

Di [Eleonora Manna](#)

Quali sono le buone abitudini per avere un buon rapporto con se stessi e con lo studio? La chiave del successo è l'equilibrio. Scopri come raggiungerlo con i consigli della Psicologa.

Un buon equilibrio psicologico e fisico è sempre importante, ce lo ripetono tutti: medici, psicologi, nutrizionisti... ma cosa vuol dire "*buon equilibrio finalizzato al raggiungimento di buoni risultati*"? Cosa davvero facilita il centrare un obiettivo senza arrivarci stressati? Il rischio è spesso quello di rifarsi a dei modelli esterni: la modella sempre in forma, il personaggio in voga che fa tendenza e che sembra sempre al top, l'amica super efficiente, l'intellettuale di turno! E' umano e istintivo guardare al di fuori di noi, ma è anche molto fuorviante.

—
—

ATTENZIONE AI MODELLI

Quando pensiamo a raggiungere la perfezione, ad esempio nello studio, nel benessere fisico, nelle prestazioni di qualsiasi tipo, nell'estetica, già stiamo partendo con il piede sbagliato perchè stiamo chiedendo molto, forse troppo a noi stessi. Se poi lo facciamo con un modello esterno, il rischio è di rincorrere un'immagine fasulla. **La perfezione assoluta è un'illusione della mente che non esiste nella realtà**

, neanche al di fuori di noi, mentre esiste ciò che ci fa stare bene, che ci fa sentire in pace con noi stessi e con gli altri.

Il benessere quindi passa attraverso la conoscenza di ciò che siamo

, dei nostri gusti, dei nostri difetti, dei nostri desideri. Partendo da questo, possiamo migliorarci e dare il giusto spazio a ciò che dobbiamo fare e a ciò che desideriamo fare, in un reale equilibrio sano e benefico per noi.

COME TROVARE MODELLI RAGGIUNGIBILI

Facciamo alcuni esempi: se io amo molto mangiare, è bene che mi convinca a scendere un po' a compromessi con il mio corpo. Ciò non vuol dire evitare di fare attenzione e lasciare tutto al caso, ma vorrà dire evitare di sottoporsi a diete drastiche, a meno che non sia necessario per questioni importanti di salute.

Buone abitudini per avere un buon rapporto con se stessi e con lo studio

Συντάχθηκε απο τον/την Maya
Τρίτη, 14 Μάιος 2019 07:17 -

Se sono una persona pigra, poco sportiva e dinamica, dovendo fare sport per una questione di benessere, dovrò essere in grado di capire quale tipo di attività fisica sarò in grado di tollerare meglio, con chi portarla avanti (un'amica o un amico potrebbe spronarmi?) per poterla praticare al meglio nel tempo, in modo costante e magari divertente, senza poi mollare a breve!



Fonte: istock

Se amo studiare ma sono un po' schiavo dei voti perché pretendo performances molto alte, sarà meglio trovare un ritmo di studio ben organizzato, più che troppo intenso o stressante, perché potrei restare molto deluso dai risultati non sempre eccellenti mentre al contrario, se sono pigro, sarà meglio trovare strategie di sintesi adeguate piuttosto che non aprire proprio i libri. Insomma, le richieste che facciamo a noi stessi dovranno tenere in considerazione ciò che siamo, per evitare fallimenti e frustrazioni.



SERVE CONSAPEVOLEZZA DEI NOSTRI MECCANISMI

La consapevolezza di come funzioniamo sia a livello fisico che a livello psicologico è molto importante.



Fonte: istock

Ciascuno di noi ha un suo specifico metabolismo, dei suoi ritmi, dei suoi limiti e fingere che non ci siano o che siano diversi potrà soltanto comportare disagi e fallimenti! **Come si può fare dunque per conoscerci meglio?**

Buone abitudini per avere un buon rapporto con se stessi e con lo studio

Συντάχθηκε από τον/την Maya
Τρίτη, 14 Μάιος 2019 07:17 -

Ci sono diverse strade, tutte molto utili, che possono essere scelte a seconda della propria indole, delle proprie predisposizioni o dei propri gusti:

- Attività di meditazione o di yoga che stimolano la consapevolezza dell'equilibrio mente/corpo
- Attività a contatto con la natura o con gli animali che hanno un effetto molto benefico sull'equilibrio psico-fisico e stimolano la calma e la riflessione
- Incontri di counseling psicologico finalizzati al raggiungimento degli obiettivi, sulla base di una buona conoscenza di sé stessi
- Attività artistiche e culturali legati alla musica, all'arte, al teatro, alla lettura, alla pittura o scultura che attraverso la creatività facilitino la conoscenza e l'esplorazione di noi stessi

—
—

TROVA UN'ATTIVITA' CON CUI PRENDERTI CURA DI TE

Naturalmente potranno essere praticate anche più attività contemporaneamente, ma già trovare lo spazio per una di queste sarebbe una bella abitudine da donare a sé stessi. Tutto questo inciderà positivamente sul tuo equilibrio e quindi anche sulle capacità di raggiungere gli obiettivi scolastici perché un buon equilibrio tra mente e corpo permette di assimilare più velocemente e in modo più efficace le informazioni che lo studio delle materie implica ogni giorno. Si studia meglio se si sta meglio con se stessi e con chi ci circonda.

<https://www.studenti.it/come-avere-un-buon-equilibrio-con-se-stessi-e-nello-studio.html>