



## COME FACCI A NON ABBATTERMI DOPO UN ERRORE?

Matteo

**C**aro Matteo, gli errori fanno parte della vita di tutti noi. Si può sbagliare una verifica, **si può sbagliare comportandosi in modo non appropriato** e si può sbagliare una prestazione artistica o sportiva. Sbagliano persino i grandi campioni che ammiriamo in tv.



**IMPARA  
L'ARTE DI  
RIALZARTI  
DALLE  
CADUTE**

*\* Il vero nome di Doc Ste è Stefano Rossi ed è uno psicopedagogo che ama "lavorare" con i bambini e i ragazzi super vivaci.*

**S**enti cosa ha raccontato Michael Jordan, il più forte giocatore di basket della storia: **«Nella mia carriera ho sbagliato 9mila tiri, ho perso 300 partite e 28 volte, quando i miei compagni mi hanno passato la palla per il canestro decisivo, ho mancato il bersaglio. Ho sbagliato molte volte nella mia carriera, ma è proprio imparando da questi errori che ho potuto vincere tanti titoli».**

**L**e parole di Jordan ci aiutano a scoprire una virtù molto preziosa: la resilienza (dal latino "resiliens") ossia la capacità di rialzarsi. Quando sbagliamo cadiamo a terra e ci sentiamo tristi, delusi o arrabbiati. **Le persone resilienti usano il fuoco di queste emozioni in modo intelligente.** Invece di farsi bruciare dalla sconfitta dicendo a se stessi frasi infelici come: "sono uno stupido", "capitano tutte a me", "non ce la farò mai", i veri campioni usano l'energia del fuoco per trovare la voglia, il coraggio e la determinazione per rialzarsi. Ricordati, caro Matteo, che le persone forti non sono quelle che vincono sempre, ma quelle che non si lasciano vincere dalle cadute.