

**SELF HELP**

## *L'unica palestra sempre aperta*

**I**nsegna alle vittime – donne, uomini e anche ragazzi – di aggressioni, abusi, soprusi e bullismo come rialzare la testa dopo traumi che ne hanno minato l'autostima. Ha creato un metodo, il suo (non a caso si chiama Metodo Fellus), basato sui principi di *krav maga*, disciplina di arti marziali praticata in Israele, di cui lei è l'unica donna in Italia ad aver raggiunto i massimi livelli. Ora Gabrielle Fellus spiega

in un libro che non solo è possibile riconquistare il rispetto che meritiamo, ma bastano sette passi. Come avviene nei corsi che lei stessa tiene nelle scuole, nelle aziende e per gli operatori sanitari, anche in queste pagine si parla di paura e di coraggio, di rabbia (tanta) e come controllarla e soprattutto di forza di volontà. Perché coltivare l'autostima – «attraverso il linguaggio del corpo, la gestione dello spazio, la respirazione e altre tecniche mirate» racconta l'autrice – è un esercizio che va ripetuto giorno dopo giorno. Un po' come andare in palestra. Soprattutto ora che le palestre sono (ancora) chiuse.



**Gabrielle Fellus**  
**La palestra dell'autostima**  
**Sonzogno**  
pagg. 176  
euro 16,90

