

Milano, 26 aprile 2020

Fermati solo per prendere la rincorsa e non mollare mai di A.G. 2°R AFM

Già da qualche mese ormai siamo tutti costretti a stare a casa e la nostra vita è di conseguenza cambiata radicalmente. Sono cambiate tutte le nostre abitudini.

La mia vita è cambiata così: appena sveglio, faccio colazione, do una lettura ai messaggi di Instagram e alle notizie, mi preparo per buttare giù la spazzatura. Una volta salito, ho già tutto pronto per entrare in collegamento con le video lezioni del giorno. Infatti, ormai la scuola è online e, anche se mi mancano i miei compagni e i professori, posso fare le cose con molta più calma e tranquillità. Finite tutte le lezioni mi rilasso e pranzo con la mia famiglia.

Il pomeriggio mi diverto molto perché leggo qualche libro, aiuto mia mamma a riordinare la casa, faccio i compiti, gioco un po' e mi alleno. Secondo me, in questo periodo bisogna allenarsi tanto o comunque mantenersi in forma con ciò che si riesce. Io mi alleno un'ora ogni giorno proprio perché voglio sempre tenermi in forma e per non perdere confidenza con lo sport.

Ogni tanto mi fermo a pensare a questa pandemia, a se e come riprenderemo la nostra vita. Io voglio rivedere al più presto i miei amici e parenti. Voglio poter uscire e divertirmi. Quindi posso solo sperare che questo momento tragico finisca al più presto e che tutti possano riprendere i propri stili di vita.

A mio parere in questi periodi dobbiamo essere capaci di sviluppare e allenare la resilienza. Infatti, sono consapevole che superare i propri limiti, imparando dagli errori passati, non è facile: per riuscirci occorre consapevolezza, positività e fiducia in se stessi. E io ho proprio fatto questo, ho imparato dagli errori commessi e sono andato avanti per la mia strada, senza mai abbattermi, perché un atleta non si ferma mai al primo ostacolo.

A causa delle limitazioni di questo periodo, sono stato costretto a cambiare i miei stili di vita. E quindi mi sono dovuto adattare all'ambiente di casa e,

sarò sincero, non è stato difficile. Ho continuato a svegliarmi presto, proprio per non perdere il mio equilibrio, e ho sempre continuato ad allenarmi, nonostante mi trovassi chiuso all'interno delle quattro mura di casa mia, perché io sono dell'idea che una persona non dovrebbe mai perdere il "vizio" di vivere.

Come dico sempre: **fermati solo per prendere la rincorsa e non mollare mai.**