

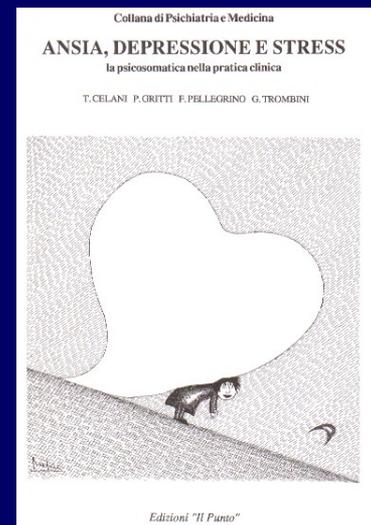
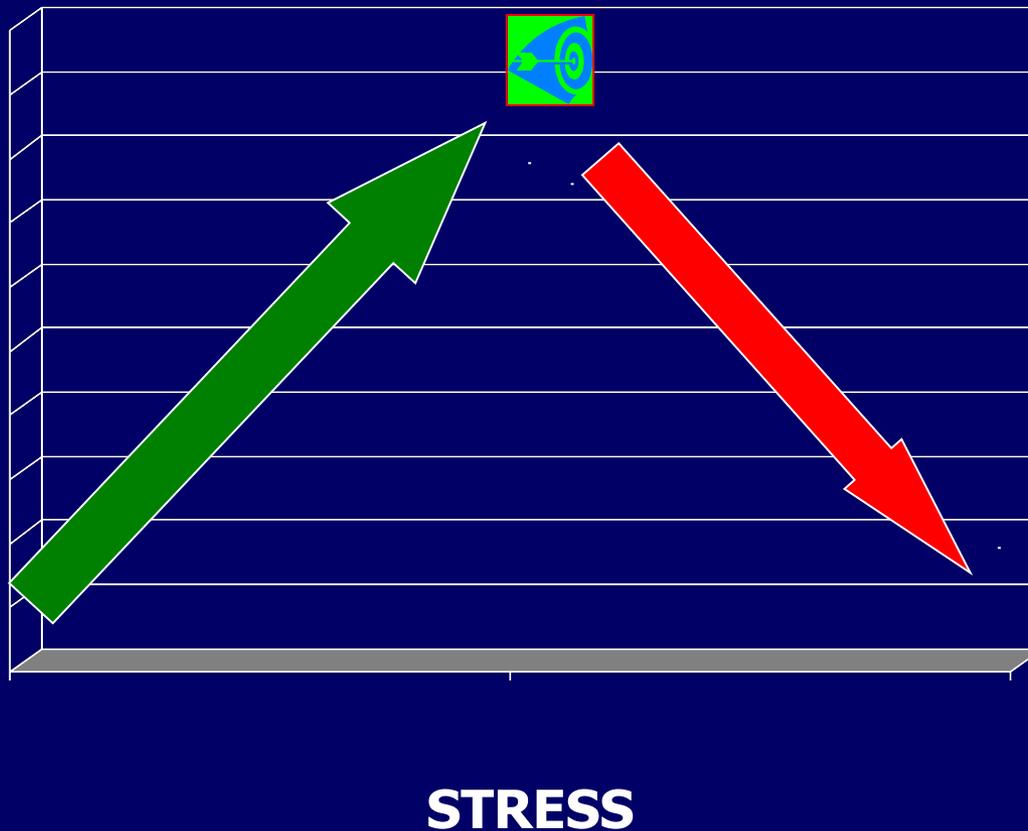
Lo stress buono

- *Lo stress è il sale della vita, ma oltre certi limiti pone l'individuo in un'area di rischio psicosomatica*
- *Ogni individuo ha un livello massimo di tolleranza, superato il quale cede e non rende più*

lo stress può essere buono (*eustress*) o dannoso (*distress*)

Imparare a riconoscere il livello ottimale di stress

R
E
N
D
I
M
E
N
T
O

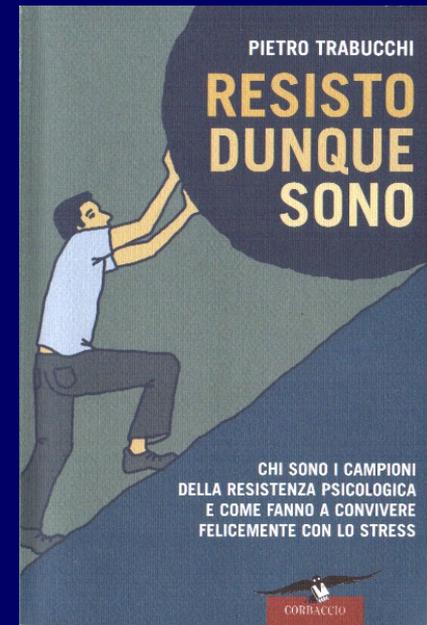


imparare a conoscere le proprie forze ed i propri limiti

Alta domanda – Alto controllo

C'è una buona notizia:
ora sappiamo con certezza che
gli essere umani sono stati
progettati per affrontare con
successo
difficoltà e stress

P. Trabucchi



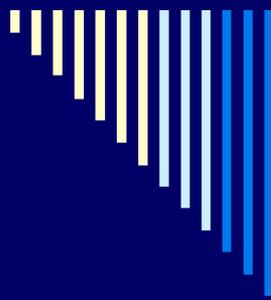


Response Ability

<http://www.responseability.org>

- *Capacità di rispondere in maniera ottimale a ciò che accade nel momento in cui accade*
- *I **Response Able** danno il meglio di sé nelle medesime condizioni che paralizzano le loro controparti meno Response Able*

imparare a riconoscere le opportunità migliori della vita



Per approfondire

- *Pellegrino F, Stress negativo, Stress positivo, Positive Press, Verona, 2000*
 - *Pellegrino F, Oltre lo stress, Centro Scientifico Editore, Torino, 2007*
 - *Farnè M, Lo stress, Il Mulino, Bologna, 1999*
-



Ferdinando Pellegrino
psichiatra, psicoterapeuta

Cell. 360 524 930

info@ferdinandopellegrino.com

www.ferdinandopellegrino.com