



SVILUPPARE UN PENSIERO POSITIVO

*Corso sull'ottimismo
realistico*

*I nostri pensieri non sono
solo semplici reazioni agli
eventi. Essi cambiano il corso
degli eventi stessi.*

Martin E. P. Seligman

Essere ottimisti vuol dire avere uno stato d'animo positivo, ed attendersi dall'ambiente fisico e sociale qualcosa di gradevole che sia motivo di piacere e benessere, oltre che fonte di vantaggio per sé e per i propri gruppi di appartenenza.



PERCHÈ PARTECIPARE

- Per imparare a diventare ottimista. Grazie a questo percorso potrai imparare a pensare agli eventi in maniera positiva. Il modo che abitualmente utilizziamo per spiegare il perché degli eventi positivi e negativi, la percezione che abbiamo della loro durata e del loro impatto nelle varie sfere della nostra vita, influenzano gli eventi stessi, le nostre scelte e le possibilità di successo nel lavoro e nelle relazioni. Ecco perché imparare ad avere un atteggiamento orientato all'ottimismo realistico non solo è possibile, ma auspicabile per essere protagonisti della propria vita.