

"Conosci te stesso!"

Ad ogni costituzione corporea corrispondono precise **caratteristiche della personalità**.

- Chi è **magro**, gracile, è anche timido, introverso, riservato, malinconico, vulnerabile, esposto a variazioni affettive; è poeta, mistico.
- Chi è **muscolare**, respiratorio è anche attivo, atletico, impulsivo, esibizionista, estroverso.
- Chi è **grasso** è socievole ottimista, bonaccione, buongustaio, pigro, flemmatico.

Il magro è il **tipo del dovere**. Una più abbondante matassa di nervi serve i circuiti delle informazioni biologiche e mentali. Più intuitivo che logico, è attratto dal bello, dal piacere dei sensi; è volubile, sognatore, artista, abbellisce o peggiora la realtà fino a raccontare il falso; impulsivo, incostante, accumula elettricità. Consigli: calmare, incanalare, pacificare, le emozioni; vincere la timidezza raccontando le emozioni al gruppo.

Il muscolare è il **tipo dell'azione**: una più abbondante secrezione della bile aumenta il potere digestivo che fornisce una maggiore vitalità biologica. Il torace largo amplifica il respiro. È atletico, estroverso, impulsivo, generoso, cerca popolarità, è protagonismo, esibizionista, ha doti di leader.

Il grasso è il **tipo sociale**: un più abbondante sviluppo del sistema viscerale lo fa essere grasso, buongustaio, pacioccone, ottimista, socievole, calmo, aperto alle relazioni sociali.

Il **TEMPERAMENTO** (da "tempera" = miscela degli umori). È l'insieme delle qualità grezze avute in ereditarietà. È di tre tipi, derivano dai tre foglietti embrionali.

Nel V° sec. a.C. il medico greco Ippocrate cataloga gli uomini in quattro tipi: nervoso, collerico, sanguigno, flemmatico.

Tu non puoi cambiare il temperamento, lo porterai per tutta la vita. **È sapienza accettare le risorse ed anche i limiti del temperamento.**

Ogni temperamento ha i suoi pregi e i suoi difetti. **È sapienza educare il temperamento a seconda della propria tipologia.**

Il **Carattere** è lo sforzo personale per valorizzare le risorse del temperamento.

Carattere è come potare, mettere un palo di sostegno alla vite, è come arginare il fiume, è come scolpire la statua, è come disporre i mattoni per un progetto.

Si parla anche di tre tipi di computer mentale in cui possiamo riconoscerci: visivo, uditivo, cinetico, secondo che comunichiamo di più con la vista, con l'udito o con i gesti.

Per decifrare il temperamento ci sono tre prove: 1) Ti senti tanto emotivo o poco emotivo? 2) Ti senti più attivo o meno attivo? 3) Ti senti primario o secondario?

EMOTIVO : impressionabile, facile al pianto e al riso, usa aggettivi esagerati.	Poco EMOTIVO : determinato, calcolatore, distaccato.
ATTIVO : lavora con facilità, è pratico, organizzatore, amministratore, coraggioso.	poco ATTIVO : è riflessivo, studioso, contemplativo.
PRIMARIO : reagisce subito, ma la risonanza dura poco. È estroverso impulsivo.	SECONDARIO : reagisce tardi, ma la risonanza dura. È introverso, riflessivo.

Ogni uomo è mistero, cioè una ricchezza che non si finisce mai di esplorare.

La sapienza più grande è: **conosci te stesso, valori e limiti;**

rinnega te stesso, cioè rimedia le qualità negative;

sii te stesso, cioè realizza al meglio la tua umanità;

dona te stesso, perché l'amore-dono fa fiorire la vita.