

## MOTIVAZIONE

La motivazione è l'interesse, più o meno vivo è forte, che noi abbiamo nel fare qualche cosa e nel raggiungere un obiettivo.

La motivazione è proporzionale al nostro obiettivo: se l'obiettivo perde di significato, sarà molto difficile raggiungerlo. È necessario, quindi, **anche all'interno di uno stesso progetto**, trovare sempre nuovi stimoli, oppure ribaltare i propri obiettivi, o ancora cambiare prospettiva per mantenerli attuali.

Ricordiamoci che **il perché, organizza e struttura il come**: senza un buon **perché** facciamo qualche cosa, ha poco senso ragionare su **come** farla.

Se il **perché** è il motore, il **come** è il mezzo per raggiungere un obiettivo e vale domandarsi: *come organizzo il mio tempo? Come strutturo le mie giornate? Come gestisco i miei impegni?* (allenamenti, scuola o altro), ecc.

## MOTIVAZIONE, VISIONE, METODO

Suggeriamo queste tre parole chiave, sulle quali vi invitiamo a riflettere, perché in stretta dipendenza l'una con l'altra.

Senza **visione** (sogno, fantasia, prospettive, progetti) la motivazione, per quanto forte, tende ad abbassarsi, se non a scomparire.

Senza **metodo** e quindi costanza, continuità, curiosità, aumento delle conoscenze, ecc. è impossibile coltivare visione, motivazione e raggiungere obiettivi.

Ascolta <https://www.youtube.com/watch?v=ywWFbQ1IBJA> e focalizza sugli aspetti motivazionali: [...] *Io ho sciato molto nella mia testa [...] ho fatto un sacco di visualizzazioni [...] per tenermi la voglia e continuare a immaginarmi il gesto atletico [...] – Goggia (7',30")*