

[®] **mancon.it**

COME IL PENSIERO POSITIVO INFLUENZA POSITIVAMENTE L'AZIENDA

Alla fatidica domanda riguardo quale parte del bicchiere si guardi più spesso, non tutti rispondono il "bicchiere mezzo pieno". Una buona parte della popolazione, infatti, tende a porre maggior attenzione al negativo ("bicchiere mezzo vuoto"). E succede che ciò che, inizialmente, sembra essere solo una predisposizione poi diventa inevitabilmente un'abitudine. E' proprio così, nella grande differenza interindividuale, c'è chi spontaneamente, aprendo la porta di una stanza sconosciuta (come la vita), guarda (o cerca) prevalentemente gli oggetti, gli arredi, le cose piacevoli e chi, invece, altrettanto naturalmente, guarda (o cerca) prevalentemente gli oggetti, gli arredi, le cose spiacevoli. Il perché di tale realtà è, certamente, radicato su dinamiche psicologiche complesse che, a seconda dei casi, poi trova conferme e/o disconferme nell'esperienza della quotidianità.

Una verità ancor più importante è che in ogni individuo, senza alcuna ombra di dubbio, il positivo c'è. In alcune persone è chiaro, evidente ed in bella mostra, in altre è da ricercare con il lumicino, ma c'è. Il **pensiero positivo**, quindi, prima ancora di essere una tecnica di preparazione mentale, è una filosofia di vita. Senza tale approccio interiore, senza cioè ricercare il positivo esistente negli altri, è davvero difficile e quantomeno bizzarro utilizzare questa importante tecnica di mental training. Si cadrebbe, empaticamente, in contraddizione.

Per poter effettuare tale pratica, è importante che lo psicologo conosca bene l'utente in modo da sapere qual'è la sua predisposizione iniziale "a pensare positivo". Bisogna capire come l'individuo, che si vuole preparare, vive gli eventi positivi e quelli negativi. In seguito a cosa, a suo avviso, si raggiunge il successo o la sconfitta. Bravura, fortuna, fatalità? Anche da questi elementi è possibile valutare l'autostima della persona e l'autoefficacia (autostima gestospecifica) sapendo che chi pensa spesso in negativo, probabilmente, ha una bassa autostima

Energy Saving S.r.l.: Via delle Colonnelle, 18 - 00186 Roma C.F. 01654510583 P.I. 01011001003

Via Piave, 2 - 00018 Palombara Sabina (RM) tel. /fax: +39 077465083

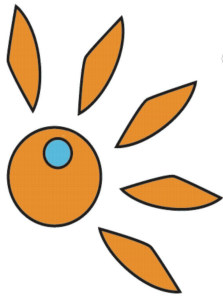
Piazza Barberini, 5 - 00187 - Roma

372, Strand - London WC2R0JJ tel. +44(0)20 81239134

www.mancon.it info@mancon.it

Esomar member n. 1-1716919 - Registro E.S.Co. A.E.E.G. - Grossisti Energia Elettrica n.02392 A.E.E.G.





[®] **mancon.it**

E' bene, pertanto, aiutare l'individuo a cercare, inizialmente insieme, ciò che di lui è positivo per poi cominciare a "tirarlo fuori". E' un allenamento continuo: spostare il negativo, vedere positivo, stoppare i pensieri neri, far avanzare solo quelli chiari. Mano a mano, ciò che sembra uno sforzo diventa naturale. L'individuo scopre che ha imparato a pensare positivo. E siccome il pensiero positivo è "contagioso", senza rendersene pienamente conto, la persona comincia ad insegnare a pensare in positivo a chi sta accanto a lui. Questa è la migliore prova che la tecnica è stata compresa, accettata e praticata.

Un numero costantemente in crescita di ricerche lo testimonia: nutrire un atteggiamento ottimistico, positivo fa bene. Fa bene alla salute fisica, riducendo l'incidenza di manifestazioni depressive e ansiose.

L'ottimismo è un modo di guardare alla vita secondo il quale il mondo appare come un luogo positivo, in cui le persone e gli eventi sono considerati intrinsecamente buoni. Comporta la fiducia che le cose andranno per il meglio. Non è una forma di illusione, ma di sano realismo.

Si è visto che i dipendenti ottimisti godono di uno stato di salute migliore a 25, 45 e 60 anni. Al contrario, uno stile esplicativo pessimista appare maggiormente correlato ad una elevata incidenza di malattie infettive, ad uno stato di salute precario e ad una mortalità più precoce.

I lavoratori ottimisti sono, inoltre, più resistenti alla fatica e allo stress, perché credono in se stessi, nelle loro risorse e sono fiduciosi che le cose cambieranno per il meglio.

Le persone ottimiste tendono a riportare risultati quantitativamente e qualitativamente migliori, tendono ad essere più collaborative e cooperative, perché riescono a fidarsi maggiormente di chi le circonda. Sono più persistenti quando si impegnano per il raggiungimento di un obiettivo, e quando vanno incontro ad una difficoltà o un fallimento riescono a fronteggiarli e a risollevarsi con maggiore vigore e in tempi brevi. Tendono ad

Energy Saving S.r.l.: Via delle Colonnelle, 18 - 00186 Roma C.F. 01654510583 P.I. 01011001003

Via Piave, 2 - 00018 Palombara Sabina (RM) tel. /fax: +39 077465083

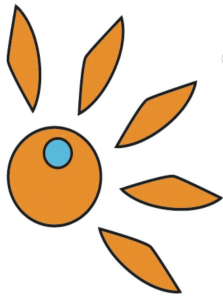
Piazza Barberini, 5 - 00187 - Roma

372, Strand - London WC2R0JJ tel. +44(0)20 81239134

www.mancon.it info@mancon.it

Esomar member n. 1-1716919 - Registro E.S.Co. A.E.E.G. - Grossisti Energia Elettrica n.02392 A.E.E.G.





[®] **mancon.it**

assumersi le loro responsabilità, a correre rischi nella giusta misura e in molti casi ad essere imprenditori di se stessi.

Investire in ottimismo e felicità sul luogo di lavoro, a lungo termine, ripaga sempre. E' una forma di capitalizzazione sul singolo che va a riflettersi anche sull'intero sistema aziendale, come per cerchi concentrici, si estende alla squadra, all'intero sistema e si esporta anche all'esterno, verso tutti gli interlocutori, clienti, fornitori. L'intera immagine aziendale diviene più positiva e ottimista e chi sta fuori lo sente. E' la componente emozionale quella che, prima di tutte, filtra, ancor più e ancor prima di tante parole, spesso vuoti contenitori di una gestione aziendale priva di pathos.

Energy Saving S.r.l.: Via delle Colonnelle, 18 - 00186 Roma C.F. 01654510583 P.I. 01011001003

Via Piave, 2 - 00018 Palombara Sabina (RM) tel. /fax: +39 077465083

Piazza Barberini, 5 - 00187 - Roma

372, Strand - London WC2R0JJ tel. +44(0)20 81239134

www.mancon.it info@mancon.it

Esomar member n. 1-1716919 - Registro E.S.Co. A.E.E.G. - Grossisti Energia Elettrica n.02392 A.E.E.G.

