

Tags: Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress libro pdf download, Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress scaricare gratis, Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress epub italiano, Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress torrent, Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress leggere online gratis PDF

Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress PDF

Pietro Trabucchi



Questo è solo un estratto dal libro di Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Pietro Trabucchi
ISBN-10: 9788879729116
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4413 KB

DESCRIZIONE

L'autore sostiene con certezza che gli esseri umani sono stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stress. Gli uomini discendono da gente che è sopravvissuta a un'infinità di predatori, guerre, carestie, migrazioni, malattie e catastrofi naturali. Sono costruiti per convivere quotidianamente con lo stress. A questo scopo gli uomini possiedono, come un dono, un insieme di risorse che hanno ereditato dal passato: è la "resilienza" ad essere la norma negli esseri umani, non la fragilità; la "resilienza" psicologica è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi difficili, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà relative. L'individuo resiliente presenta una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a "leggere" gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato; tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità, piuttosto che come una minaccia; di fronte a sconfitte e frustrazioni tende a non perdere comunque la speranza. La "resilienza" può essere potenziata, e l'autore, con esempi tratti dal mondo dello sport metafora della vita e ambito da cui mutuare metodologie ed esperienze - mostra come fare.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Tutte le più belle frasi del libro *Resisto dunque sono* sono dall ... Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress ...

Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress (I libri del benessere) di Trabucchi, Pietro ...

Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress P. Trabucchi - Corbaccio - 2007 - 200 pagg Puoi acquistarlo ...

**RESISTO DUNQUE SONO. CHI SONO I CAMPIONI DELLA RESISTENZA PSICOLOGICA E
COME FANNO A CONVIVERE FELICEMENTE CON LO STRESS**

[Leggi di più ...](#)