



Resistere alle avversità!

10

Segreti del Benessere

Incidenti, drammi, abusi e perfino gli abbandoni che subiamo durante la nostra vita rappresentano delle prove che possono provocare ferite profonde, sia a livello fisico,

sia morale. Come riprendersi da esperienze traumatiche di questo tipo? Come poter ritrovare gioia e motivazione nella propria vita? La resilienza è l'abilità acquisita di poter superare con successo le prove della vita. Si tratta di un processo dinamico e a lungo termine, facilitato da una combinazione di vari fattori, come la fede, i legami familiari, la forza di volontà, la perseve-

ranza e talvolta il supporto medico. Un evento tragico non rappresenta necessariamente la fine di una vita piena di significato. Anzi, un evento tragico può rappresentare un incentivo per raggiungere nuovi e più alti traguardi, oltre ogni limite! ❤️

Puoi iniziare oggi!