

## E' importante focalizzarsi nelle cose che si fanno

*Matteo SIMONE*



Nella fase precontemplativa sei consapevole del proprio disagio, nella fase contemplativa hai capito di avere dei problemi e vorresti fare qualcosa per star meglio, mentre le fasi successive a quella contemplativa è la fase dell'azione e poi del mantenimento, cioè la persona inizia a fare qualcosa di diverso per star meglio e persegue in questo nel tempo.

Il carattere è difficile da cambiare se non fai un percorso di psicoterapia con un terapeuta con il quale si instaura una buona alleanza terapeutica.

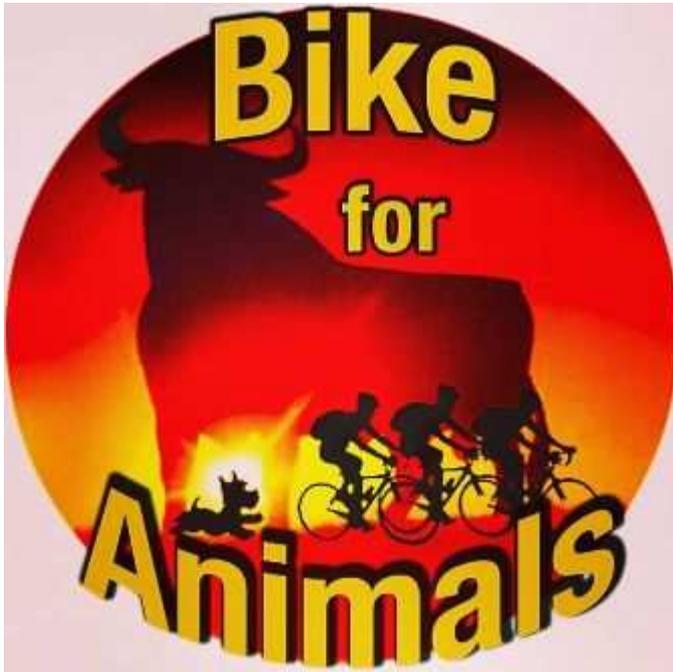
Come inizio ti suggerirei, innanzitutto, un approccio di autoconsapevolezza e di rispetto maggiore della tua persona, nel senso di fare le cose con attenzione e rispettando i tempi e le sensazioni che sperimenti. E' importante focalizzarsi nelle cose che si fanno pienamente senza distrazioni, senza fretta, senza mettere troppa carne sul fuoco e rispettando i tempi di recupero, di stacco tra una cosa e un'altra in modo da goderne appieno.

Se non si ha la forza, il coraggio di prendere delle decisioni, è il fisico, l'organismo, una parte di noi che sceglie per noi, si scoppia, ci esauriamo, ci vengono attacchi di panico, infortuni, qualcos'altro decide per noi, allora è importante fermarsi e fare il punto della situazione e valutare cosa stiamo facendo e in che modo e se è il caso di fermarci, di cambiare qualcosa.

E' importante fare le cose ascoltandosi ed osservandosi con attenzione ad iniziare dal respiro, dalle sensazioni corporee, una sorta di automonitoraggio per valutare momento per momento se quello che si sta facendo è in linea con il proprio desiderio, il proprio bisogno. E' un contattare le proprie sensazioni in cerca del meglio per sé e considerando gli obiettivi che si vogliono perseguire con piacere, passione, motivazione, impegno.



E' importante considerare che se ci sono impedimenti nel raggiungimento dei propri obiettivi si può fare qualcosa per migliorare il percorso, per far meglio senza demotivarsi, arrabbiarsi, certo non è facile se si ha un carattere iroso o se si tende alla perfezione e subito ed a ogni costo, richiede tempo cambiare nel carattere e ci vuole un approccio più meditativo, di attesa, di attenzione, di rispetto dei tempi, di se stessi e degli altri.



Ci sono degli sport che aiutano in questa presa di coscienza emotiva, fisica, corporea e mentale, quali le passeggiate, le camminate, la corsa lenta e la meditazione, sono attività che sembrano una perdita di tempo ma aiuta a rinforzare la mente ed anche a preparare il fisico.

Sarebbe necessario avvicinarsi, frequentare persone, maestri che ti possono indicare una strada, un percorso da seguire, che include autoconsapevolezza, calma, meditazionie, attesa, preparazione, senza richiedere tutto e subito. Il percorso è duro ma come tutte le

cose che si vogliono ci vuole impegno, determinazione, costanza e resilienza, ogni volta che capita che si devi dal percorso non bisogna preoccuparsi, succede, è importante riprendere la strada giusta. E' importante anche un lavoro sull'autoefficacia, far leva su cose positive che si sono già sperimentate e considerare che si è stati capaci di farlo una volta è possibile ripetersi.

Per ora questo è quello che mi sento di dire, non so se sono riuscito a trasmettere qualcosa di positivo, o di interessante, comunque sono a disposizione per approfondimenti, augurando una buona strada.

*Matteo SIMONE*  
380-4337230 - 21163@tiscali.it  
[www.psicologiadellosport.net/eventi.htm](http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm)