Intervento **“Le tre cose buone”**

**Obiettivo:** rafforzare le emozioni positive nella vita di un individuo

**Procedura:** per una settimana, ogni sera, prima di andare a dormire, passa in rassegna la tua giornata e pensa a tre cose buone che ti sono successe. Prendine nota scritta e rifletti sul ruolo che hai svolto.

Oppure: l’esercizio si può fare una volta a settimana per sei mesi

**Funziona?** È stato dimostrato più volte che questo esercizio, nelle sue varianti, è tra i più efficaci nell’ambito della psicologia positiva (Sheldon e Lyubomirsky 2004; Seligman et al. 2005) per accrescere il benessere e le emozioni positive ad esso connesse e diminuire i sintomi depressivi fino a sei mesi dopo (follow up più lunghi non sono stati eseguiti)

**Perché funziona:** consente di rendere presente a noi stessi che esistono situazioni positive e che noi le viviamo, svolgendovi un ruolo. Riflettere sul nostro coinvolgimento nelle “cose buone” favorisce il senso di controllo sulle situazioni positive – nel senso di esserne parte attiva – e questo aumenta il benessere psicologico.

A volte capita di annotare situazioni positive per le quali il nostro contributo sembra assente o in cui il nostro coinvolgimento sembra nullo. Ad esempio, che il cielo è meravigliosamente azzurro non dipende da noi, ma il fatto di averlo notato e identificato come “cosa buona” implica un nostro coinvolgimento attivo.

**Riferimenti bibliografici**

Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N., Peterson, P. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, pp. 410-421.

Sheldon, K.M., Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices and prescriptions, in P.A. Liney e S. Joseph (a cura di), *Positive psychology in practice*, Hoboken, NJ, Wiley, PP.127-145.