

## In breve

 [corriere.it/salute](https://corriere.it/salute)



### Antifragili

Giuseppe Vercelli,  
Gabriella

d'Albertas

Feltrinelli

Pagg. 255; € 16,00

## La fragilità come strumento per superare le sfide (interiori)

**M**ostrarsi 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.**

