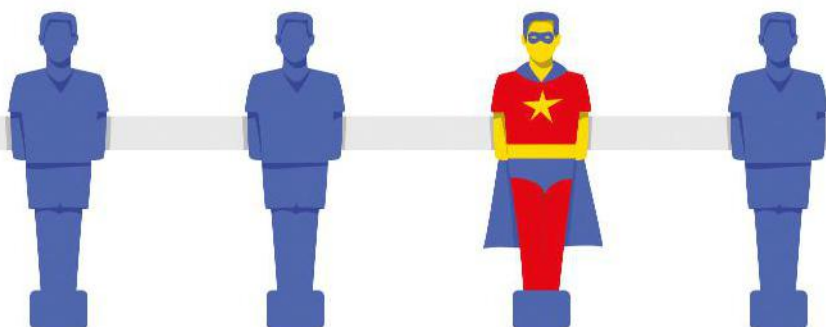


Autrice del bestseller *L'ingannevole paura di non essere all'altezza*

ROBERTA MILANESE

LA RIVINCITA DEI PUNTI DEBOLI

Dal perfezionista all'insicuro,
le **strategie** per trasformare
i nostri **limiti** in **superpoteri**



BUR
Rizzoli

ROBERTA MILANESE

LA RIVINCITA
DEI PUNTI DEBOLI

Dal perfezionista all'insicuro,
le strategie per trasformare i nostri limiti
in superpoteri

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-17690-3

Prima edizione BUR Psicologia: maggio 2024

Realizzazione editoriale: theGoodman

Per non appesantire il testo, nella descrizione dei copioni l'autrice
ha scelto di utilizzare sempre il genere maschile.
A meno che non venga specificato diversamente, quindi, tutto ciò che verrà detto
può declinarsi anche al femminile, senza alcuna distinzione.

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

/RizzoliLibri

@BUR_Rizzoli

@rizzolilibri

LA RIVINCITA DEI PUNTI DEBOLI

*A mia sorella Simona, compagna inseparabile
di questo straordinario viaggio che è la vita,
con profondo affetto e gratitudine.*

Introduzione

Sii sempre in guerra con i tuoi vizi, in pace con i tuoi vicini, e lascia che ogni nuovo anno ti trovi un uomo migliore.

Benjamin Franklin

Il desiderio di migliorare se stessi è forse uno dei più profondi e innati dell'essere umano. Che si tratti di potenziare le proprie performance lavorative, sviluppare i talenti personali o crescere spiritualmente, sono poche le persone che almeno una volta nella vita non abbiano sentito il richiamo a muoversi in questa direzione. A dimostrazione di ciò, nell'ultimo decennio abbiamo assistito a un aumento significativo non solo dell'offerta di libri, ma anche di interventi di coaching, counseling e formazione dedicati al miglioramento personale. Ma cosa significa concretamente migliorare se stessi?

«Nessun vento è favorevole per il marinaio che non sa a quale porto vuol approdare» sosteneva Seneca, conscio di quanto sia inutile, se non rischioso, intraprendere un viaggio senza avere ben in mente la meta da raggiungere.