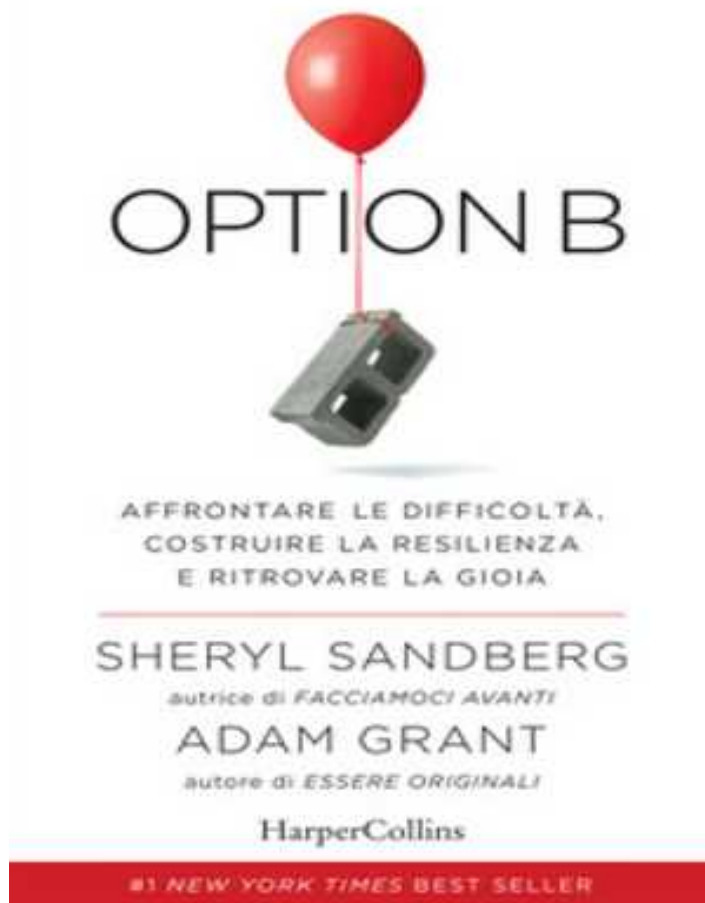


Tags: Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia libro pdf download, Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia scaricare gratis, Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia epub italiano, Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia torrent, Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia leggere online gratis PDF

Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia PDF

Sheryl Sandberg



Questo è solo un estratto dal libro di Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Sheryl Sandberg
ISBN-10: 9788869052699
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1366 KB

DESCRIZIONE

Dopo l'improvvisa morte del marito, Sheryl Sandberg era certa che lei e i suoi figli non avrebbero più potuto provare la vera gioia. "Ero come sospesa nel vuoto" scrive, "un immenso buco nero che ti riempie il cuore e i polmoni, che limita la tua capacità di pensare e ti impedisce persino di respirare." Poi il suo amico Adam Grant, psicologo e docente alla Wharton Business School dell'Università della Pennsylvania, le disse che esistono azioni concrete che una persona può intraprendere per guarire e riprendersi anche dalle esperienze più devastanti. Non siamo nati con una quantità fissa di resilienza. E un muscolo, che ciascuno di noi può costruire e allenare. "Option B" coniuga le intuizioni personali di Sheryl Sandberg con le ricerche illuminanti di Adam Grant su come trovare la forza di andare avanti nonostante le avversità. Partendo dal momento straziante in cui ha trovato il marito, Dave Goldberg, privo di vita sul pavimento della palestra, Sheryl apre il proprio cuore - e il proprio diario - per descrivere il profondo dolore e il senso di isolamento che ha provato subito dopo la sua morte. Ma "Option B" si spinge oltre l'elaborazione del lutto, e indaga l'esperienza di persone che hanno saputo superare difficoltà significative come malattia, perdita del lavoro, aggressioni sessuali, disastri naturali, la violenza della guerra. Le loro storie testimoniano la capacità dello spirito umano di perseverare... e di riscoprire la gioia. La resilienza nasce dal nostro intimo, ma anche dal sostegno di chi ci sta intorno. Persino dopo le esperienze più sconvolgenti è possibile crescere, trovando un significato più profondo e imparando ad apprezzare di più le nostre vite. "Option B" spiega come aiutare gli altri nei momenti di crisi, diventare più empatici con se stessi, crescere figli forti e creare famiglie, comunità e luoghi di lavoro improntati alla resilienza. Molti di questi insegnamenti si possono applicare alle sfide che affrontiamo quotidianamente, in modo da poter fronteggiare qualunque cosa ci aspetti. Due settimane dopo aver perso il marito, mentre si stava preparando per un "momento padre-figlio", Sheryl ha esclamato: «Voglio Dave!». Il suo amico le ha risposto: «L'Opzione A non è disponibile» e poi le ha promesso che l'avrebbe aiutata a trarre il meglio dall'Opzione B. Prima o poi, nella vita, tutti noi siamo costretti a ricorrere a una qualche Opzione B. Questo libro ci insegna a sfruttarla al meglio.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia PDF Download Ebook Gratis Libro -librob45bfb2330

Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia è un libro di Sheryl Sandberg , Adam Grant pubblicato da HarperCollins Italia ...

Option B: Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia. Quando affrontiamo un lutto grave evento la resilienza ci viene in aiuto.

**OPTION B. AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ, COSTRUIRE LA RESILIENZA E RITROVARE
LA GIOIA**

[Leggi di più ...](#)