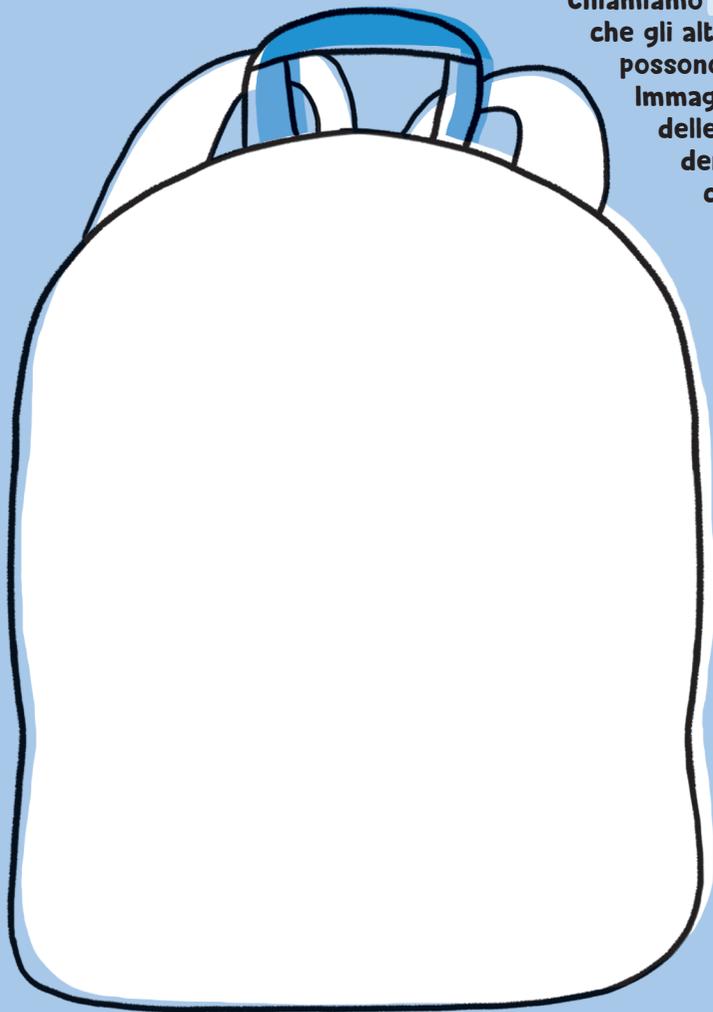


LO ZAINETTO DELLE ASPETTATIVE

Chiamiamo **aspettative** quei desideri che gli altri hanno su di noi e che a volte possono essere... impegnativi e pesanti! Immagina di riempire questo "zainetto delle aspettative" disegnandoci dentro la quantità di sassi che rappresenta quanto ti senti affaticato a causa delle aspettative che gli altri hanno su di te.



ORA GUARDALO.

IL TUO ZAINETTO È:

- PIENO
- VUOTO
- RIEMPITO PER METÀ

Se il tuo zaino è pieno, diventerà difficile portarlo in giro, ti faranno male le spalle. In questo caso va svuotato: scegli una persona di cui ti fidi, mostraglielo e parlale dei tuoi... pesi.

«Lo so, ma anche l'allenatore dice che fa bene mangiare più vitamine» gli risponde la mamma, porgendogli un bicchierone pieno di nutriente e rinfrescante frullato. «Domenica prossima hai una partita importante, e una merenda equilibrata è l'ideale per arrivarci in forma perfetta.»

Dario assaggia il frullato: deve ammettere che è molto buono. Però non riesce a goderselo del tutto, c'è qualcosa che lo agita. Ma cosa?



LA SPIEGAZIONE DI MISS SBAGLIO

«Mamma mia, che ansia!» è una frase che chiunque ha pronunciato almeno una volta nella vita. Ma come si capisce se ciò che stiamo provando è davvero ansia? Ebbene, quando ti senti agitato, ma sai il motivo (per esempio: devi fare una puntura o una verifica per la quale non ti sei preparato a sufficienza) non si tratta di ansia "cattiva": passato il motivo dell'agitazione, andrà via. Quando invece non ti senti tranquillo, ma non capisci quale sia la causa del tuo malessere... quella è proprio ansia, e se non ne parli con qualcuno rischi che non passi!