

Lo sport, palestra di vita, aiuta a crescere con condivisione di fatica e gioia

Dott. Matteo Simone

Lo sport è una palestra di vita, aiuta a crescere con la condivisione di fatica e gioia con gli altri allenandosi insieme, raggiungendo obiettivi.



Lo sport aiuta a conoscersi, a tirare fuori la vera essenza della persona; lo sport aiuta a elaborare, a trasformare le persone, a superare momenti e periodi difficili.

Lo sport è uno strumento di sfida e di distrazione per rendere le persone resilienti in modo da non mollare fin da subito e crederci fino in fondo.

Sono tanti i benefici dello sport: permette di sperimentare, conoscere, apprezzare, stare in compagnia, raggiungere obiettivi, fidarsi, affidarsi, apprendere.

Lo sport aiuta tantissimo le persone a prendersi cura di se stessi nel corpo e nella mente, a trovare serenità esistenziale coltivando una passione e cercando di migliorare inseguendo obiettivi non impossibili, applicandosi con costanza, metodo, determinazione.

Lo sport è un'ottima pratica e opportunità per sperimentare benessere, per focalizzarsi su se stesso in compagnia di amici, faticando e divertendosi alla ricerca di obiettivi non impossibili impegnandosi con costanza e fiducia.

Lo sport aiuta a comprendere il significato dello sforzo e dell'impegno, aiuta a conoscersi sempre di più soprattutto nelle condizioni difficili dove si tratta di prendere decisioni e di andare avanti.

Lo sport permette di comprendere l'unione del corpo, mente e cuore; l'importanza della passione, il credere nelle cose che si fanno, credere in se stessi.

Lo sport permette di far parte di un gruppo o squadra con piani, programmi e obiettivi condivisi; fa condividere allenamenti.

Lo sport è uno strumento per sviluppare consapevolezza, autoefficacia e resilienza; una modalità per sperimentarsi e mettersi alla prova; un'opportunità per apprendere insegnamenti dall'esperienza che fanno crescere e maturare.



Attraverso l'esperienza sportiva ci si accorge che tutto passa e tutto cambia; passa la fatica e la crisi; rimane la consapevolezza che se c'è impegno e fiducia, si riesce ad affrontare, gestire, superare tutto incrementando la forza interiore che aiuta non solo nello sport ma anche nella vita quotidiana lavorativa, familiare, relazionale.

Attraverso lo sport si può scaricare tensione; si può sentire il proprio corpo; si può intraprendere un percorso con un inizio e una fine come è la vita; incontrando compagni di viaggio e facendo dei tratti insieme come succede nella vita.

La chiave del benessere è nell'acronimo C.A.R.: Consapevolezza, Autoefficacia, Resilienza. Una chiave per il benessere che racchiude tre aspetti: Consapevolezza di sé stessi, proprie risorse, capacità e limiti; Autoefficacia, fiducia in sé stessi; Resilienza per gestire e superare momenti e periodi difficili.

Consapevolezza di sé stessi, proprie risorse, capacità e limiti; si può sempre sviluppare consapevolezza focalizzandosi con attenzione per comprendere cosa vogliamo e dove vogliamo arrivare.



L'esperienza diretta di successo in compiti di crescente difficoltà è la fonte principale delle convinzioni di autoefficacia.

Resilienza per gestire e superare momenti e periodi difficili, ripartendo con più convinzione ed energie rinnovate, riprovando in modo diverso. L'essere resilienti permette di ricominciare con più entusiasmo, coraggio, esperienza, sicurezza. Da quando impariamo a camminare ci capita di cadere e rialzarci sempre, sperimentando fallimenti e riuscita.

Lo sport rimette al mondo, fa trovare un senso nella vita, fa scoprire sensazioni ed emozioni che ti spingono ad andare avanti nella vita nonostante tutto.

Lo sport può essere considerato un addestramento alla vita, incrementa consapevolezza nei propri mezzi e proprie capacità, incrementa fiducia in sé, aiuta a stare al mondo con una visione positiva e propositiva.

Lo sport incrementa consapevolezza, sviluppa autoefficacia consolidando la fiducia in se stessi di poter far qualcosa, di riuscire in qualcosa.



Benefici della pratica sportiva:

Incremento di sfida e distrazione per rendere le persone resilienti.

Trovare un senso nella vita, fa scoprire sensazioni ed emozioni che spingono ad andare avanti nella vita nonostante tutto.

Scaricare tensione; sentire il proprio corpo.

Condurre un sano stile di vita.

Sviluppare consapevolezza delle proprie risorse e capacità, ma anche dei propri limiti: è necessario consolidare questi concetti per mantenere un buon equilibrio.

Incremento fiducia in sé per stare al mondo con una visione positiva e propositiva.

Prendersi cura di se stessi, trovare serenità esistenziale coltivando una passione e cercando di migliorare inseguendo obiettivi non impossibili, applicandosi con costanza, metodo, determinazione.



Far parte di un gruppo o squadra con piani, programmi e obiettivi condivisi.

La pratica dell'ultramaratona permette di fare tantissimi viaggi prima di tutto dentro se stessi, approfondendo la propria autoconoscenza e autoconsapevolezza e inoltre fa viaggiare per sentieri, continenti in cerca di gare definite anche estreme o bizzarre ma che appassionano, stimolano, entusiasmano.

Dott. Matteo Simone

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo

<http://ilsentieroalternativo.blogspot.it/p/chi-siamo.html>