

**Editura ap!**

(ACT și Politon)

Str. Înclinată nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0751.066.694, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

***Resisto dunque sono***

© 2007 Casa Editrice Corbaccio s.r.l., Milano

© 2012 Garzanti Libri S.p.a.

Gruppo editoriale Mauri Spagnol

Romanian edition published by arrangement with Agentia Literara Livia Stoia.

© 2026 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata: 06:41 h

Traducător: **Roxana Panaite**

Redactor: **Camelia Zara**

Copywriter: **Otilia Caraza**

Lectura: **Alexandru Unguru**

Sunet: **Radu Pîndaru**

Muzica: Eymard Furtado/ James Driscoll – „Focused Intensity”, Pietro Milanesei „Always optimistic”, James Driscoll- Essential Sound – Axis Music\*

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

Licență\*: [www.royaltyfreemusiclibrary.com](http://www.royaltyfreemusiclibrary.com)

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

## CUPRINS

00. AVERTISMENT	00:47
01. Prefață de <i>Cristian Zorzi</i>	03:41

### Partea întâi

#### Ce este reziliența

02. Capitolul 1 – Reziliența. Artă de a urca înapoi într-o barcă răsturnată	22:41
03. Capitolul 2 – Legea dură a paharului pe jumătate gol	45:11

### Partea a doua

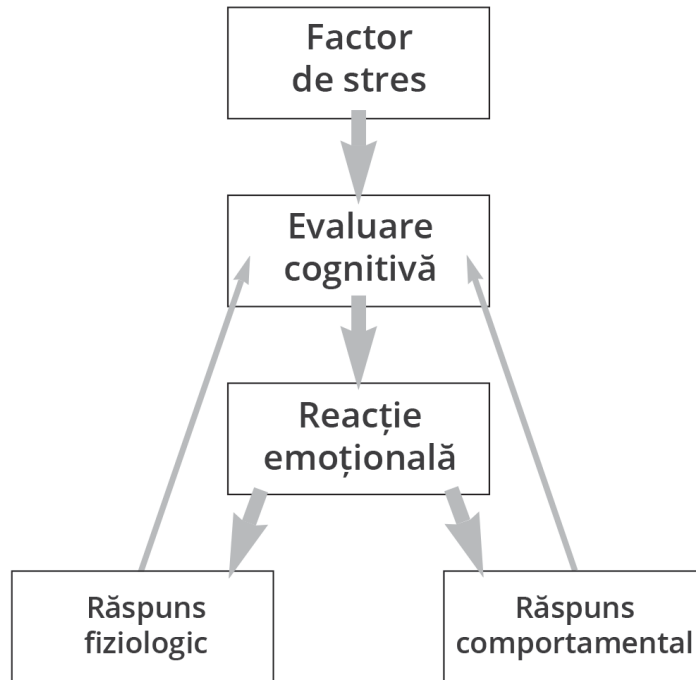
#### „Hic sunt leones”. Călătorie spre culmile rezilienței

04. Capitolul 3 (a) – Angajament și control	37:12
05. Capitolul 3 (b) – Angajament și control	29:31
06. Capitolul 4 (a) – Trebuie să știm să încasăm și să perseverăm	51:27
07. Capitolul 4 (b) – Trebuie să știm să încasăm și să perseverăm	20:38
08. Capitolul 5 – Ridică-te la loc: învață să restructurezi	29:49
09. Capitolul 6 – Învață să speri	33:32
10. Capitolul 7 (a) – Cum să îți crești reziliența (și pe a celor din jur)	45:05
11. Capitolul 7 (b) – Cum să îți crești reziliența (și pe a celor din jur)	18:12
12. Capitolul 8 – Să construim reziliența în rândul copiilor cu ajutorul sportului	35:16
13. Anexă. Reziliența managerului	18:55
14. Postfață de <i>Federico Schena</i>	09:43

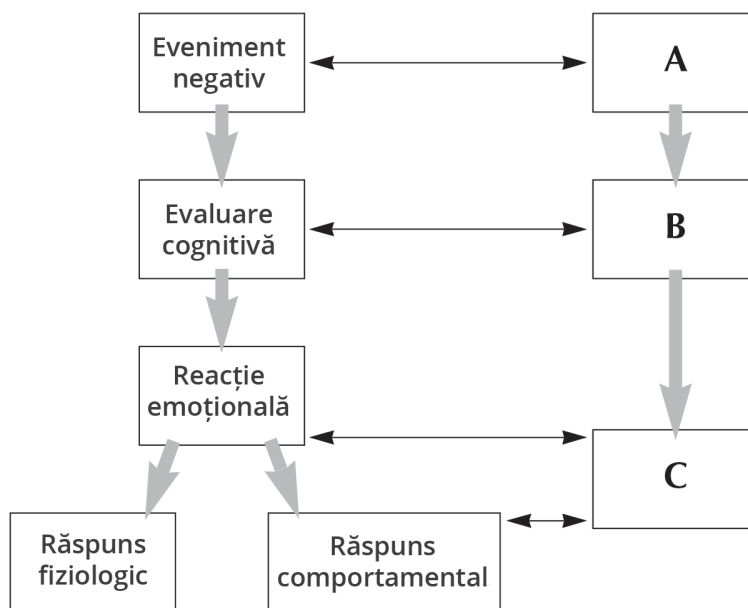
*Rezist, deci exist*

Broșură

**Punctul 1**



**Punctul 2**



### Punctul 3



### Punctul 4

