

Premessa

Conoscete il termine *resilienza*? Nella stressante società moderna viene utilizzato per descrivere la capacità di riprendersi mentalmente o psicologicamente.

Aziende e scuole in tutto il mondo insegnano come aumentare la resilienza. Perfino in Giappone se ne sente parlare nelle trasmissioni televisive. La resilienza ha destato interesse come misura precauzionale per la salute mentale e come elemento di forza psicologica per affrontare le sfide senza aver paura del fallimento.

In questo libro, ne analizzerò le basi. Nello specifico, illustrerò delle tecniche per rafforzare il vostro cuore.

Un cuore robusto e resistente è un cuore forte.

Non significa, però, che sia di ghiaccio oppure ostinato. È un cuore che ha la capacità di adattarsi. In questo modo, può tollerare lo stress, avere l'elasticità per non sentirsi ferito dalle affermazioni disturbanti degli altri e reagire ai problemi improvvisi.

Un animo di questo tipo non rimane abbattuto a lungo, ma è in grado di riprendersi velocemente. Rafforzandolo, sarete in grado di costruire resilienza. Anche non temere il fallimento e le sfide, perseverare e non arrendersi fino alla fine sono tratti che caratterizzano un animo con un'elevata resilienza.

Questa capacità diventerà la base del vostro successo nel lavoro e nella vita. Potrebbe rivelarsi più importante anche del vostro QI, delle capacità che avete acquisito grazie alla formazione accademica e alla vostra esperienza nel mondo aziendale. In

Premessa

un'epoca piena di stress e cambiamenti, riescono ad avere successo nel lavoro solo quanti sono in grado di dare la priorità alla cura della propria salute non solo fisica, ma anche mentale. Potreste domandarvi come sia nato il mio interesse per la resilienza. Anni fa, mi sono ritrovato a svolgere un lavoro tossico che avevo difficoltà a gestire. Sono stato trascinato in un problema inatteso e ho lavorato disperatamente per risolverlo. Non riuscivo, però, a fare molti progressi e ho perso ogni speranza.

Non essere in grado di soddisfare le aspettative dei miei superiori e delle persone intorno a me ha fatto sì che mi tormentassi fino a perdere quasi completamente la motivazione. Provando un senso di urgenza, ho cercato con angoscia una soluzione per ritrovare il mio io originale. Ed è così che ho incontrato la resilienza.

Si tratta di una capacità che abbiamo tutti originariamente; è la fonte del nostro benessere psicologico. Potremmo scoprire che si è indebolita nel corso del tempo, ma possiamo rigenerarla concentrando i nostri sforzi.

Io sono riuscito a riconquistare la mia resilienza indebolita e, di conseguenza, sono stato in grado di utilizzare le avversità per alimentare la mia crescita.

Il cambiamento che ho notato immediatamente è che la mia efficienza al lavoro è più che raddoppiata. Questo mi ha fatto

Premessa

pensare a quanto tempo avessi sprecato preoccupandomi inutilmente.

Ora sono in grado di accettare i miei insuccessi. Anche se fallisco, ho la sicurezza per rialzarmi. Sono riuscito a provare cose che credevo impossibili, a non arrendermi e a fare ciò che volevo davvero fare.

Grazie a tutti voi che avete preso in mano questo libro. Spero che sia la scintilla che vi faccia fare un passo avanti e vi assicuri la possibilità di cogliere opportunità migliori nel lavoro e nella vita.

Koji Kuze