Cosa è più importante per te?

Prendi maggiore consapevolezza di te stesso

PDF gratuito tutti i diritti sono riservati Coachtree©



Ci sono limiti alle idee ?

Come esseri umani viviamo limiti fisici rispetto a molti altri animali, ma sulle idee non abbiamo limiti. La nostra specie trova idee per rispondere alle esigenze o a problemi che la vita ci pone in essere.



Abbiamo bisogno di accudimento e di formazione

e la famiglia ha un ruolo rilevantissimo in questo.

Nel 1954 lo psicologo **Abraham Maslow** propose un modello motivazionale dello sviluppo umano basato su una gerarchia **di bisogni,** disposti a piramide, in base alla quale la soddisfazione dei bisogni più elementari è condizione necessaria per fare emergere quelli di ordine superiore.





LA PIRAMIDE DEI BISOGNI DI A. MASLOW

I bisogni fondamentali, una volta soddisfatti, tendono a non ripresentarsi, mentre i bisogni sociali e relazionali rinascono con nuovi e più ambiziosi obiettivi da raggiungere. Ne consegue che l'insoddisfazione, sullo sport, come sul lavoro o nella vita pubblica e privata, è un fenomeno molto diffuso che può trovare una sua causa nella mancata realizzazione delle proprie potenzialità.



“

Dove c’è un bisogno si nasconde sempre un’opportunità.

Per Maslow, infatti, l’autorealizzazione richiede una serie di caratteristiche di personalità, competenze sociali e capacità tecniche.

ANALISI DELLA PIRAMIDE MOTIVAZIONALE*

Bisogni **FISIOLOGICI**: fame, sete, sonno, termoregolazione, ecc. Sono i bisogni connessi alla sopravvivenza fisica dell'individuo. Sono i primi a dover essere soddisfatti a causa dell'istinto di autoconservazione.

Bisogni di **SICUREZZA**: protezione, tranquillità, prevedibilità, soppressione di preoccupazioni ed ansie, ecc. Devono garantire all'individuo protezione e tranquillità.

Bisogni di **APPARTENENZA**: essere amato e amare, far parte di un gruppo, cooperare, partecipare, ecc.; rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi ad essere un elemento della comunità.

Bisogni di **STIMA**: essere rispettato, approvato, riconosciuto, ecc. L'individuo vuole sentirsi competente e produttivo.

Bisogni di **AUTOREALIZZAZIONE**: realizzare la propria identità in base ad aspettative e potenzialità, occupare un ruolo sociale, ecc. Si tratta dell'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere sfruttando le facoltà mentali e fisiche.



SPORT COACH EXPERIENCE
Coachtree

Puoi trovare critiche e/o aggiornamenti a questa Piramide di Maslow che mi hanno molto colpito qui a questo link

Definiamo per necessità cosa è la Motivazione



La motivazione può essere definita come l'insieme dei fattori che stanno alla base del comportamento (agire) di una persona per il raggiungimento di uno scopo.

La motivazione dipende principalmente da due elementi:

- **le competenze**:ciò che l'individuo è in grado di fare;
- **i valori personali**: ciò che l'individuo vuole fare.

SPORT COACH EXPERIENCE
coachtree

“Le parole sono suoni per coloro che non s’impegnano; sono il nome di esperienze per chi le vive

(L. Giussani)



SPORT COACH EXPERIENCE
coachtree

Le parole sono nella mia modesta opinione la nostra massima inesauribile fonte di magia in grado sia di infliggere dolore che di alleviarlo.

Con **le parole** un uomo può rendere felice un altro…o spingerlo alla disperazione, con le parole l' insegnante trasmette il suo sapere agli studenti, con le parole l'oratore trascina l'uditorio con se e ne determina i giudizi e le decisioni. Le parole suscitano affetti e sono il mezzo generale in cui gli uomini si influenzano reciprocamente.

SPORT COACH EXPERIENCE
coachtree

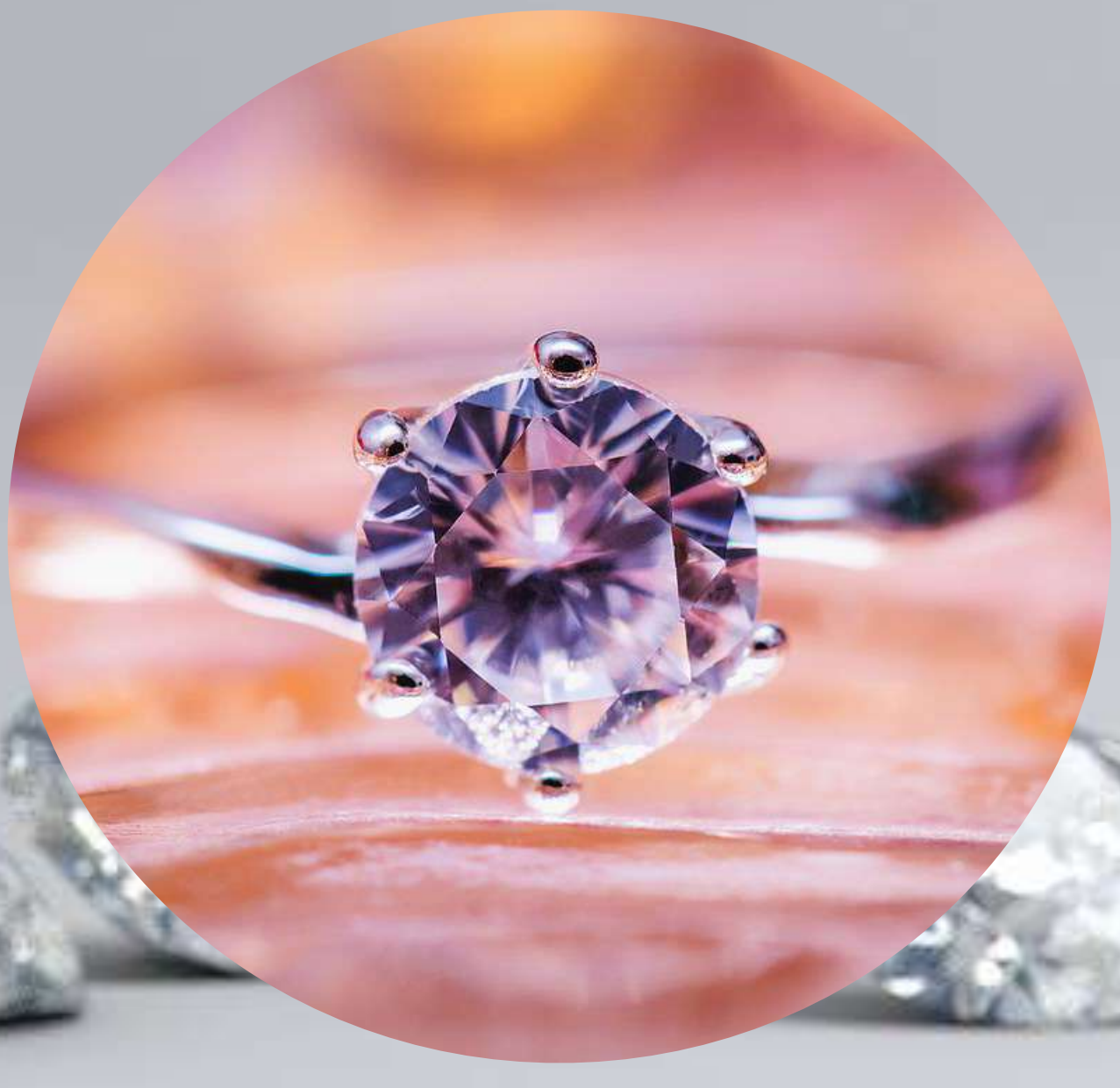
Scopriamo insieme la differenza tra i *principi e i valori*



I principi in genere sono anche valori, ma non tutti i valori sono principi. La distinzione vale per ogni ambito, non solo per i principi non negoziabili, anche se lì è determinante. Penso che sia ora di riappropriarsi del significato delle parole, altrimenti qualunque comunicazione è solo menzogna.

Un *principio* è qualcosa che, nel tempo e/o nello spazio, si trova, è posto, viene, accade *prima* di un altro fatto o fenomeno o costruzione – userei il termine "ente" ma temo che ormai faccia venire in mente solo edifici zeppi di burocrati. La parola "principio" ha proprio la stessa radice di "primo" e "prima" e ha molti significati, tutti che discendono a cascata da questa "primitudine".

In breve, un principio è qualcosa che c'è e viene prima di qualcos'altro, il quale altro non esisterebbe affatto senza il principio. Questo è il significato della parola. Ne consegue che un principio può solo essere riconosciuto, non può essere scelto.



Un *valore* è qualcosa che vale, cioè che è valido, funzionante, ben saldo sulle gambe, per così dire (in latino, ci si lasciava dicendo 'Vale', che significa 'Stammi bene'). Diversamente dal principio, che ha caratteristiche oggettive di spazio e tempo, il valore è legato alla posizione o all'atteggiamento mio di fronte a qualcosa, e dunque dipende sempre da un sistema di riferimento: "vale" ciò che mi fa comodo, che mi è utile, che ritengo prezioso, che considero indispensabile per una vita dignitosa e così via.

Definizione che ho preso da vedi qui

Rita Levi Montalcini

“



***Il male** assoluto del nostro tempo è di non **credere nei valori.** Non ha importanza che siano religiosi oppure laici. **I giovani** devono credere in qualcosa di positivo e **la vita merita di essere vissuta** solo se crediamo nei valori, perché **questi rimangono** anche **dopo** la nostra morte.*

I valori sono la nostra bussola interiore

Ma cosa sono i valori Fondamentali?



Quali valori voglio trasmettere ai miei figli?





“Dire la verità, cantare con passione, lavorare divertendosi e amare con passione sono le uniche cose che contano alla fine

Kris Kristofferson

I 5 valori principali da insegnare ai nostri figli



“

Apprendere che nella battaglia della vita si può facilmente vincere l’odio con l’amore, la menzogna con la verità, la violenza con l’abnegazione dovrebbe essere un elemento fondamentale nell’educazione di un bambino.

Mahatma Gandhi

SPORT COACH EXPERIENCE
Coachtree

Ora vediamo insieme i 6 valori principali che dovremmo **insegnare (lasciare un segno)** ai nostri **figli**, con l'esempio, ovvero dimostrandoglielo **noi per primi** con i fatti e non solo **a parole**.



SPORT COACH EXPERIENCE

Coachtree

La Gentilezza

Il Rispetto

La Generosità

La Condivisione

L'Amicizia

L'Umiltà

CALL TO ACTION



PASSA ALL'AZIONE!

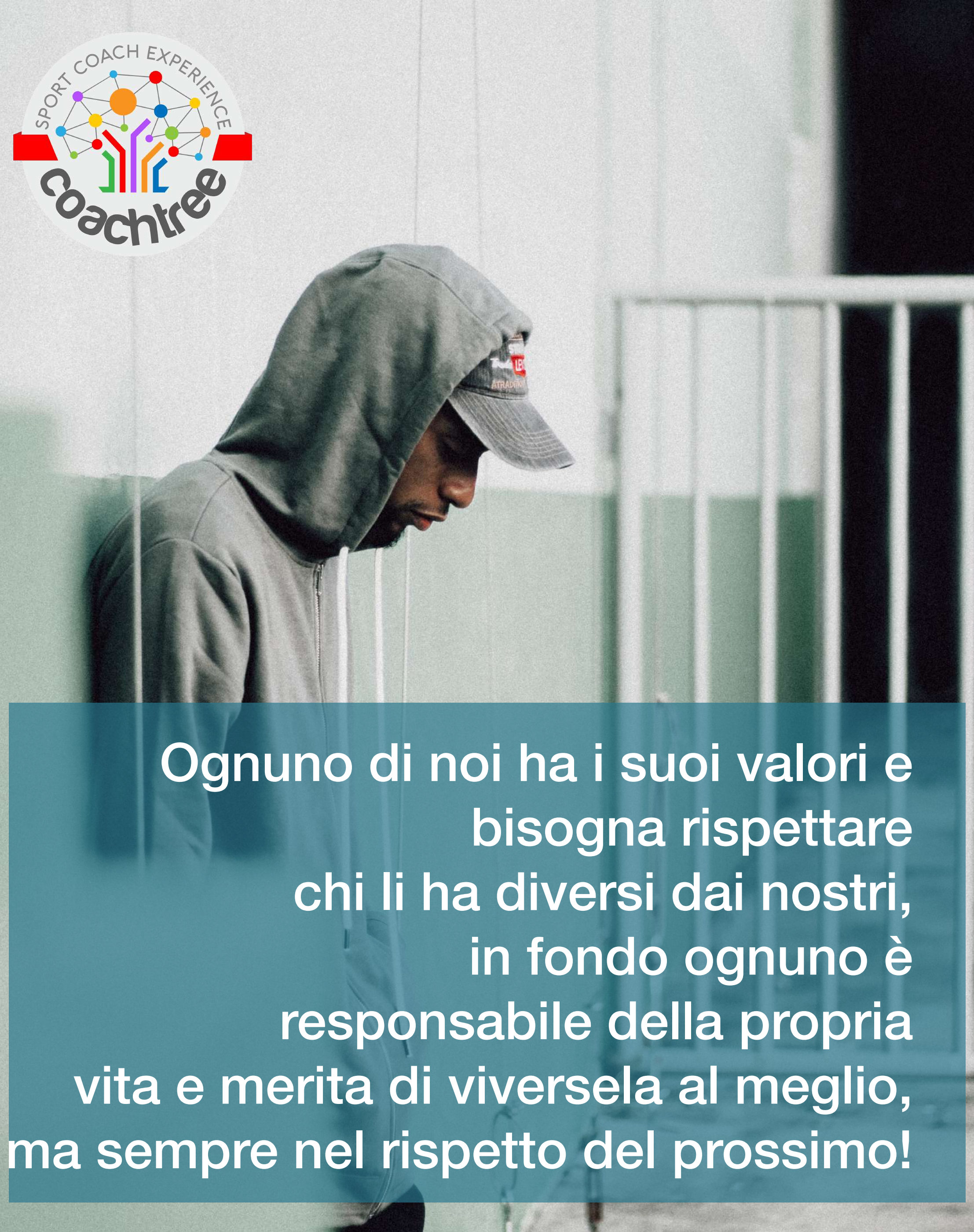
PRENDI CARTA E PENNA E CERCA NELLA LISTA CHE TROVERAI NELL'ALTRA PAGINA 10 VALORI A TE PIÙ AFFINI.

INIZIA COSÌ: FAI TRE RESPIRI PROFONDI E LEGGENDO OGNUNO DI QUESTI VALORI PERCEPISCI UNA "VIBRAZIONE A TE PIÙ SENTITA". FAI PASSARE 5 MINUTI E TORNA A GUARDALA. (PUOI TOGLIERE E INSERIRE ALTRO) - FAI PASSARE ANCORA 5 MINUTI E TRA QUEI 10 SCEGLINE 3 -

SPORT COACH EXPERIENCE coachtree

LISTA DEI VALORI

Abbondanza.
Abilità.
Affetto.
Affidabilità.
Aggressività.
Allegria.
Altruismo.
Ambizione.
Amicizia.
Amore.
Apertura mentale
Appartenenza.
Approvazione.
Armonia.
Astuzia.
Autocontrollo.
Autostima.
Avventura.
Bellezza.
Calma.
Coerenza.
Comodità.
Compassione.
Competenza.
Comprensione,
Controllo.
Cooperazione
Coraggio.
Correttezza.
Creatività.
Credibilità.
Curiosità
Determinazione
Devozione
Dignità.
Disciplina.
Discrezione.
Divertimento
Dolcezza.
Dovere.
Educazione.
Efficacia.
Efficienza.
Eleganza.
Empatia.
Equilibrio.
Equità.
Esperienza.
Essere il migliore.
Essere l'unico.
Eticita.
Fama.
Famiglia.
Fede.
Fedeltà.
Felicità.
Fiducia.
Flessibilità.
Forza.
Franchezza.
Frugalità.
Generosità.
Gentilezza.
Giustizia.
Gratitudine.
Impegno.
Indipendenza.
Integrita.
Intelligenza.
Intimità.
Libertà.
Obbedienza.
Onestà.
Onore.
Ordine.
Organizzazione.
Orgoglio.
Pace.
Pazienza.
Perfezionismo.
Perseveranza.
Piacere.
Positività.
Potere.
Praticita.
Precisione.
Prudenza.
Pulizia.
Puntualità.
Realizzazione.
Reputazione.
Responsabilità
Rettitudine.
Ricchezza.
Risolutezza.
Rispetto.
Sacrificio.
Saggezza.
Salute.
Semplicità.
Serenità.
Sfida intellettuale,
Sicurezza.
Simpatia.
Sincerità
Solidarietà.
Spiritualità.
Successo
Tenerezza.
Tranquillità
Umiltà.
Umorismo.
Unicità.
Verità.



Ognuno di noi ha i suoi valori e
bisogna rispettare
chi li ha diversi dai nostri,
in fondo ognuno è
responsabile della propria
vita e merita di viversela al meglio,
ma sempre nel rispetto del prossimo!

Il RISPETTO

La mancanza di rispetto si può manifestare in vari modi, **uno sguardo, una battuta, una frase poco gentile, prevaricando, attraverso il menefreghismo…arroganza, boriosità, attraverso l'autorità….**

Il rispetto non si ottiene incutendo timore

Il rispetto si basa su emozione positive e si ottiene non urlando e:

- **Fare ciò che si dice di fare**
- **Puntualità**
- **Attraverso la tua Storia personale.**



Valori e sentimenti ci spingono anche a voler cambiare gli altri, perchè crediamo di fargli un bene



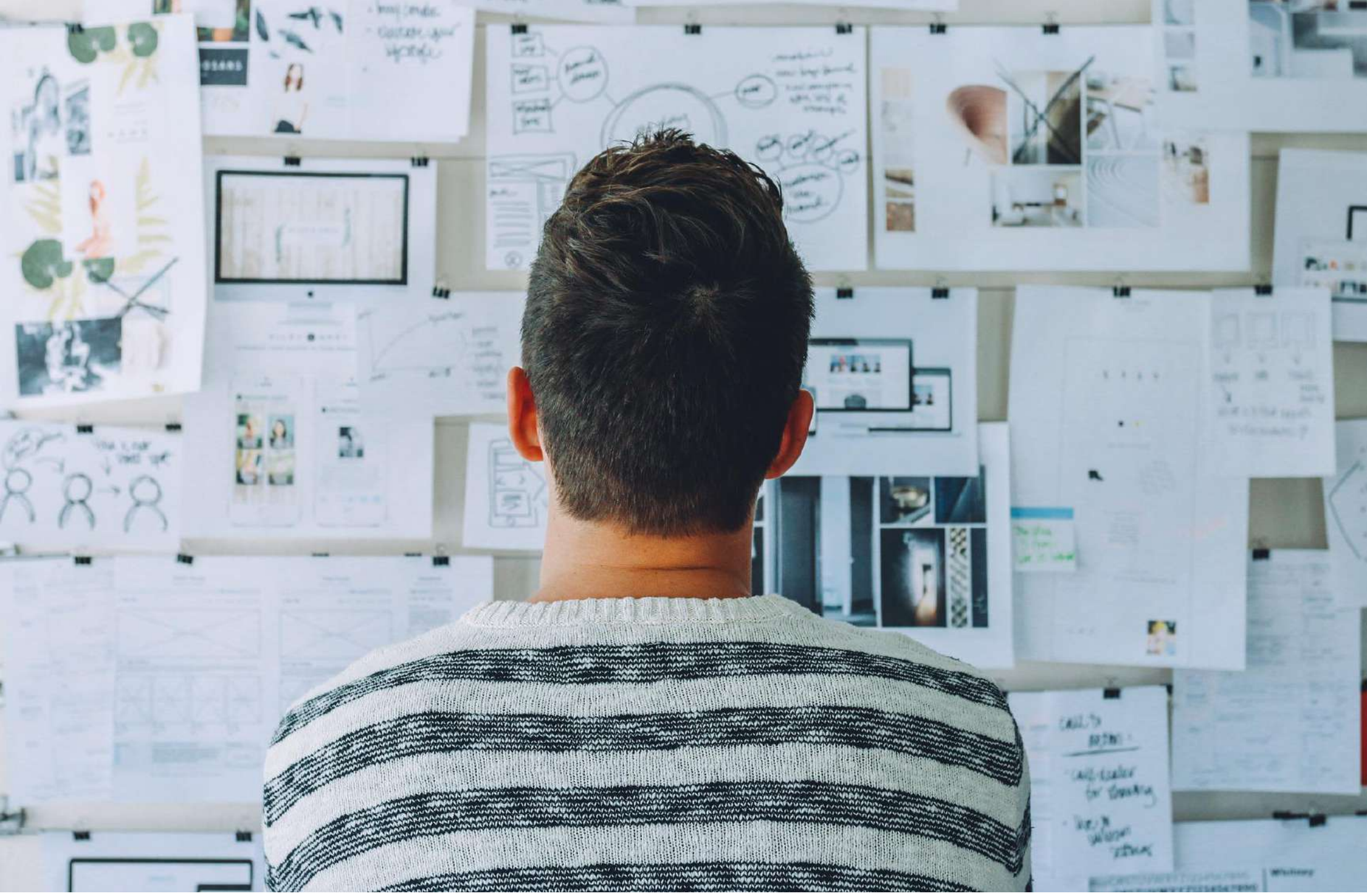


È molto evidente nell’educazione dei figli, ma lo si vede anche nella gestione dei gruppi che quando vogliamo correggerli lo facciamo spesso con rimproveri (alzando la voce) e punizioni.

Pensare di volere cambiare gli altri non è un problema, ***è insistere*** di voler cambiare gli altri ***rifiutandoci*** di prendere i considerazione il fatto che ***anche noi*** dovremmo cambiare, **questo è si un problema.**




SPORT COACH EXPERIENCE
Coachtree
Il viaggio è solo all'inizio
ed è alla portata di "mano
di tutti"...ma non per tutti!
Solo per quelli che hanno
voglia di fare quel
cambiamento necessario
per migliorarsi.



Iniziare a pianificare e a mettere in “chiaro” alcuni step è importante. La ricerca **dei valori** e la percezione dei nostri **sentimenti** in ogni esperienza, sono un indicatore di direzione importante. Sta solo a noi riuscire a modificare comportamenti, linguaggio, atteggiamenti improduttivi, in coerenza e armonia su ciò che vogliamo ed aspiriamo di più.

A*lcune caratteristiche a cui dovremmo aspirare per riuscire a sentirsi meglio e a trovare la giusta energia per il nostro viaggio.*

- Auto-motivazione
- Contenimento emotivo
- Chiedere aiuto se ne senti necessità
- Avere pazienza
- C’è sempre tempo a tua disposizione
- Essere flessibili
- Innamorarsi del processo.
- Sentirsi interessati e determinati
- Avere costanza
- Accettare le sfide che si presentano.
- Accettare l’errore come processo d’apprendimento, sapendo che sono molti di più dei piccoli successi.
- Essere umili



A mio figlio! Con l'auspicio che l'amore per la musica sia da "specchio" alla vita stessa, perchè è in sintonia con essa. L'armonia è frutto di "lentezza", di percezione del sentimento, ed interpretazione autentica. A volte pensiamo che suonare meglio, sia andare subito più in fretta, velocemente, pensando magari di non fare sforzi nell'essere preciso, espressivo e che tutto sia frutto di un dono o del talento; ma sarebbe la più grave interpretazione. La realtà è
che non esistono scorciatoie. Occorrono costanza, disciplina, impegno, volontà, determinazione, continuità, rispetto, attenzione, concentrazione, entusiasmo, passione!
Non esistono ricette miracolose e questo pdf è solo un piccolo spunto di riflessione che può offrire ad tutti noi momenti di "lentezza" e percezione del "qui ed ora" che stiamo vivendo.

Andrea

PDF gratuito tutti i diritti sono riservati Coachtree©