

Una passione
per dare valore a te stesso

*Lo sport:
benessere fisico e mentale*

Giuseppe Fidelio

**UNA PASSIONE
PER DARE VALORE A TE STESSO**

*Lo sport:
benessere fisico e mentale*

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Giuseppe Fidelio
Tutti i diritti riservati

*“Il successo è avere ciò che desideri.
La felicità è apprezzare ciò che ottieni.”*

Dale Carnegie

Premessa

Le sfide nella vita ti motivano, ti fortificano, ti portano lontano.

La vita è piena di sfide, mentali e fisiche.

Sfide di coordinazione, di destrezza, di forza, di stabilità, di controllo, di pazienza.

Sfide di perseveranza, di resistenza, di agilità.

Sfide che ti daranno mille benefici e soddisfazioni.

Sfide che ti daranno felicità e salute solo quando li raggiungerai.

Provaci e non mollare mai!!!

Grazie allo sport ho avuto la possibilità di rialzarmi dopo ogni caduta.

Nel mio libro do testimonianza in prima persona di quanto sia importante fare sport e quali sono i suoi benefici.

Ed è ciò che voglio trasmettere: un messaggio di stimolo fisico e mentale. Uno stimolo a mettersi sempre in gioco, sfidare sé stessi.

Lascia che ti racconti quanto successomi...

Ho affrontato un momento molto complicato, difficile.

Sì perché quando perdi una madre va via un pezzo di te, un pezzo di cuore. Ho affrontato un periodo inaspettato, che mi ha portato a sconvolgere la mia vita professionale e privata.

Una realtà inaspettata che ha stravolto tutto e tutti: la mia famiglia, in particolare.

E sai perché?

Perché uscire dalla propria “zona di confort” non è mai facile, anzi complicato, difficile.

Tutti i miei piani, progetti, le mie certezze svanite.

Una nuova vita stava per iniziare!

La mia forza mentale, grazie allo sport, mi ha reso più forte di prima facendomi scoprire, e a chi mi stava attorno, un mondo nuovo pieno di sorprese, nuove realizzazioni personali e nuovi traguardi uno dopo l'altro.

Ed è vero, verissimo.

Sai cosa?

Che a volte avere un amico speciale, quasi un fratello per me, quello che non ho mai avuto, e quello che probabilmente avrei desiderato, che ti dà la sua mano, ti apre le porte di casa, ti accoglie e ti rende tutto facile.

E non solo a me.

Ma si prende cura della mia famiglia nei momenti in cui la lascio, per lavoro, da sola in un mondo tutto nuovo.

Era lui che se ne prendeva cura!

Non potrò mai dimenticare la vera amicizia!

Tutto questo, però, debbo dire che è stata come una rinascita, una storia condivisa appieno dalla mia famiglia,

affrontando giorno dopo giorno sfide senza tempo, senza quel supporto sperato: la mia mamma.

Facendo diventare la mia vita un viaggio verso la libertà e la scoperta di un “nuovo me, un nuovo noi, un nuovo io”.

Questo libro, per me, è un dono prezioso, una sfida, una vittoria con me stesso dai molti ostacoli, ma superati uno alla volta rendendomi ancora più forte.

È per questo che nutro, da tempo, quella speranza che possa essere d'esempio e anche di aiuto cercando di portare conforto ad altre persone.

Purtroppo la vita ci mette alla prova tutti i giorni, ci presenta continuamente sfide da affrontare ed è per questo che bisogna farsi trovare sempre pronti.

Pronti a qualsiasi evento, perché la forza del cambiamento è dentro di noi e dobbiamo essere capaci di tirarla fuori e lottare per i propri obiettivi.

Ti chiederai ma perché è così importante fare sport?

Questa una delle domande che mi si chiede spesso ultimamente che però ancora molti nemmeno si pongono.

Bene, io do sempre la stessa risposta e sai qual è?

Inizio col dirti che qualsiasi sport si pratica serve in primis a stare bene, e poi, a mio parere, ed esperienza personale, a dare sicuramente un valore a sé stessi.

I benefici sono tanti.

Ad esempio, ti permette di cambiare umore, essere felice, essere padroni di sé stessi, della propria vita, di scaricare lo stress, di migliorare il tono muscolare, allenare l'anima, il cuore, la resistenza, a rinforzare il sistema im-

munitario, a prevenire alcune malattie, a liberare la mente da qualsiasi tensione, e così via.

Insomma, sono tanti i motivi...

Ma perché ti ho voluto parlare di tutto questo?

Cosa ti può interessare?

E comunque se sei arrivato fin qui a leggere sei un po' curioso, e quindi ti consiglio di goderti tutto il resto del libro.

Oggiogiorno, sono sempre più convinto, che purtroppo, molte persone hanno paura, paura di sé stessi, a mettersi alla prova, a sfidarsi, a conoscere i propri limiti.

Lo sport è vita, lo sport allena l'anima e ti permette di sentirti forte nella vita di tutti i giorni.

È questo quello di cui abbiamo bisogno, essere a contatto con persone, aprirci, comunicare, provare sensazioni, emozioni, e chissà che magari attraverso lo sport molte cose non accadano.

Questo però è solo un mio pensiero!

Oggiogiorno sono sempre più convinto, e ne ho certezza, che conoscere sé stessi vuol dire imparare ad ascoltarsi, a leggere la propria anima, quello che siamo, quello che probabilmente vorremmo essere.

Praticare sport vuol dire anche trovare le risposte alle tue domande.

Questo perché nello sport oltre ad allenarti, a divertirti, a sfidarti, ti permette di essere te stesso, sentirti libero, ti permette di andare oltre.

Oltre ogni limite.

Solo la mente ti permette di andare oltre ogni limite.

Solo la forza mentale ti dà quella possibilità di superarti.
Ma solo se sei libero da qualsiasi pensiero.

È importante, quindi, diventare consapevoli di questo il prima possibile e adattare adeguatamente la nostra vita.

Come?

Inizia col gestire con efficacia il tuo orario di lavoro, concediti del tempo per te, per la tua famiglia, per gli amici, per riposarti e soprattutto per prenderti cura della tua salute.

Gestisci sempre con saggezza il tempo senza rimanere immobile davanti a quella meraviglia chiamata vita.

La vita è un dono incredibile, che va valorizzato giorno dopo giorno, del resto è fatta di scelte: alcune semplici, altre complesse e faticose.

La vita va vissuta appieno, è un'opportunità da cogliere così come si presenta.

Ci sono treni che passano una volta sola e sui quali bisogna avere il coraggio di salire al volo.

Nel corso della mia vita ho interpretato innumerevoli ruoli, infatti sono stato figlio, fratello, studente, amico, sportivo, impiegato, imprenditore, marito, padre, insegnante, coach.

Ognuno di questi ruoli dovrebbe essere vissuto intensamente, con grande impegno, con la consapevolezza delle responsabilità e delle implicazioni che si portano dietro.

Questo anche il motivo per cui scrivo questo libro!

Lo scrivo, appunto, per dare visione di questo viaggio chiamato vita, delle mie esperienze e per quella consapevo-

lezza che la vita si esprime attraverso l'interesse, la curiosità e le relazioni con le altre persone.

E sono sicuro che chiunque lo legga, possa trovare ispirazione nel mio vissuto o nel modo in cui ho affrontato le sfide che mi sono trovato davanti.

Oggi posso dire di essere soddisfatto, per le scelte intraprese, guardando i vari traguardi personali che ho raggiunto e vivendo il presente con certezze, consapevolezza, proiettandomi con più fiducia verso il futuro, sentendomi ancora più forte e con più energia, dimostrando sempre l'amore, la passione e la dedizione per tutto quello che si intraprende.

È quello che mi piace tramandare alle mie due splendide figlie: Ilenia, 18 anni e Gaia 16 anni, che mi ha donato mia moglie Licia.

Nulla è impossibile, basta solo volerlo e avere fiducia.

Coltivare un sogno ci rende sempre vivi e con la voglia di crescere ancora di più.

Vivo una vita appieno che mi rende molto felice.

Mi sento privilegiato e percepisco di avere una forte responsabilità come capo famiglia e come insegnante di fitness, non tralasciando mai il lavoro.

Ritengo per questo che tutto quello che viviamo dovrebbe insegnarci a migliorare la qualità della nostra vita, ad andare avanti facendo sempre tesoro delle esperienze vissute.