



Pensa positivo!

(CARLSBAD, CA) - *“La maggior parte di noi è tanto felice quanto ordiniamo alla mente di essere”*. Questo è quanto ha detto Abraham Lincoln. Secondo una nuova ricerca condotta dall’Università di Miami, pare che sia vero. Il pensiero positivo funziona veramente!

Infatti, una recente ricerca dimostra che *“pensare positivo”* non solo migliora il tuo atteggiamento nei confronti della vita, ma può anche dare origine ad alcuni benefici fisiologici. Se visualizzi te stesso che guarisce da una malattia, mandi dei messaggi reali al cervello, facendo sì che questi produca più globuli bianchi contribuendo al miglioramento del tuo sistema immunitario. Si mette in moto lo stesso meccanismo anche se si vogliono raggiungere ambiziosi obiettivi nel campo del fitness o se si vogliono ottenere i migliori risultati da una dieta.

Come funziona il *“pensiero positivo”*? Non è una scienza esatta, ma ci sono alcune regole generali che ti permetteranno di lasciar entrare l’ottimismo nel tuo stile di vita. Judi Sheppard Missett, fondatore e CEO di Jazzercise, da alcuni suggerimenti che aiutano a scatenare il potere del *“pensiero positivo”*.

- **Stabilisci degli obiettivi realistici.** Per quanto tu possa essere ottimista, se hai appena comprato la tua prima bicicletta non sarebbe realistico pensare di poter partecipare ad una gara di triathlon il mese prossimo. Quando è necessario stabilire degli obiettivi - sia di fitness sia di altro genere - pensa a qual è la tua situazione di partenza. Dopodiché fissa un obiettivo realistico e realizzabile e perseguilo con piacere!
- **Visualizza sempre situazioni favorevoli.** Non perdere tempo a pensare ai risultati potenzialmente negativi. Se inizi a considerare tutto ciò che potrebbe andare storto, rischi di sabotare i tuoi sforzi. Piuttosto riempi la tua mente con visioni di successo!
- **Usa parole positive.** Elimina le parole *“non posso”* dal tuo vocabolario. E già che ci sei, non usare nemmeno le parole *“sempre”*, *“mai”* e *“dovrei”*. Non pensare a cosa *avresti dovuto fare*, cosa non hai realizzato o cosa non puoi fare. Al contrario, sostituisci queste parole con visioni ed espressioni positive, che ti indicano come *puoi* raggiungere la tua meta.
- **Circondati di persone positive.** Se frequenti persone *“positive”*, diventerai a tua volta più ottimista. Passa il tuo tempo con persone che ti incoraggiano, non con quelle che ti buttano giù.

Prova far sì che il *“pensiero positivo”* diventi una abitudine quotidiana. Metticela tutta e immagina mentre attraversi il traguardo di una maratona. In questo modo sarai più vicino di quello che pensi al tuo obiettivo!

Judi Sheppard Missett, che ha trasformato il suo amore per la danza jazz in un fenomeno mondiale, ha fondato il programma di fitness-dance **Jazzercise** nel 1969. Judi ha migliorato le opportunità di business per uomini e donne appartenenti al settore *fitness* trasformando il programma in un franchising internazionale che oggi conta 7.500 istruttori che insegnano più di 32.000 classi alla settimana in 32 paesi. Il programma di allenamento, che offre una fusione di danza jazz, lavoro cardio, Pilates, yoga e fit-boxe, ha influenzato positivamente milioni di persone in tutto il mondo. I benefici offerti da **Jazzercise** includono l’aumento della resistenza, della forza e della flessibilità.. e poi....ti fa sentire così bene!

Per maggiori informazioni su Jazzercise vai su www.jazzercise.com o www.jazzercise.it