

IL NUTRIENTE

**l' Ottimismo:  
il lato in fiore  
della vita**

***“Il nutrimento che rende più stimolante il cammino della vita”***

Questo nutrimento rende decisamente la vita più piacevole e spesso aiuta a superare le difficoltà con un modesto sforzo.

Ci riferiamo all'ottimismo, ovvero alla capacità di vedere l'aspetto positivo delle circostanze e dei fatti.

Il famoso aneddoto del bicchiere di vino che l'ottimista vede per metà pieno ed il pessimista per metà vuoto rende effettivamente l'idea di come si possa valutare diversamente una stessa situazione.

Ci sono taluni che sono naturalmente ottimisti, portati cioè a cogliere l'aspetto migliore delle persone e di ciò che accade.

Per altri è esattamente l'opposto: rilevano di continuo difetti e mancanze e vivono con un continuo senso di insoddisfazione.

## **1 Voler essere ottimisti**

se non siamo particolarmente portati per carattere all'ottimismo dobbiamo richiedere a noi stessi uno sforzo per modificarci. Non è facilissimo: è necessario fare ogni volta una operazione di passaggio, mentale ed emotiva, dall'impressione negativa alla positiva. Non automaticamente però, ma cercando di vedere davvero in quello che succede l'aspetto migliore. Un buon esercizio è fare ogni sera un resoconto della giornata, in prima analisi come cronaca di avvenimenti, e in un secondo tempo cercando di trarre da ogni incontro e da ogni fatto avvenuto l'aspetto più positivo possibile: un piacere, un motivo di allegria. Per ottenere questo risultato bisogna predisporre la mente e il cuore, cercando di abbandonare durezza e asprezze, aprendo occhi speciali, capaci di vedere tesori nascosti che possono rendere più lieve la vita.

## **2 Trasmettere ottimismo**

Non basta caricare con un sorriso il cuore, è importante quanto riusciamo a comunicare questo sorriso agli altri, alle persone imbronciate, avviliti, che si lamentano sempre... Bisogna pur reagire! Questa forma di esercizio aiuta a rivalutare molti aspetti che spesso si considerano negativi perché ispirati dai nostri malumori e contribuisce a diffondere il nutrimento dell'ottimismo, che non dovrebbe proprio mancare nella dieta dello spirito di ciascuno.