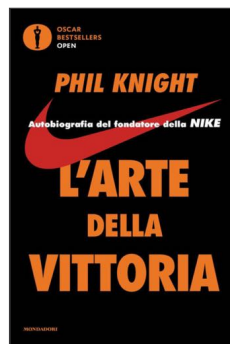


Phil Knight  
L'ARTE DELLA VITTORIA

Mondadori, 2020  
pp. 398, € 13.00



La strada per il successo è tortuosa, ricca di sacrifici e magari di errori, ma senza di essi è impossibile raggiungere la vetta. Nella sua autobiografia, Phil Knight, fondatore del colosso americano Nike (che in greco antico significa “vittoria”), illustra il percorso che lo ha portato dall’essere uno studente di Stanford al creare uno dei marchi più iconici di tutti i tempi nel settore sportivo.

*L’arte della vittoria* funge da guida per tutte le persone che hanno un sogno e le sprona a raggiungerlo. Dal primo viaggio in Giappone che ha aperto gli orizzonti di Knight, al grande dolore per la morte prematura del figlio, l’uomo “dello swoosh” dimostra quanto sia fondamentale continuare a lavorare sui propri obiettivi nonostante i numerosi ostacoli che si incontrano.

Sulla tematica dei momenti di oscurità che possono rendere più tortuoso il percorso verso il successo, è illuminante il passaggio che recita: “Quando davanti a te vedi solo problemi, significa che non stai guardando nella giusta direzione”. Molto significativa è anche una delle massime chiave, che funge da filo conduttore del racconto: “Lasciate che le persone giudichino pazzo la vostra idea, ma non fermatevi mai, continuate ad inseguirla fino al suo raggiungimento”.

Luca Sartirana

Gabrielle Fellus  
LA PALESTRA  
DELL'AUTOSTIMA

Sonzogno, 2020  
pp. 176, € 16.90



“Mi hanno insegnato a reagire, non fisicamente bensì con la testa”, il che permette di trovare la forza di affrontare anche l’ambiente più ostile. “Ognuno di noi ha un percorso, e ha la forza in sé” per opporsi alle mancanze di rispetto, a scuola, sul lavoro o in famiglia. E se crede di non averla la può trovare con i “7 passi”, esercizi verso una maggior consapevolezza di sé.

Gabrielle Fellus è l’unica donna in Italia con il livello Expert di Krav Maga, istruttrice in area civile. Insegna a persone di tutte le età, e ha ideato un metodo con cui aiuta donne vittime di violenza, minori vittime di bullismo, che soffrono di dipendenze o di aggressività. Ha aperto la prima palestra di autostima e autodifesa in una struttura ospedaliera di Milano e ha anche una sua palestra dove tiene corsi (oltre che nelle scuole). Nessuno deve permettersi di rovinare la vita a un altro credendosi onnipotente, ma anche per “il bullo” Gabrielle ha risorse, sa che è una persona con problemi: “Anche in lui c’è sempre qualcosa di buono da tirar fuori – dice –. È un leader negativo che si può trasformare”, fino ad arrivare ad aiutare gli altri.

Il metodo Fellus parte da una visione positiva dell’essere umano. Letto il libro e compiuti i passi, il suo invito: “Aprite la porta e... vivete”.

Laura Prinetti