

Essere resilienti è importante

Articolo di Alberto Cei, pubblicato il giorno 18 novembre 2015 su “www.albertocei.com”



La resilienza rappresenta l'abilità a recuperare rapidamente dai cambiamenti e dalla situazione difficili o di crisi. E' associata alla flessibilità, all'adattamento, all'ottimismo e all'apertura mentale.

Essere resilienti è importante perché nella nostra società i cambiamenti e le difficoltà sono pervasive.

La resilienza può essere appresa. Di fronte ai fatti tragici di questo periodo, dobbiamo:

- sviluppare e mantenere un senso di scopo che dia un significato, anche oggi, al nostro impegno nel contesto in cui viviamo;
- essere consapevoli di quali sono i nostri valori più importanti e che cosa facciamo per mantenerli;
- riconoscere che siamo molto di più del nostro lavoro e che la nostra identità personale ci accomuna a milioni di altre persone.