

Perseverare è umano



Autore : Pietro Trabucchi

Scaricare: Perseverare è umano Libri Gratis (PDF, ePub, Mobi) Di Pietro Trabucchi

L'uomo per natura non è un centometrista, è un maratoneta: questo è il risultato di due milioni di anni di adattamento all'ambiente circostante come dimostrano le più recenti teorie scientifiche sull'evoluzione umana. Il suo scatto non gli consentirà mai di raggiungere un'antilope, ma la sua resistenza e la sua motivazione sì. Purché sappia coltivarle e mantenerle salde nel tempo. Questa è la lezione che Pietro Trabucchi, psicologo e coach di atleti che praticano le discipline più dure dell'universo sportivo, come l'ultramaratona, ci insegna in questo libro. Il problema è che nella vita e nella società di oggi, la nostra più intima natura viene ostacolata da elementi estranei e fuorvianti come il mito del talento, la sopravvalutazione del potere degli incentivi o la leggenda dei motivatori esterni. Sempre più spesso crediamo che sia possibile avere successo in qualcosa - nello sport, nello studio, nel lavoro - solo se siamo portati oppure se riceviamo una spinta o una ricompensa che prescindono dall'intima soddisfazione di svolgere bene ciò che ci prefiggiamo. Siamo motivati, certo, abbiamo delle ambizioni, degli scopi, ma molto spesso non riusciamo a mantenere con costanza la nostra motivazione. Ci sentiamo frustrati perché non abbiamo subito successo, ci sentiamo demoralizzati se qualcuno non ci incita continuamente, ci sentiamo defraudati se non riceviamo un premio per i nostri sforzi. In sostanza sempre più spesso siamo condannati a sentirci dei falliti. E cerchiamo la causa del nostro fallimento fuori da noi, invece che dentro di noi, nel fatto che non alleniamo adeguatamente la nostra resilienza ovvero la nostra capacità di far durare la motivazione nel tempo. Come coach, Pietro Trabucchi insegna in primo luogo a trovare e mantenere in se stessi la forza di raggiungere un obiettivo; e a costruire con gli altri, compagni e allenatori, ma anche colleghi e superiori, figli e genitori, un sistema sano di relazioni in cui ognuno trova il suo ruolo, mostra le sue capacità e ottiene i suoi obiettivi aumentando la propria autostima e migliorando la qualità della propria vita e quella del gruppo in cui si muove, sia esso un team sportivo, un'azienda o una famiglia....

Titolo	:	Perseverare è umano
Autore	:	Pietro Trabucchi
Categoria	:	Psicologia
Pubblicato	:	12/01/2012
Editore	:	Corbaccio
Pagine	:	188
Lingua	:	Italiano
File Size	:	1.62MB

Scaricare: Perseverare è umano Libri Gratis (PDF, ePub, Mobi) Autore Pietro Trabucchi



[Scaricare: Perseverare è umano Libri Gratis \(PDF, ePub, Mobi\) Di Pietro Trabucchi](#)

BestSellers Libri [Scaricare Libri Gratis]

[PDF | ePub | MOBI] **Perseverare è umano Autore Pietro Trabucchi**



L'uomo per natura non è un centometrista, è un maratoneta: questo è il risultato di due milioni di anni di adattamento all'ambiente circostante come dimostrano le più recenti teorie scientifiche sull'evoluzione umana. Il suo scatto non gli consentirà mai di raggiungere un'antilope, ma la sua resistenza e la sua motivazione sì. Purché sappia coltivarle...

Scaricare Libri Gratis Perseverare è umano Autore Pietro Trabucchi PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=508361428&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Perseverare è umano Autore Pietro Trabucchi ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=508361428&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Perseverare è umano Autore Pietro Trabucchi MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=508361428&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **L'interpretazione dei sogni Autore Sigmund Freud**



Traduzione di Antonella Ravazzolo Edizione integrale Con L'interpretazione dei sogni Sigmund Freud ha avviato una delle grandi rivoluzioni del Novecento divulgando la sua teoria dei processi inconsci. In nessuna altra opera è riuscito a coniugare in modo così brillante l'esigenza della completezza e del rigore con quella della chiarezza e della semplicità...

Scaricare Libri Gratis L'interpretazione dei sogni Autore Sigmund Freud PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=407473708&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis L'interpretazione dei sogni Autore Sigmund Freud ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=407473708&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis L'interpretazione dei sogni Autore Sigmund Freud MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=407473708&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Il potere di Adesso Autore Eckhart Tolle**



Adesso, nel presente, i problemi non esistono perché scopriamo che siamo perfetti e integri Un viaggio stimolante e straordinario alla scoperta del potere di adesso, per scoprire che possiamo trovare la via d'uscita al dolore lasciandoci andare al presente, senza più restare ancorati al passato o proiettati verso le preoccupazioni sul futuro. Per intraprendere...

Scaricare Libri Gratis Il potere di Adesso Autore Eckhart Tolle PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=963682956&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Il potere di Adesso Autore Eckhart Tolle ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=963682956&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Il potere di Adesso Autore Eckhart Tolle MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=963682956&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Dimagrire senza dieta Autore Raffaele Morelli**



"Da alcuni anni osservo nel mio studio l'anima di chi ingrassa. Più di tutto mi colpisce la lotta, la battaglia di moltissime persone per ritrovare la linea. 'Devo farcela, voglio farcela...', si ripetono. Compiono sforzi indicibili, provano diete di tutti i tipi, quasi sempre fallimentari. Naturalmente quando trasgrediscono il senso di colpa è grande....

Scaricare Libri Gratis Dimagrire senza dieta Autore Raffaele Morelli PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=479488437&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Dimagrire senza dieta Autore Raffaele Morelli ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=479488437&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Dimagrire senza dieta Autore Raffaele Morelli MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=479488437&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Sessualità e vita amorosa Autore Sigmund Freud**



Traduzioni di Jean Sanders, Leonardo Breccia e Delia Agozzino Edizioni integrali Per l'importanza che rivestono nella sfera della sessualità o della perversione della sessualità umana, gli argomenti trattati in questo volume sono tutti da conoscere e approfondire. Sono qui raccolti i celebri Tre saggi sulla sessualità (1905) e Contributi alla psicologia...

Scaricare Libri Gratis Sessualità e vita amorosa Autore Sigmund Freud PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=407473092&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Sessualità e vita amorosa Autore Sigmund Freud ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=407473092&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Sessualità e vita amorosa Autore Sigmund Freud MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=407473092&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Intelligenza emotiva Autore Daniel Goleman**



Con il suo lavoro, Goleman ha messo a fuoco per la prima volta l'importanza delle componenti emotive anche nelle funzioni più razionali del pensiero. Perché persone assunte sulla base dei classici test d'intelligenza si possono rivelare inadatte al loro lavoro? Perché un quoziente intellettuale altissimo non mette al riparo da grandi fallimenti, come...

Scaricare Libri Gratis Intelligenza emotiva Autore Daniel Goleman PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=444930680&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Intelligenza emotiva Autore Daniel Goleman ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=444930680&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Intelligenza emotiva Autore Daniel Goleman MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=444930680&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Psicopatologia della vita quotidiana Autore Sigmund Freud**



Prefazione di Claudio Modigliani Traduzione di Cecilia Galassi Edizione integrale Psicopatologia della vita quotidiana, pubblicato nel 1901, descrive una delle strade percorse da Freud per raggiungere l'inconscio: l'interpretazione dei lapsus, delle dimenticanze, delle sviste, di tutte quelle disattenzioni apparentemente insignificanti, così frequenti...

Scaricare Libri Gratis Psicopatologia della vita quotidiana Autore Sigmund Freud PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=406469136&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Psicopatologia della vita quotidiana Autore Sigmund Freud ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=406469136&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Psicopatologia della vita quotidiana Autore Sigmund Freud MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=406469136&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Psicologia delle masse e analisi dell'io Autore Sigmund Freud**



«Che cos'è un gruppo? Donde gli deriva il potere di esercitare un'influenza tanto decisiva sulla vita psichica dell'individuo? In cosa consistono le modificazioni psichiche che esso gli impone? Il compito della psicologia collettiva teorica è di dar risposta a questi tre interrogativi»: così Freud si accinge a spiegare al lettore cosa avviene nella...

Scaricare Libri Gratis Psicologia delle masse e analisi dell'io Autore Sigmund Freud PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=569430719&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Psicologia delle masse e analisi dell'io Autore Sigmund Freud ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=569430719&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Psicologia delle masse e analisi dell'io Autore Sigmund Freud MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=569430719&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Casi clinici Autore Sigmund Freud**



Traduzioni di Pietro Stampa, Celso Balducci, Jean Sanders e Leonardo Breccia Edizioni integrali I casi clinici raccolti in questo volume furono pubblicati da Freud in un arco di tempo che va dal 1905 al 1920. Sin dalla loro prima comparsa, hanno rappresentato, e ancora oggi rappresentano, un fondamentale punto di incontro e di confronto tecnico per...

Scaricare Libri Gratis Casi clinici Autore Sigmund Freud PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=412415935&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Casi clinici Autore Sigmund Freud ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=412415935&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Casi clinici Autore Sigmund Freud MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=412415935&c=it&format=mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Pensa magro Autore Raffaele Morelli**



"Per prima cosa, non metterti a dieta: il dovere è nemico di chi vuole dimagrire. Poi inizia a cambiare atteggiamento mentale. Comincia ad accettarti come sei, l'autocritica è tra le cause principali del sovrappeso. Svuota la testa dai troppi pensieri, l'accumulo di "peso mentale" frena anche il metabolismo. E impara a stare nel presente, chi è dominato...

Scaricare Libri Gratis Pensa magro Autore Raffaele Morelli PDF :

<https://download.dgmedia.info/?book=855848123&c=it&format=pdf>

Scaricare Libri Gratis Pensa magro Autore Raffaele Morelli ePub :

<https://download.dgmedia.info/?book=855848123&c=it&format=epub>

Scaricare Libri Gratis Pensa magro Autore Raffaele Morelli MOBI :

<https://download.dgmedia.info/?book=855848123&c=it&format=mobi>
