

## Percezione di sé

Video (<https://www.youtube.com/embed/j73GQG1kVkA>)

Nessuno ti conosce bene come te stesso. Lo hai già sentito questo? È vero. **Ma prima di conoscersi bene, occorre prima imparare a farlo.** E spesso succede di fare valutazioni non corrette. Esempio: Nello studio fitness metti troppi pesi sui manubri e tutti vedono che non ce la fai a sollevarli. Magari è un po' imbarazzante, ma non è niente di grave, in fondo. Quando sollevi il manubrio pesante e il tuo torace comincia a scricchiolare, allora può diventare pericoloso.



Lo stesso accade con le sensazioni: immagina di conoscere qualcuno in viaggio. Ultima sera. Ti innamori un po'. Sai bene che non vi rivedrete più, perché vivete a migliaia di chilometri di distanza. C'è la possibilità di darvi un bacio. Come ti sentiresti il giorno dopo? Sei felice della bella serata trascorsa e del bacio o ti senti infelice e in preda al mal d'amore? Magari pensi che sarebbe stato meglio non effettuare l'approccio. In questo caso non c'è il giusto o lo sbagliato. Ma se ti conosci bene e sei in grado di fare una corretta valutazione, questo ti aiuta già la sera prima del bacio a prendere la decisione.

**Come arrivi a valutarti meglio? Osservandoti bene.** Le forze del tuo corpo e anche le tue sensazioni. Quando la prossima volta ti troverai in una situazione simile, non dovrai rifletterci così a lungo.

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>