

LINGUAGGIO E CONVINZIONI PERSONALI

Alla base del modo di fare le cose (o di non farle), c'è il nostro modo di immaginare la realtà e di descriverla.

Il **linguaggio** quindi, le parole che usiamo, non hanno solo una funzione descrittiva, ma *costruttiva*, definendo quello che siamo (o che crediamo di essere) e il mondo attorno a noi.

Domandarsi: *come penso di essere? Come penso che mi vedano gli altri? Che parole scelgo quando devo dire "chi sono"?* ecc. è quindi molto utili.

È utile perché ci dice 2 cose: che la "realtà" è in fondo una nostra creazione, e che possiamo modificare questa realtà modificando le nostre **convinzioni**, a partire dal linguaggio.

Espressioni o convinzioni quali: *non riesco, non sono capace, non valgo nulla* o all'opposto, *so già tutto, non ho bisogno di nessuno* ecc. sono convinzioni "parassite", perché ci limitano fortemente, non favorendo la nostra crescita umana.

Vi chiedo di esplorare e descrivere le vostre convinzioni, il vostro linguaggio sia interiore (*self-talk*) che verso l'esterno (con gli altri), cercando di capire se sono "positivi", o "negativi".

Se sono d'aiuto nelle cose che fate (scuola, sport, affetti, ecc.), cioè evolutive, oppure se vi portano a difendervi, a chiudere, a giudicare, a declinare impegni, responsabilità.

Strettamente legata al linguaggio e alle nostre convinzioni interne è la stima che abbiamo di noi stessi, il "valore" che ci diamo, il senso di efficacia. Si chiama *autoefficacia percepita*.

Ti chiedo di valutarla (non c'è un modo giusto e uno sbagliato di essere, di rispondere, quindi sii sincero con te stesso) servendoti della scheda che ti invio.

Serve a rafforzare la conoscenza che hai di te (*autoconsapevolezza*), del tuo mondo interiore, di quello emotivo, affettivo, relazionale. Ascolta questa intervista <https://www.youtube.com/watch?v=TorlqahwcGo> per capire l'importanza di conoscersi e il rapporto stretto tra quello che siamo e quello che facciamo: *lo sci è espressione del proprio carattere...* - Goggia (4'.00").

Valuta quanto sei certo di poter realizzare al meglio la tua pratica sportiva nelle seguenti condizioni

- Scala da 0 a 10, dove 0 è *Per nulla certo di poter realizzare la mia pratica sportiva* 🙄 [le condizioni indicate condizionano negativamente la performance] e 10 *Assolutamente certo di poter realizzare al meglio la mia pratica sportiva* [le condizioni indicate NON condizionano l'esito della performance] 👍

✓ Quando mi sento stanco	
✓ Quando mi sento poco tonico fisicamente e reattivo	
✓ Quando c'è brutto tempo e cielo grigio	
✓ Quando sono sotto pressione su altri fronti (lavoro, famiglia, altro) e nervoso	
✓ Quando un imprevisto prima degli allenamenti o della gara mi destabilizza a livello mentale e nell'umore	
✓ Dopo un periodo di convalescenza o di stop dagli allenamenti	
✓ Quando mi sento emotivamente abbattuto, poco motivato	