

Mi Piego Ma Non Mi Spezzo: Come Usare Le Difficoltà Come Strumento Per Adattarsi A Ogni Evenienza Con Atteggiamento Positivo e A Prova Di Resilienza



Data di pubblicazione: 5 febbraio 2018

Editore: Bruno Editore

Autore: SABRINA BRUNELLI

Lunghezza stampa: 104

Lingua: Italiano

PDF

Ti piacerebbe dar vita ai tuoi pensieri positivi, uscire serenamente dalla zona di comfort ed assaporare ogni giorno il senso di gratitudine? Se ci pensi bene, la vita di ciascuno di noi è fatta di difficoltà quotidiane: sia in ambito lavorativo, sia in ambito familiare sia in quello più strettamente personale. A fronte di queste situazioni poco piacevoli esistono due categorie di persone: quelle che accettano tutto e vivono la vita, bella o brutta che sia, così come gli è stata data e quelle che sanno di meritare il meglio e, per questo motivo, sono in grado di affrontare le difficoltà con coraggio, grinta e positività. Che tu ci creda o meno, io sono una di quelle. In questo libro, ti spiegherò come sfruttare le difficoltà a tuo vantaggio, usandole come strumento per adattarti a ogni evenienza, attraverso l'atteggiamento positivo e a prova di resilienza.

COME APPROCCIARE L' AMBIENTE DI ORIGINE

- Cos'è la resilienza e perché non devi temerla.
- Dove ti porta pensiero positivo.
- Come apprezzare veramente quel che hai.

COME COSTRUIRE LA TUA FAMIGLIA

- Perché è così importante avere la persona giusta accanto a te.
- L'importanza di avere completa fiducia in te stesso e nelle tue capacità.
- Il segreto per raggiungere i tuoi obiettivi.

COME AFFRONTARE IL TUO LAVORO

- Perché se credi davvero in ciò che fai nessuno è in grado di scoraggiarti.
- L'importanza di mettere il cuore in tutto ciò che fai.
- Il motivo per cui nessuno può permettersi di fare delle scelte al posto tuo.

COME SUPERARE LA TUA MALATTIA

- L'importanza di non dare mai nulla per scontato.
- Come opera realmente il problem solving.
- Perché condividere un obiettivo comune con una persona simile a te è in grado di sprigionare energia e determinazione.

COME GESTIRE LA TUA VITA

- Come incide la resilienza sulla nostra personalità.
- Come scoprire qual è la versione migliore di te.
- L'unico vero motivo per cui fare pace con te stesso è l'unico modo per vivere al meglio la tua vita.

