

Come ritrovare la felicità

Strategie pratiche per rendersi felici

Tipi di strategie:

- **Strategie centrate sulle emozioni**
(abbattimento delle emozioni negative)
- **Strategie centrate sui problemi**
(soluzioni concrete per abbattere la causa dell'infelicità)

Strategie centrate sulle emozioni:

- Di tipo comportamentale
(mettere in atto un comportamento che cambi il proprio stato emotivo)
- Di tipo cognitivo
(cambiare il proprio modo di pensare)
- Miste (cognitive e comportamentali)

Strategie centrate sul problema

- Cambiamento esterno
- Cambiamento interno
- Miste (cambiamento interno ed esterno)

Strategie centrate sulle emozioni di tipo comportamentale

- Dedicarsi ad attività piacevoli (distrae dai problemi e rende le persone soddisfatte)
- Aiutare gli altri (aiuta a ridefinire i propri problemi e fa stare meglio con se stessi)
- Parlare con gli altri e cercare sostegno (migliora addirittura il sistema immunitario, scoperta importantissima per gli psicologi)
- Scrivere (aiuta a liberarsi e a ridefinire il problema)

Strategie centrate sulle emozioni di tipo cognitivo

- Tenersi tutto dentro [negativa] (Ricerca sugli omosessuali)
- Negare il dolore [negativa]
- Rimuginare sui problemi [sconsigliata] (Esperimento sul problem solving)

- Escludere temporaneamente le emozioni negative (Esperimento sul problem solving)
- Cambiare il significato emotivo dei problemi (es. non è poi così importante)
- Cambiare le proprie convinzioni (potrebbe essere giusto pensare diversamente)
- Spostare l'ago della bilancia e cambiare la prospettiva in cui si guardano le cose (non pensare a ciò cui si rinuncia ma a ciò che si guadagna)

Strategie centrate sulle emozioni, di tipo misto

(messa in atto di un comportamento che cambia la psiche)

- Meditazione (incentrata sull'emozione o sul problema)
- Tecniche di rilassamento
- Training autogeno
- Fare esercizi volti a sviluppare la serenità

Strategie incentrate sui problemi

Qual è il problema? Come abbatterlo? Esternamente o internamente?

- ❖ Cambiare l'ambiente intorno a se stessi (cambiamento esterno)
- ❖ “Migliorare se stessi” (cambiamento interno)
- ❖ Cambiare i propri obiettivi (cognitivo e comportamentale/cambiamento esterno ed interno)