

SPORT E MOTORI

Le 3 scuse più comuni per non fare sport

di **Maurizia Fiori** - trainer professionista

Si hai capito bene, scuse.

Perché quelle che tu definisci **valide motivazioni** non sono altro che delle **giustificazioni che dai a te stesso** per non iniziare.

L'approccio solitamente è quello di *ricercare all'esterno* le cause della nostra impossibilità a fare qualcosa. E lo si fa trovando dei motivi:

- plausibili;
- credibili;
- verosimili.

Quindi il tuo **elenco dei motivi** del "*perché non posso fare sport*" appare ai tuoi occhi quantomai giustificabile.

Io, invece, voglio chiamarli con il loro vero nome: **scuse**.

Infatti, se solo provassi a spostare il *focus* da "cause esterne" a "cause interne" scoprirai che la vera responsabilità è la tua e non degli altri.

Nel momento in cui ti assumi la **responsabilità di cambiare** hai il **100% di probabilità di cambiare**.

Non ho tempo per fare esercizio

Questa è in cima alla classifica delle **bugie che racconti a te stesso**.

Ti basti pensare che trascorriamo mediamente 4 h davanti alla Tv e 1 h 22 minuti a navigare su Internet. Il resto su whatsapp, telegram *et similia*.

Quindi non è il tempo ma la volontà!

Sono troppo stanco per fare esercizio fisico

La **qualità della vita** che conduci è strettamente collegata al “*come ti senti*”.

E non parlo solamente di avere una alimentazione corretta, non fumare o di dormire una quantità di ore di sonno sufficiente per stare bene.

Parlo anche di altri due tipi di energie:

- **energia emotiva**, ovvero quello stato emotivo che ti fa essere sereno e positivo oppure sempre arrabbiato, ansioso e irascibile.
- **energia mentale**, cioè l'insieme dei pensieri che affollano la nostra testa e che vengono quotidianamente sollecitati da informazioni, messaggi, post, notifiche, e-mail che l'iperconnessione ci ha regalato.

Fare attività fisica **moltiplica le energie** di tutti e tre i livelli, fisico, mentale ed emotivo.

Non trovo niente che mi piace

Vorrei rispondessi a queste tre domande prima di affermare che non trovi nessuno sport che ti piace:

- Ti sei mai davvero **meso di impegno** e hai fatto una ricerca rispetto a quello che offre il panorama delle differenti discipline sportive?
- Hai mai fatto esperienza andando a delle **prove gratuite** che i centri sportivi offrono ai potenziali clienti?
- Sei durato almeno due mesi consecutivi nel portare avanti un'**attività sportiva** prima di dire che lo sport non ti piace?

Se hai risposto no ad almeno una di queste domande allora la tua è palesemente una scusa!

Insomma, sii onesto con te stesso e chiediti se ti stai davvero occupando di te o ti riempi di scuse e di superfluo.

Iniziare a fare sport ti porterà a scoprire quanti benefici avrai in cambio.

Ma questo è un altro articolo.

