

NÚMERO 3:

OPTIMISME CONSCIENT

per a tenir
impacte útil.



L'optimisme conscient és la tendència a veure i jutjar les coses pel seu cantó més favorable, però sense amagar el cantó més negatiu.

L'optimisme conscient vol dir reconèixer que moltes coses han de millorar, però es concentra en allò en el que podem influir.

- Si pensem que l'ampolla està mig plena, vol dir que reconeixem que també hi ha una part de l'ampolla que està buida.
- L'actitud, positiva o negativa, determina la resposta emocional a les circumstàncies de la vida. Molts estudis demostren que, especialment en entorns difícils, als optimistes els va millor, tant en temes professionals, com de salut i altres àmbits.
- En els moments actuals hi ha qui es queda en la crítica dels altres i les lamentacions; no hi guanyaran gaire. En canvi, hi ha qui s'ha posat a fabricar mascaretes, gel, solucions per al teler treball, serveis per a la digitalització, etc., i a prendre mesures per a millorar l'organització.
- Cal fugir per cames dels catastrofistes, que creuen que el món s'enfonsa. Provoquen estrès, depressions i perjudiquen la salut.
- Tampoc ajuda la tendència de molts mitjans de comunicació a prioritzar i exagerar les notícies negatives, mentre donen menys importància a les coses positives que passen. A cadascú li correspon decidir què llegir, escoltar o visionar; en què pensar i de què parlar.
- La vida és massa curta per a desaprofitar les ocasions en que la podem gaudir.

Link:

Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being

L'ampolla mig buida de Gay de Liébana vs. la mig plena d'Oriol Amat

