

Avere entusiasmo, un punto a favore...

Scritto da Lino

Martedì 01 Gennaio 2013 16:49 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Gennaio 2013 16:57

L'entusiasmo aumenta le possibilità di realizzazione, mentre l'apatia incrementa gli alibi, e gli stati d' animo debilitanti.

Per questo, nella vita l' entusiasmo è un elemento essenziale. Lavorare, dedicarsi alle proprie passioni, aiutare gli altri con vitalità con allegria e gioia, rende sublime ogni nostra azione.

Inoltre quando lavoriamo con gioia e spensieratezza, riusciamo ad agire sentendoci meno stanchi e spossati, avete mai lavorato fischiando o cantando? il lavoro non sembra più leggero?.

Vivere con entusiasmo e gratitudine inoltre avvicina al raggiungimento della felicità e contagia le persone che ci sono accanto.

Ci sono persone entusiaste della propria vita e altre persone che non riescono a trovare un motivo per esserlo, sono spesso svogliate, negative, e pessimiste.

La forza delle persone entusiaste, si basa sul concetto che valutano positivamente "ciò che hanno", lo reputano sufficiente per partire, e poi agiscono.

Mentre le persone svogliate, scontente, hanno la mente posizionata "su ciò che non hanno", a loro manca sempre qualcosa per essere contenti, gioiosi.

Il pensiero che farà da sottofondo alle loro azioni sarà, " quando avrò quel oggetto sarò contento, quando avrò raggiunto quell' obiettivo mi sentirò felice, sarà questo continuo procrastinare che gli creerà insoddisfazione, condizionando poi il "provare" emozioni positive.

Avere entusiasmo, un punto a favore...

Scritto da Lino

Martedì 01 Gennaio 2013 16:49 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Gennaio 2013 16:57

In più, questo modo di pensare ci farà agire in modo errato, alimentando pensieri di incapacità, e di disimpegno.

Ma passiamo a qualche consiglio.

1. Svolgi le tue attività con tempestività. Un modo per alimentare l'entusiasmo è fare le cose con i tempi giusti.

Identifica quindi un progetto che era nato da una forte spinta iniziale data dall'entusiasmo e che poi hai lasciato raffreddare, e che non hai più iniziato. Hai sentito diminuire l'entusiasmo che il progetto ti dava e per questo motivo lo stai rimandando..... poi...

Prendi un foglio e scrivi delle linee guida per completare i passi che servono per portarlo a compimento, e poi agisci, non aspettare, non tentennare.

Farlo ti aiuterà a farti sentire che sei una persona decisa, e il fatto di prendere di "petto" la situazione ti creerà l'entusiasmo.

2. Cerca di essere sempre disposto a fare di più. Un modo per far crescere l'entusiasmo e quello di superare sempre i propri limiti, sfidare sempre se stessi. Ogni qualvolta superiamo un nostro limite, anche solo di un centimetro, ci farà sentire coraggiosi, e fiduciosi nelle nostre capacità.

Avere entusiasmo, un punto a favore...

Scritto da Lino

Martedì 01 Gennaio 2013 16:49 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Gennaio 2013 16:57

3. Contagia tutti con il tuo entusiasmo. Se sei entusiasta di ciò che fai, le persone che ti circondano saranno condizionate e cominceranno a far entrare l'entusiasmo nelle proprie vite. Quindi non solo avrai aiutato te stesso, ma anche gli altri.

Insomma, il suo valore è inestimabile.

E se agiamo ponendo la mente su ciò che abbiamo, sulle nostre capacità, sulla nostra forza, la nostra dedizione, partiamo da vincenti, e se proprio non dovessimo vincere, bè..... per lo meno usciremo dal "ring" a testa alta, senza recriminare, sapendo nel nostro cuore di aver fatto di tutto, e questa è già una vittoria personale.

Un abbraccio