

Indice

Prefazione <i>di Cristian Zorzi</i>	7
Parte prima. Cos'è la resilienza	
Capitolo uno. Resilienza: l'arte di risalire sulla barca rovesciata	11
Capitolo due. La dura legge del bicchiere mezzo vuoto	23
Parte seconda. «Hic sunt leones». Viaggio ai vertici della resilienza	
Capitolo tre. Impegno e controllo	47
Capitolo quattro. Saper incassare, perseverare	77
Capitolo cinque. Rialzarsi: apprendere a ristrutturare	109
Capitolo sei. Imparare a sperare	123
Capitolo sette. Come aumentare la propria (e l'altrui) resilienza	139
Capitolo otto. Utilizzare lo sport per aumentare la resilienza nei bambini	169
Appendice. La resilienza del manager	185
Postfazione <i>di Federico Schena</i>	195
Internet Link e riferimenti	199
Ringraziamenti	201