

# Gli effetti benefici del rinforzo positivo

Di Roy Eugene Davis

(tratto da un libro degli anni novanta)

Quando parlo con le persone, molte di loro mi dicono di sentirsi oppresse dalle circostanze (lavoro, obblighi sociali, bollette da pagare, bisogno di conformarsi alle aspettative altrui e altre cose). Possono fare affermazioni come: "Non ho più il controllo della mia vita. Sono così sotto pressione da sentirmi eccessivamente confuso e sotto stress". Esiste sicuramente qualcosa che possiamo fare per centrare noi stessi. E' qualcosa da fare ogni giorno di godibile e creativo. Deve essere qualcosa che possiamo fare da soli, benché lo si possa fare anche insieme ad altri di tanto in tanto. Deve essere qualcosa che ci impegni almeno per un'ora al giorno (in una sola sessione o in due di trenta minuti).

Questo tipo di attività avente uno scopo è il *rinforzo positivo* che ci permette di avere il controllo delle nostre vite per il periodo di tempo durante il quale siamo coinvolti nel progetto che abbiamo scelto. Quest'attività può consistere nel camminare, nuotare, praticare qualche sport, lavorare nei campi o in giardino, ecc. L'importante, in ogni caso, è che si tratti di qualcosa che ci piace fare e che contribuisca a darci un senso di benessere. Per alcuni può essere anche la pratica dell'hatha yoga, per altri la meditazione profonda. Durante questi momenti di rinforzo positivo, non si dovrebbe permettere a nulla di interferire. Durante quella specifica ora, sarai nel pieno controllo della tua vita. Starai facendo qualcosa di benefico, poiché sarai stato tu a scegliere di farlo. La tua autostima migliorerà, sarai più sicuro di te stesso, migliorerai le tue capacità di concentrazione e imparerai ad essere contento, poiché sarai impegnato nella routine da te scelta.

Se permetti alle circostanze di interferire, significa che non sei nel pieno controllo della tua vita e meriti di esserlo almeno per un'ora al giorno! Mentre seguirai il programma da te scelto, noterai di essere meno stressato, più contento, più disponibile verso gli altri e più entusiasta in generale verso la vita, nei momenti non direttamente rapportati alla tua routine giornaliera. Ricorda che ciò che dovresti fare è qualcosa di creativo e godibile, da fare tutti giorni, permettendo solo occasionalmente a circostanze esterne di intromettersi.

Questo tipo di pratica rinforza la tua intenzione di vivere una vita con uno scopo. E' la prova che sei sincero nei riguardi di questo argomento e che hai voglia di impegnarti in procedure utili che ti possono assistere nel compiere tutti gli altri obiettivi che ti prefiggi.

Traduzione di Furio Sclano  
Febbraio 2008

## Pensieri da meditare

(tratti da tradizioni spirituali diverse)

*Sii più preoccupato di come vivi che di quanto*

*Non lasciare mai che i problemi della vita ti disturbino. In fin dei conti nessuno può evitarli, neanche i santi e i saggi*

*Non c'è mai stata – né ci sarà mai – una vita senza problemi. Non è la presenza dei problemi, ma il modo in cui li si affronta, a determinare la qualità delle nostre vite*

*Il più saggio tra tutti è, spesso, quello che ha meno cose da dire*

*Il più grande mentore è chi desidera che le capacità degli altri diventino superiori alle sue*

*Sforzati di comprendere ciò di cui hai più paura*

*Le parole vere, spesso non sono belle. Le parole belle, spesso non sono vere*

