



**Ciò  
che  
pensi è  
importante!**

7

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA  
DEL SETTIMO GIORNO

150<sup>DI</sup>  
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

**Segreti** del  
Benessere

health  
**MINISTRIES**   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**A**lcuni studi rivelano che il pensiero positivo è qualcosa che va oltre la semplice sensazione di contentezza. In realtà esso può realmente creare un valore aggiunto nella vita quotidiana e aiutare a migliorare delle capacità che si manterranno nel tempo. Il nostro atteggiamento influenza il lavoro, la salute e la vita in generale, producendo conseguenze a lungo termine. Per esempio, il pensiero negativo «blocca» la mente e ci impedisce di vedere ulteriori soluzioni intorno a noi; il pensiero positivo, al contrario, allarga gli orizzonti delle possibilità e permette alla nostra mente di prendere in considerazione ulteriori soluzioni. Uno dei benefici che il pensiero positivo produce è la capacità elevata di sviluppare delle competenze e generare nuove risorse. Se il pensiero positivo è utile per apprezzare la vita nella sua globalità, in che modo possiamo diventare persone positive?

Ecco 3 idee da prendere in considerazione:

**La meditazione:** Alcune ricerche mostrano come le persone che pregano quotidianamente sviluppano più pensieri positivi rispetto alle persone che non pregano.

**Una dieta salutare:** Alcuni nutrienti chiave come gli acidi grassi Omega 3, le fibre e la vitamina B ci aiutano a elevare il nostro stato d'animo. Questi nutrienti stabilizzano il valore glicemico nel sangue e migliorano la funzione dei neurotrasmettitori e il funzionamento dei nervi.

**L'esercizio fisico:** Quando pratichiamo attività fisica, il corpo rilascia delle beta-endorfine, le quali producono sensazioni di benessere e rimuovono sentimenti di tensione e stress.

La Parola ispirata afferma: **«Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri».** Filippesi 4: 8. Il Creatore della nostra mente ci consiglia di usarla in maniera positiva. **Perché non sperimentare questo principio, iniziando a pensare positivo da oggi?**

**Dr. Jan-Harry Cabungcal**  
Neuroscienziato

