



## ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ



Πώς 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 γίνεται 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*