

In breve

 corriere.it/salute



Antifragili

Giuseppe Vercelli,
Gabriella
d'Albertas
Feltrinelli

Pagg. 255; € 16,00

La fragilità come strumento per superare le sfide (interiori)

Mostrarsi adeguati, non esporsi, vergognarsi delle debolezze: tutti sentimenti comuni. E se provassimo a ribaltarli? Accettare di essere vulnerabili, e di correre il rischio di soffrire, è il primo passo per vivere con pienezza e senza finzioni. Questo l'obiettivo degli «antifragili», persone che hanno imparato a trasformare gli ostacoli in opportunità e a uscire dalla propria zona di comfort. Un percorso illustrato da Giuseppe Vercelli (tra le altre cose psicologo ufficiale del Coni) e Gabriella d'Albertas (ex manager e coach) che mettono in campo l'esperienza acquisita in due ambienti dove la sfida è fondamentale: lo sport e il lavoro.

M. V.

