



Il mondo degli umani ha tanto in comune con quello delle piante: anche noi abbiamo bisogno di luce, acqua, ossigeno, calore e viviamo in simbiosi con l'ambiente esterno che ci circonda e ci fornisce il nutrimento.

Anche le piante sono soggette a stress provocati dall'ambiente e da avversità parassitarie; al contrario degli esseri umani, però, hanno radici ben fissate nel suolo e non possono eludere un pericolo. Esse hanno dunque sviluppato molteplici strategie di resistenza al danno e di adattamento. Il superare un trauma senza perire, riuscendo a reagire con capacità di adattamento, rappresenta l'essenza della resilienza!

La resilienza, termine ormai molto diffuso nella società contemporanea, investe pensieri e comportamenti che possono essere appresi e sviluppati da chiunque e richiede metodo, esercizio, tempo e intenzionalità. È possibile accrescere la resilienza negli umani? Sì, è possibile. Come? Migliorando alcune caratteristiche: la consapevolezza di sé, la pervicacia nel raggiungimento degli obiettivi, l'autostima e la fiducia nei propri punti di forza, vivendo una vita serena e adottando uno stile alimentare equilibrato. Cosa possiamo imparare dalle piante? Una considerazione è d'obbligo: se fiori e arbusti, che sono stanziali, riescono con diverse strategie ad essere resilienti, gli uomini che hanno possibilità di muoversi e che possiedono un cervello per ragionare hanno sicuramente maggiori potenzialità di superare le difficoltà della vita.

#### DATI BIBLIOGRAFICI

Autore: Paolo Ranalli

Editore: Ledizioni

Pubblicato in: aprile 2024

Formato: brossura, 80 p. – ePub

ISBN cartaceo: 9791256001323

ISBN ePub: 9791256001330

Prezzo cartaceo: 16,00 €

Prezzo ePub: 6,99 €