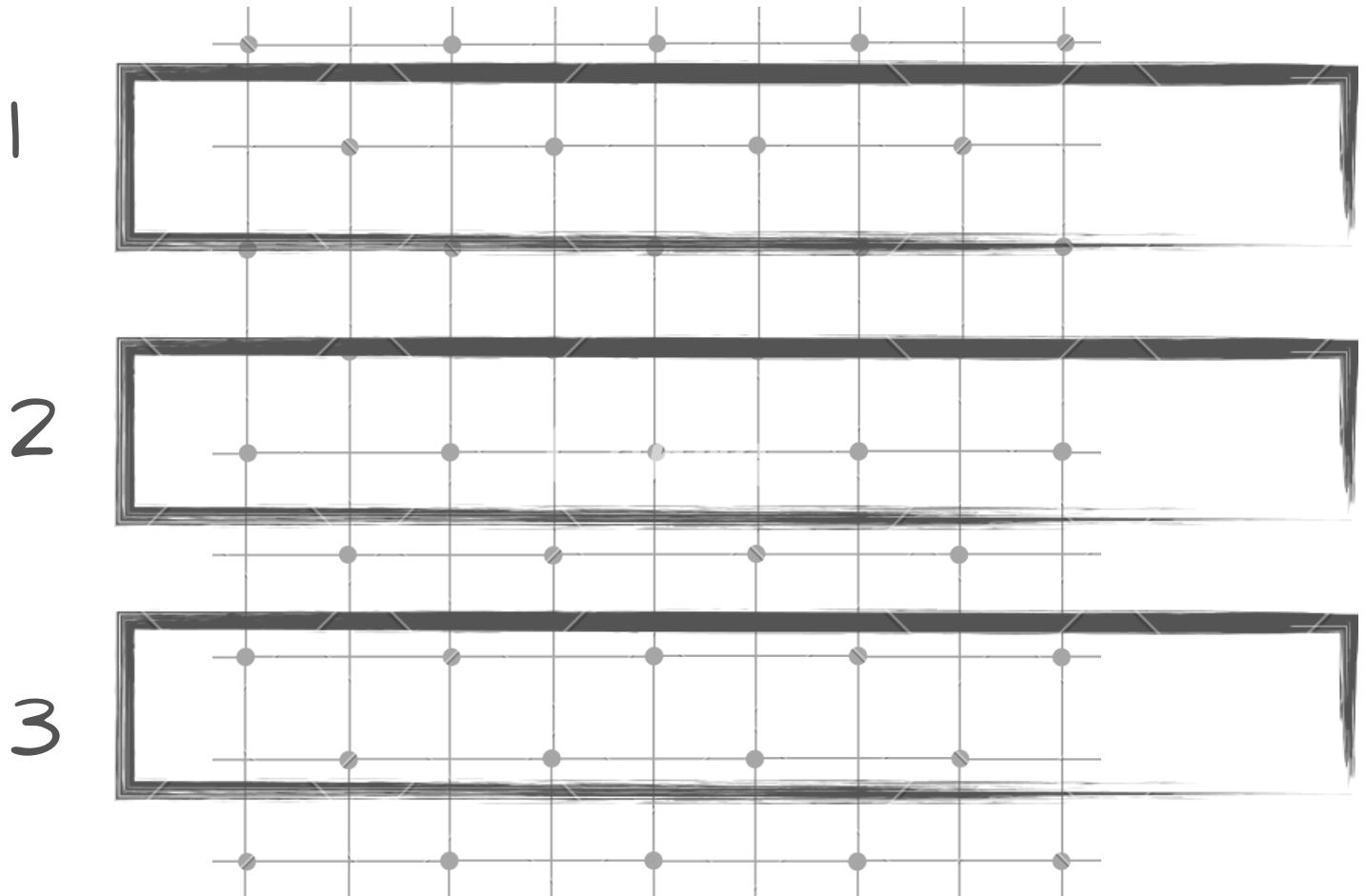




Due libri  
per cui  
mi sento  
grata



## 3 cose per cui mi sento grata oggi:



La mattina, quando vi alzate, fate un **sorriso** al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni e al vostro fegato. Dopotutto, molto dipende da loro.

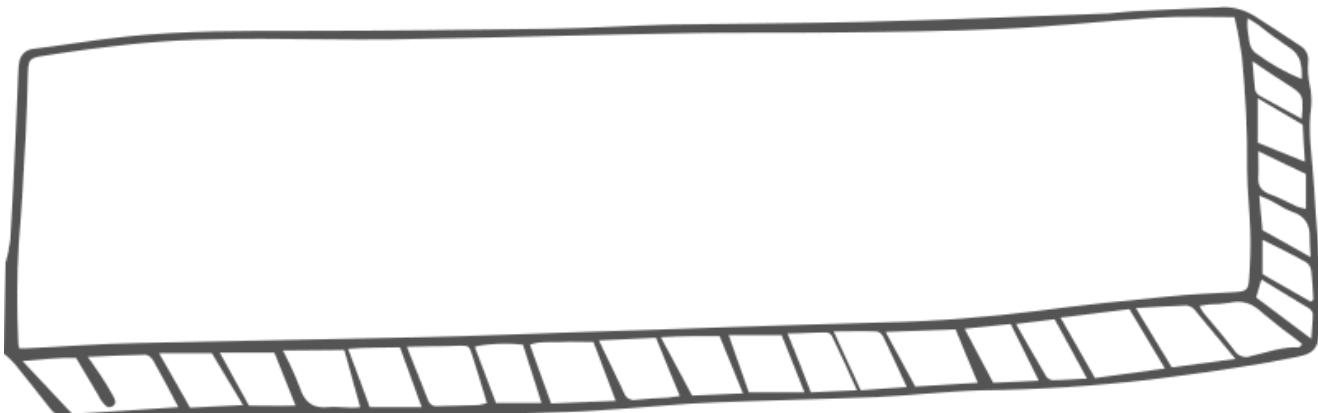
Thich Nhat Hanh





6

DUE oggetti\* per cui mi sento grata:



\*Non si tratta di essere venali, gli oggetti ci permettono di fare un sacco di cose per noi importanti. Pensiamo a come può aiutarci un paio di occhiali, ad esempio!



## IL RESPIRO COME ANCORA

Mettiamoci in uno **spazio tranquillo** e troviamo un momento della giornata in cui concederci qualche minuto di pratica meditativa. Proviamo a trovare una **posizione comoda**, che possa essere mantenuta per tutta la durata dell'esercizio. Potremmo stare seduti in terra con le gambe incrociate o su una sedia. Le mani appoggiate sulle gambe, la schiena dignitosamente eretta ma non rigida. Se ci va possiamo chiudere gli occhi o tenerli socchiusi fissando un punto davanti a noi.

Facciamo attenzione ai **rumori** che sentiamo intorno a noi e alle sensazioni di **peso** e di **contatto** che ci arrivano dal corpo.

Quando ci sentiamo pronti, portiamo il fuoco della nostra consapevolezza sul **respiro**, sull'aria che entra ed esce dal nostro corpo. Proviamo a seguirne il percorso e a notare come si muove il corpo mentre respiriamo. Non c'è bisogno di modificare il ritmo della respirazione. Il respiro respira da sé. Noi, meglio che possiamo, cerchiamo di seguire il **tragitto dell'aria**, notando come, quando entra dal naso è più fresca e quando esce è più calda.

Possiamo anche prestare attenzione al movimento delle spalle che si sollevano un po' durante l'inspirazione per poi ricadere verso il basso durante l'espirazione.

Se la **testa vaga**, come è normale che accada, semplicemente osserviamo dove è andata senza giudicarla e accogliamo il pensiero per poi riaccompagnare gentilmente la consapevolezza sul respiro.

**Indugiamo** sulle sensazioni che ci arrivano dall'intero corpo che respira e se arrivano pensieri, notiamoli, accogliamoli e lasciamoli andare, tornando ancora una volta al respiro.

Quando ce la sentiamo, **congratuliamoci** con noi stessa per esserci concessi questo momento di meditazione e, dopo esserci **riconnessa** con i rumori intorno a noi e con le sensazioni fisiche di peso e contatto, riapriamo gli occhi.

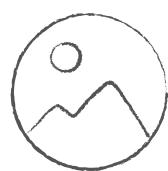


3 cose per cui mi sento grata oggi:

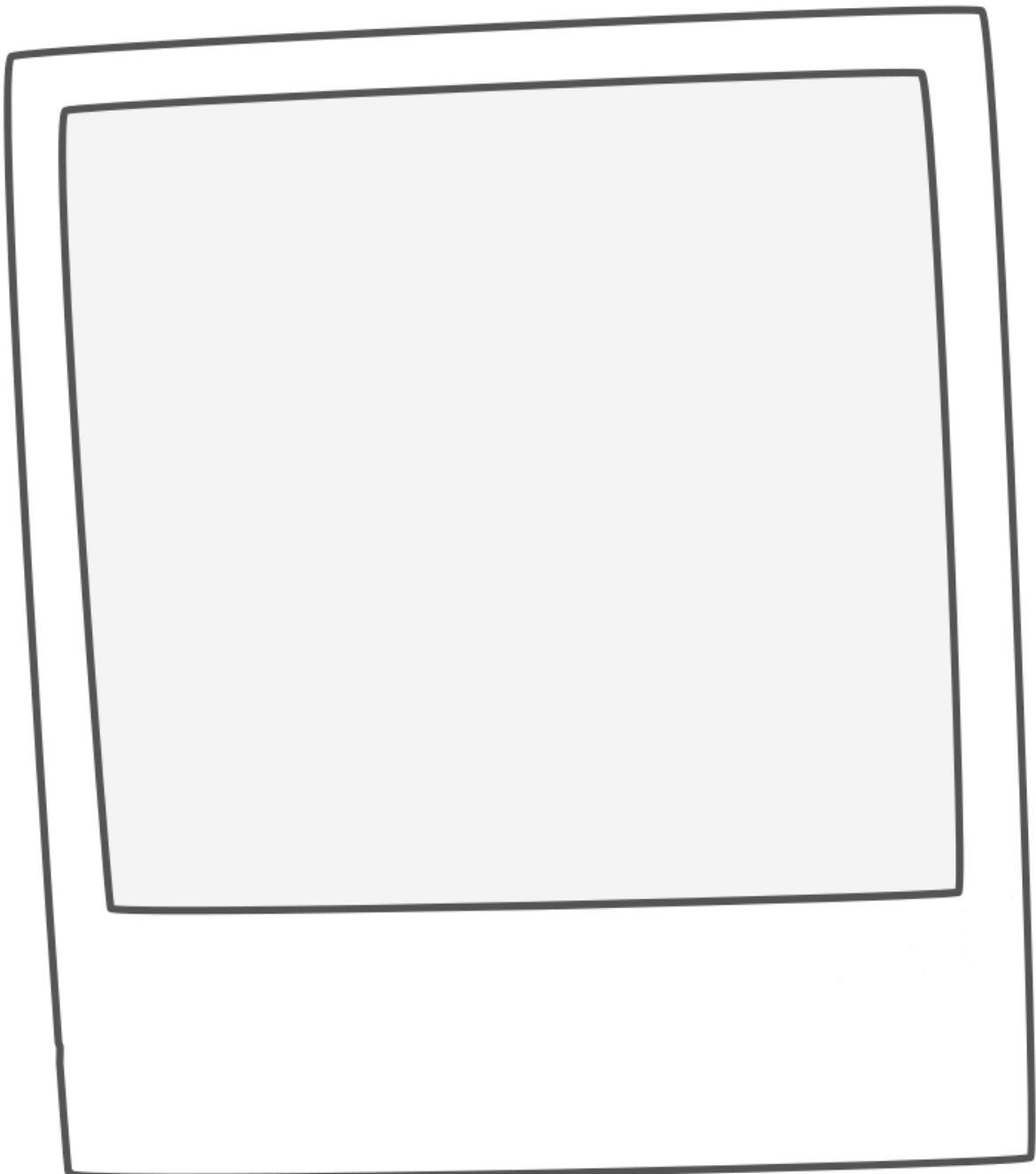
1	
2	
3	

Se siete felici, fateci caso.

K. Vonnegut



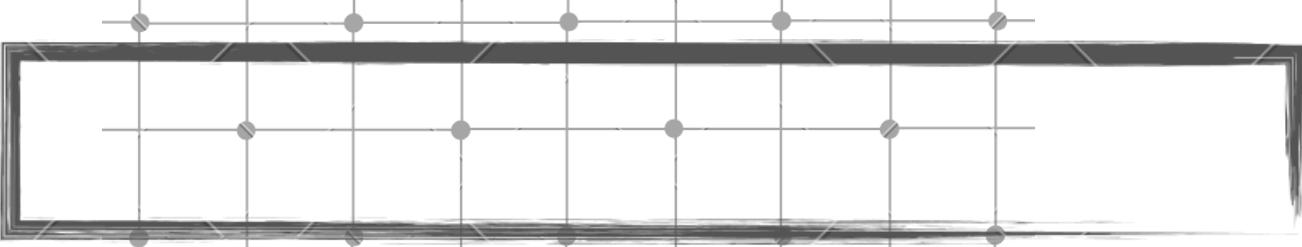
Un ricordo per cui mi sento grata  
(vale commuoversi!):



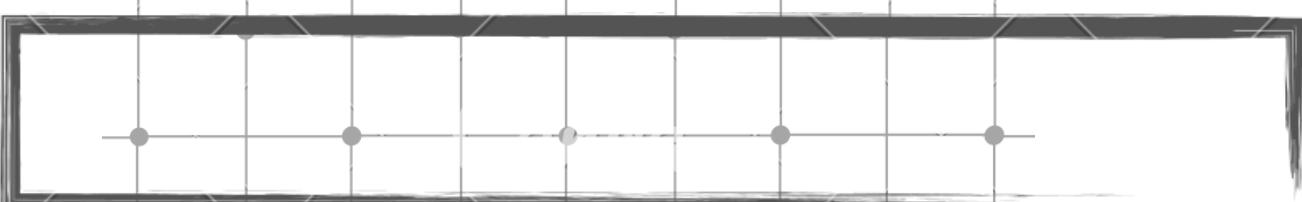
10

3 cose per cui mi sento grata oggi:

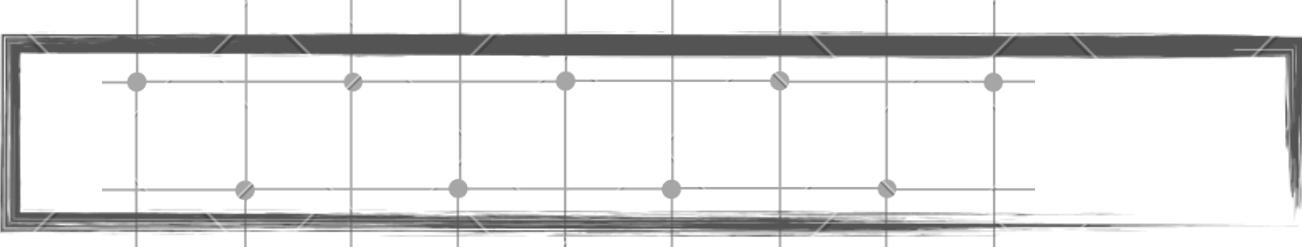
1



2



3



La frase che mi ispira:

---

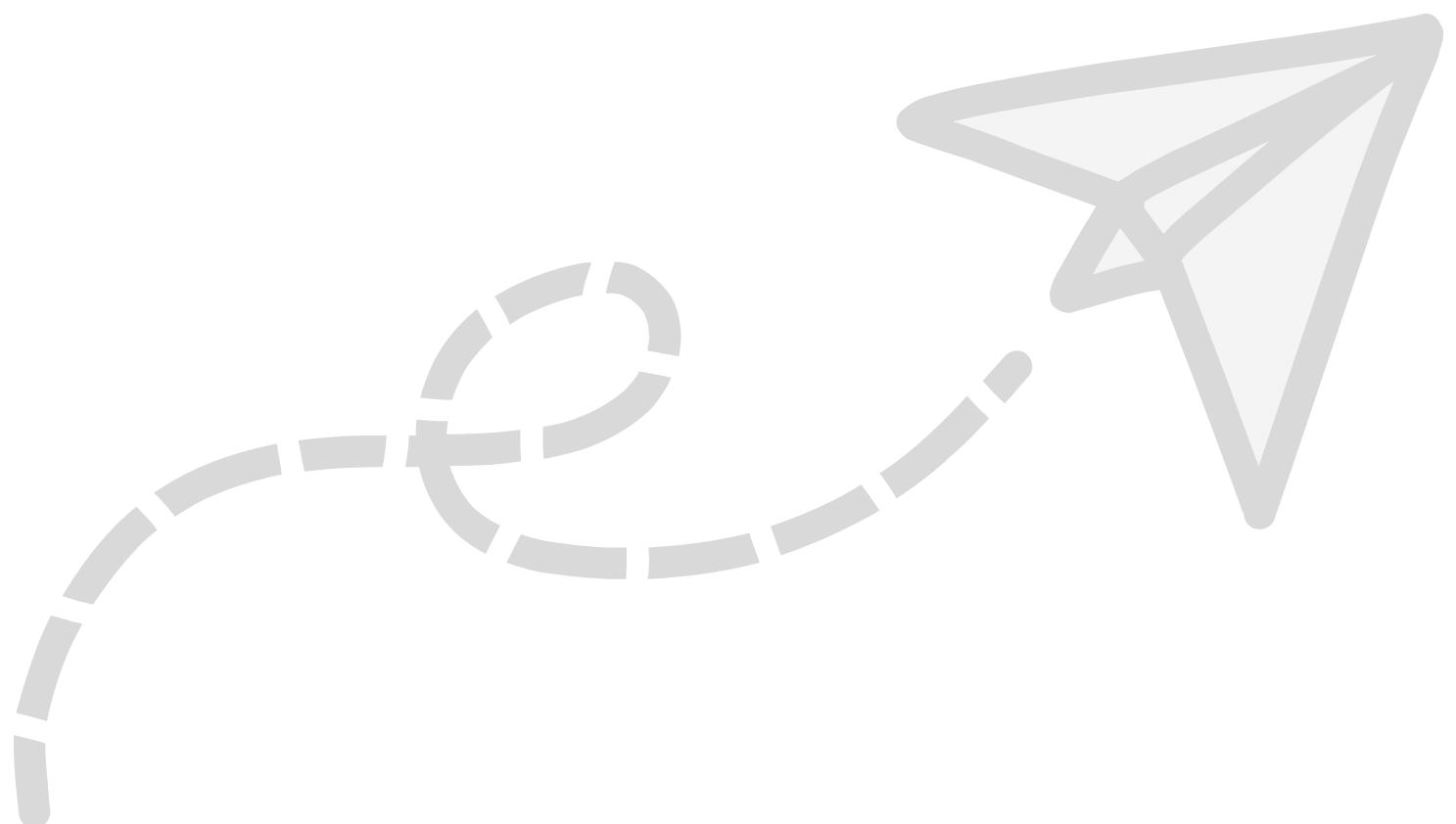
---

---



||

Il mio posto del



## 3 cose per cui mi sento grata oggi:

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>

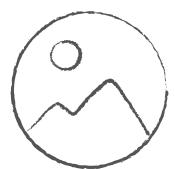
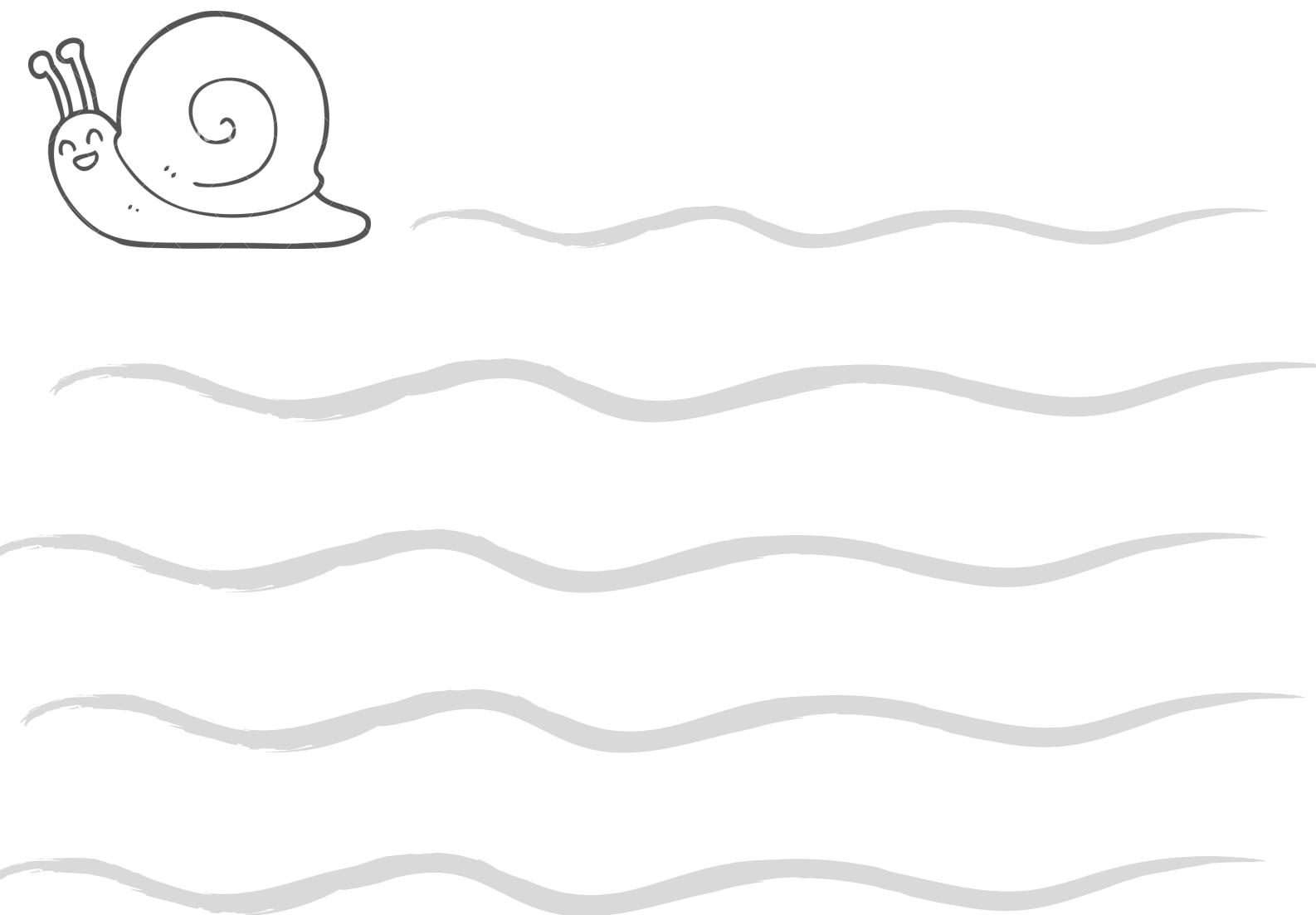
Perdonare gli altri non perché essi meritano il perdono, ma perché tu meriti la pace.

Buddha





Un traguardo che non mi immaginavo proprio.  
E invece, poi... vedi che alla fine tutto sommato...



# LA MEDITAZIONE SU UN OGGETTO

Scegliamo un **oggetto** di uso comune.

Portiamo l'oggetto scelto sul palmo di una mano e iniziamo a osservarlo come se non avessimo mai visto nulla di simile prima d'ora. Come se fossimo un alieno che, appena sbarcato sulla Terra, si trova ad avere a che fare con oggetti di forme inusuali che non sa a che cosa servano.

Osserviamo l'oggetto con attenzione e **curiosità gentile**.

Notiamone le forme squadrate o curve, gli spigoli, facciamo caso a come riflette la luce.

Iniziamo quindi a toccarlo con entrambe le mani, passandolo da una all'altra per intuirne la consistenza. È morbido, duro, liscio, rugoso? Di che temperatura è?

Portiamolo vicino al viso, all'altezza del naso, e notiamo se emana qualche odore.

E ora, vicino alle orecchie, proviamo a scuoterlo, a muoverlo per individuarne il suono. Magari non fa nessun rumore particolare e, scuotendolo, noteremo solo lo scostamento d'aria che produce.

Facciamo ora 3 respiri profondi e quando ce la sentiamo lasciamo andare l'oggetto, congratolandoci con noi stesse per esserci approcciate a questa pratica con curiosità.

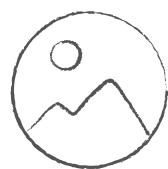


## 3 cose per cui mi sento grata oggi:

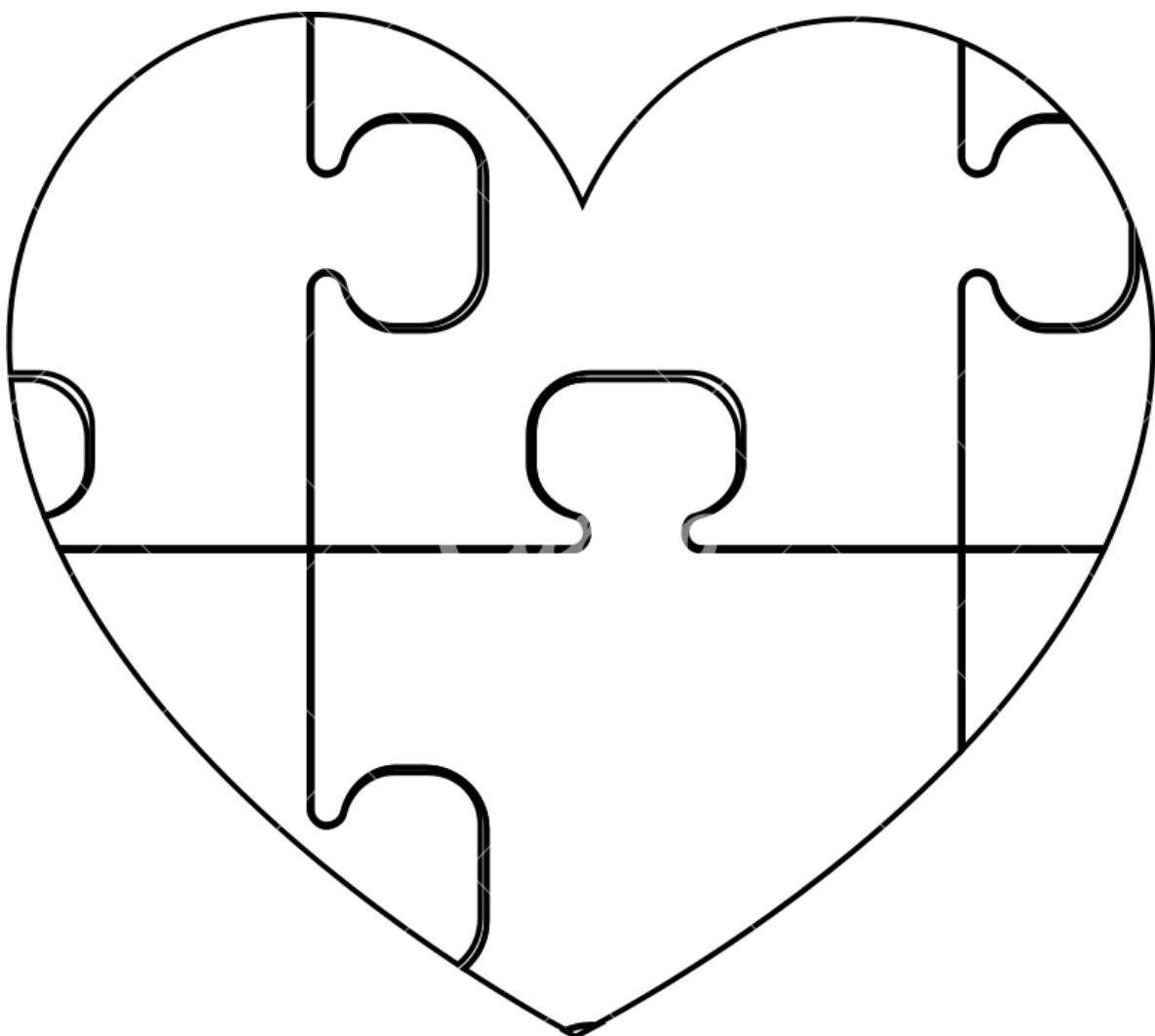
1	
2	
3	

Non rinunciare a un sogno solo perché pensi che ti ci vorrà troppo tempo per realizzarlo. Il tempo passerà comunque.

N. Hikmet



## le mie PASSIONI:

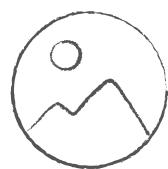


## 3 cose per cui mi sento grata oggi:

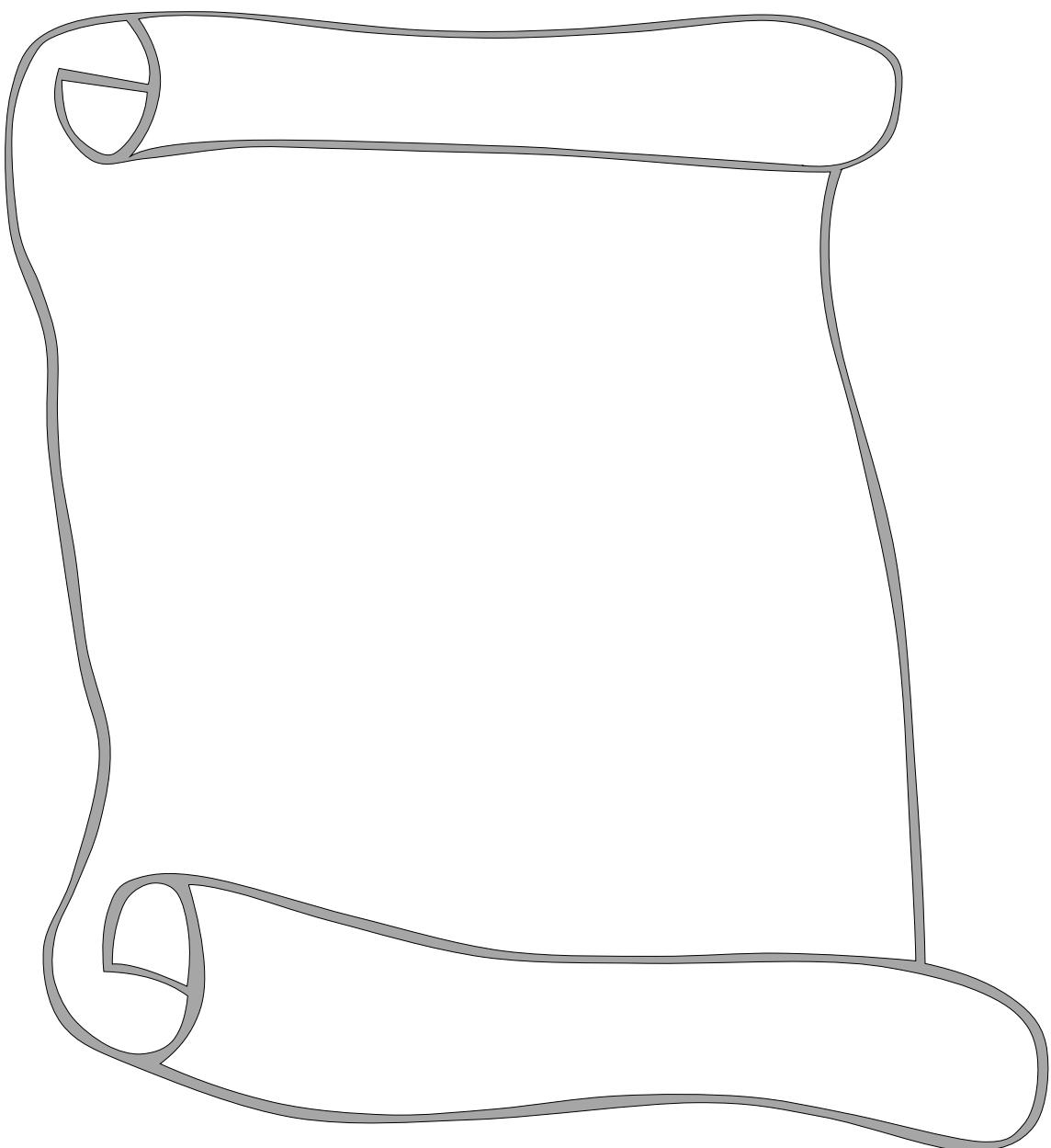
1	
2	
3	

Con la gentilezza si può scuotere il mondo.

M. Gandhi



Una **lettera** di ringraziamento (segreta oppure no) per  
una persona importante della mia vita:

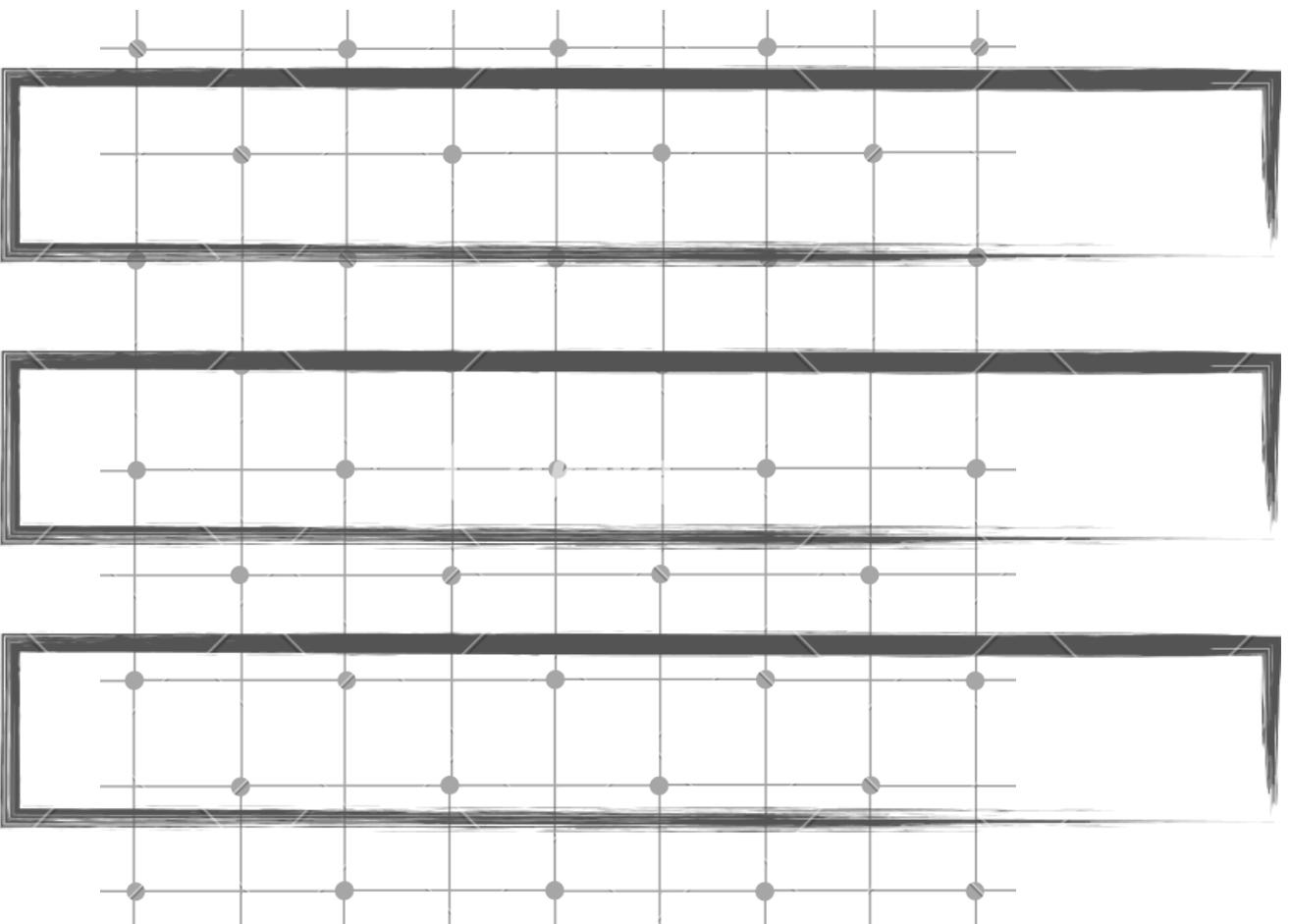


## 3 cose per cui mi sento grata oggi:

1

2

3



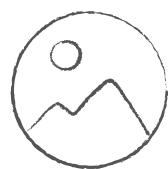
The page features three horizontal lines for writing. Each line is preceded by a large, bold, black number (1, 2, or 3). Below each number is a rectangular box with a dark gray border. Inside each box is a grid of 10 small, dark gray circles arranged in two rows of five. The grid is intended for bullet-pointing the three gratitude statements.

Una frase da cui mi lascio ispirare:

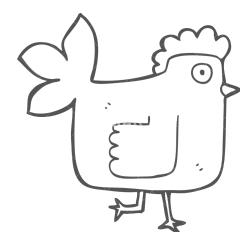
---

---

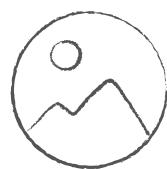
---



Una persona per cui mi sento grata:



# Un animale per cui mi sento grata:



# IL MIO BOLLETTINO METEO

*(che tempo fa oggi dentro di me?)*

Sediamoci in una posizione comoda, con gli occhi chiusi o socchiusi e prendiamoci un po' di tempo per stabilire come ci sentiamo in questo preciso istante.

**Che tempo fa dentro di noi?** Ci sentiamo rilassati e c'è il sole?

Oppure è nuvoloso e piove? C'è forse un violento temporale?

Che cosa notiamo?

Senza pensarci troppo, proviamo a stabilire qual è il **bollettino meteo** che meglio descrive i nostri sentimenti in questo momento. E quando sappiamo come ci sentiamo in questo momento, lasciamo che le cose siano così come sono.

Non siamo obbligati a provare qualcosa di diverso né a cambiare come ci sentiamo.

Così come non è possibile cambiare il tempo che c'è fuori, allo stesso modo non si può cambiare il tempo che fa dentro di noi.

Restiamo quindi per un po' accanto alla nostra sensazione.

Dirigiamo la nostra attenzione gentile alle nuvole, al cielo sereno o al temporale in arrivo... a come stiamo in questo momento.

Non è possibile cambiare il nostro umore così come non possiamo cambiare le condizioni climatiche.

Tra poco, il tempo potrebbe essere completamente diverso, ma per adesso è così.

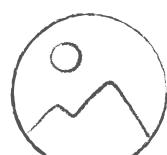
**E va benissimo.**

Le sensazioni cambiano e passano da sole.

Non c'è bisogno di fare nulla e questo è un sollievo.

**Congratuliamoci** con noi stessi per esserci concessi di entrare in contatto con il nostro bollettino meteo interiore.

Facciamo 3 respiri profondi e quando ce la sentiamo riapriamo gli occhi



## 3 cose per cui mi sento grata oggi:

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>

Un solo piccolo pensiero positivo al mattino può cambiare l'intera giornata.

Dalai Lama

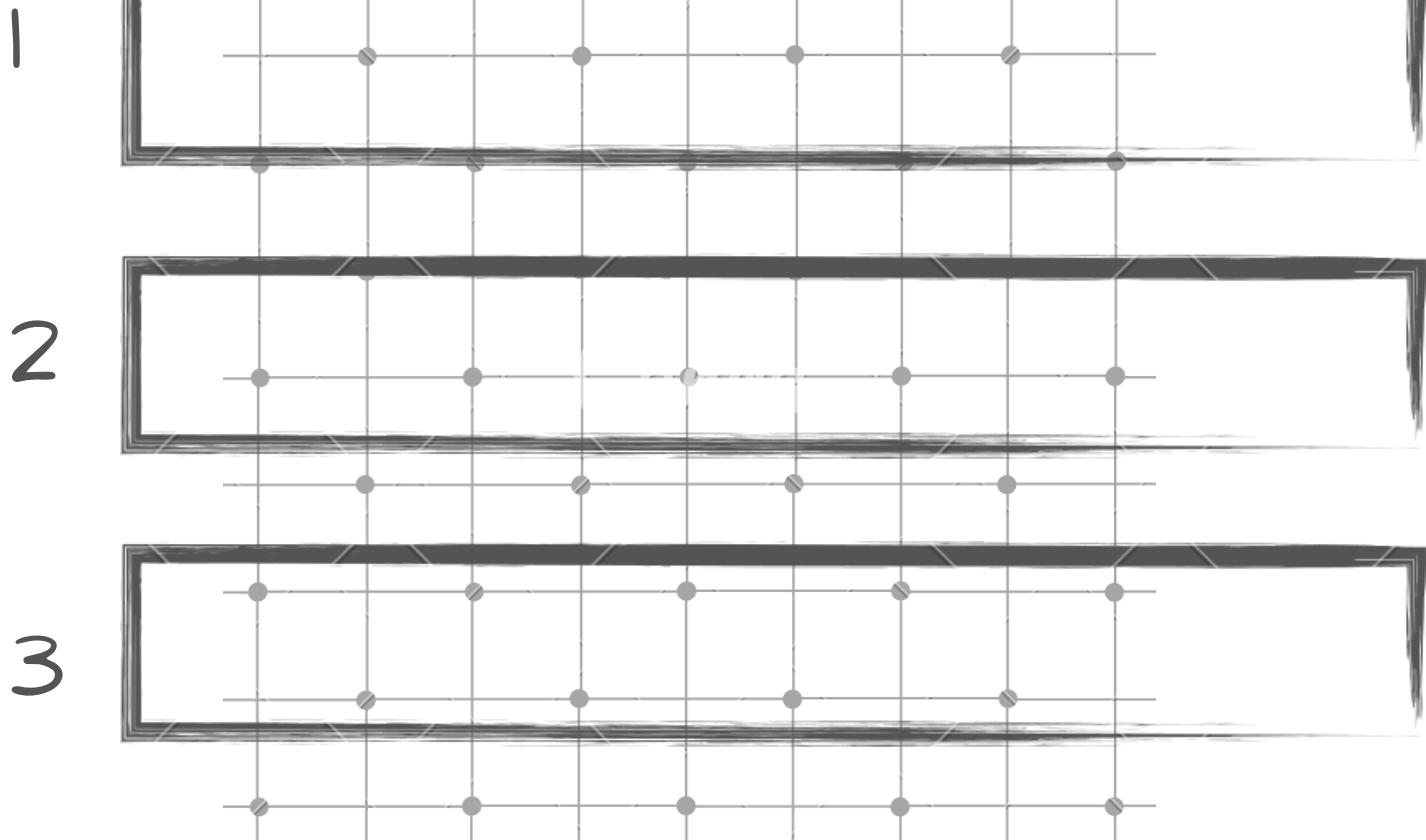


23

Un modo in cui ho **mostrato gratitudine** oggi:



3 cose per cui mi sento grata oggi:



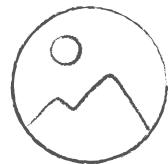
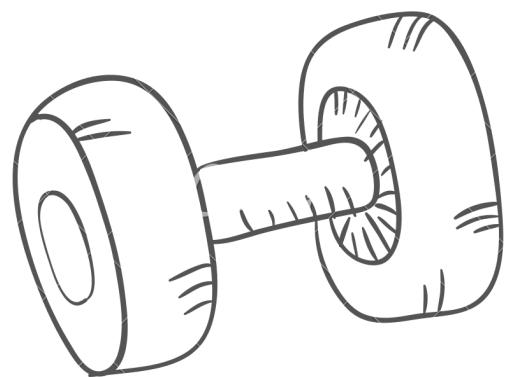
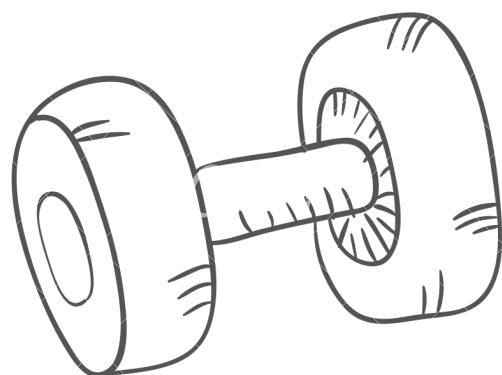
Un solo atto di gentilezza mette le **radici** in ogni direzione. E le radici nascono e fanno nuovi alberi.

A. Earhart



25

Un mio punto di **forza** per cui dico grazie:



## 3 cose per cui mi sento grata oggi:

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>

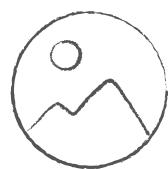
La **compassione** è il coraggio di calarsi nella  
realità dell'**esperienza umana**.

P. Gilbert





UN MODO IN  
CUI HO  
RICEVUTO  
GRATITUDINE  
OGGI:



# LA MEDITAZIONE DEL SORRISO CONSAPEVOLE

Assumiamo una posizione comoda da sedutə con la nuca, il collo e la schiena allineati verticalmente. Possiamo immaginare di avere un nastro sulla testa che ci tira su verso il cielo per aiutarci a mantenere la posizione.

Le braccia sono delicatamente posate sulle cosce e le spalle sono morbide.

E ora, mentre continuiamo a sistemarci nel momento presente, chiudiamo gli occhi e cerchiamo di mantenerli chiusi fino alla fine della pratica.

Immaginiamo di essere **appena sveglə**. Facciamo qualche respiro, normalmente, notando come il respiro stesso vada dentro e fuori dalle narici e la pancia su e giù. Ora ruotiamo lentamente la bocca in su in un sorriso, non un grande sorriso esagerato, solo uno normale, come lo faremmo a qualcuno che ci piace.

Notiamo come sono le nostre labbra. Sono unite? Sono calde, fredde, umide, o qualcos'altro? I denti si vedono?

Ora notiamo le guance. Come diventano mentre sorridiamo? Sono spinte in fuori? In alto? Sono calde, fredde o qualcos'altro?

Ora notiamo il resto della faccia. **Il sorriso cambia qualcosa sul nostro viso?** Gli occhi, la mascella, le orecchie come sono?

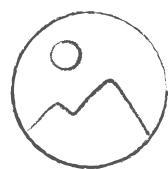
Che succede ai denti e alla lingua? Ora portiamo la nostra attenzione sul resto di noi, sul nostro corpo. Avvertiamo qualcosa in particolare? Adesso, appena ci sentiamo pronti riapriamo gentilmente gli occhi. Guardiamoci attorno, cercando di serbare nel cuore e nella mente la sensazione che stiamo provando.



## 3 cose per cui mi sento grata oggi:

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>

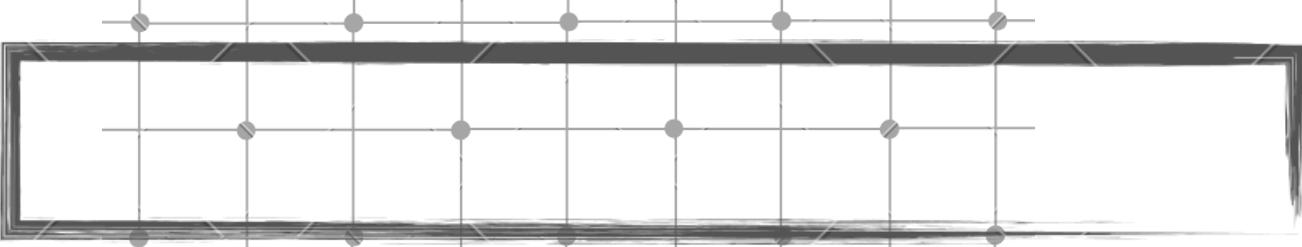
Se decidi di non gioire per una **nevicata** avrai meno gioia nella tua vita e la stessa quantità di **neve**.



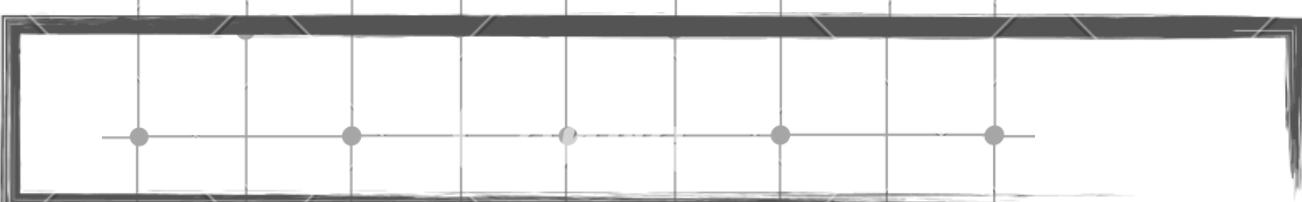
30

3 cose per cui mi sento grata oggi:

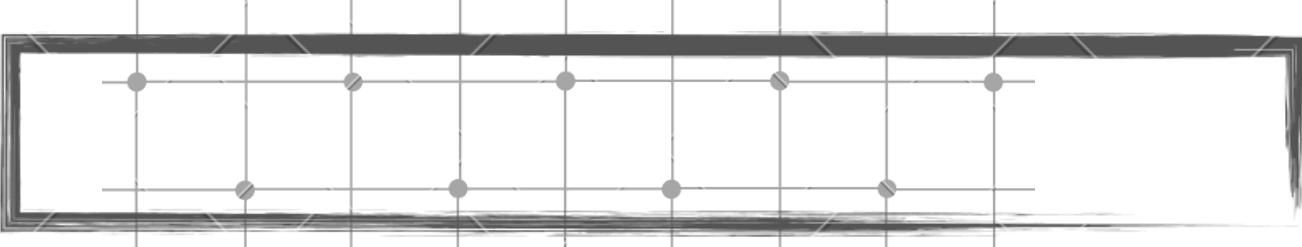
1



2



3



L'ispirazione di oggi:

---

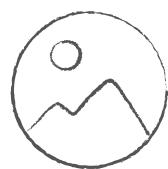
---

---



31

Una cosa per cui dire grazie al mio mese di  
gratitudine (o a me stessa per averci provato!):





grazie per essere  
capitato qui e  
aver scelto di  
restarci per un po'!

Arianna

