

Keywords: 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: 2611 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?**

Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress è un libro scritto da Pietro Trabucchi ...

9788867005536 L'autore sostiene con certezza che gli esseri umani sono stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stre, prezzo 13.60 euro Disponibile ...

Resisto Dunque Sono (eBook) 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**

[Leggi di più ...](#)