



ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τι είναι θετικότητα;

Ο όρος «**positivity**» που εισήγαγε η **Barbara Fredrickson** το **2005** έχει μεταφραστεί ως «θετικότητα» για να περιγράψει τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, που βιώνει θετικά συναισθήματα, είναι σε θετική διάθεση.

Ο ορός καλύπτει μεγάλο φάσμα θετικών συναισθημάτων όπως είναι: η αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η έμπνευση, η ελπίδα, η υπερηφάνεια και το δέος.

Σύμφωνα με τη **Fredrickson**:

- 1.** Η θετικότητα βελτιώνει τον τρόπο και την ποιότητα ζωής.
- 2.** Η θετικότητα αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε το περιβάλλον.
- 3.** Η θετικότητα ενισχύει τους σωματικούς, γνωστικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους του ατόμου.
- 4.** Η θετικότητα μειώνει την αρνητικότητα.

Πως μπορούμε να ενισχύσουμε την Θετικότητα:

- 1.** Μετατρέψτε τις θετικές καταστάσεις σε θετικές εμπειρίες ζωής
- 2.** Αναγνωρίστε τα δυνατά σημεία, τις κλίσεις, τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες, τις δεξιότητες, τις ευαισθησίες, τα ταλέντα
- 3.** Κάντε αλλαγές στον τρόπο που ερμηνεύετε τα γεγονότα της καθημερινότητας
- 4.** Εφαρμόστε συγκεκριμένες τεχνικές εστιασμένες στην ενίσχυση της θετικότητας (π.χ. ευγνωμοσύνη, συγχώρεση, πράξεις καλοσύνης)
- 5.** Να γίνετε η αλλαγή που επιθυμείτε να δείτε στους άλλους
- 6.** Να έχετε ισχυρό κώδικα αξιών
- 7.** Να έχετε όραμα και στόχους
- 8.** Η θετικότητα είναι αποτέλεσμα εξάσκησης.

"Positivity" By Barbara Fredrickson