

Como ser mais resiliente?

Conselhos para promover sua resiliência



Pratique o otimismo

Uma etapa difícil pode ser uma oportunidade



Lembre de suas conquistas

Você já superou circunstâncias difíceis e pode fazer isso de novo



Reescreva sua vida

Como nós nos vemos modifica a forma como vemos o mundo



Apoie-se nos demais

Uma rede sólida de amigos e familiares é vital em momentos de crise



Não personalize os fracassos

Evite se culpar: em todas as situações adversa há múltiplos fatores



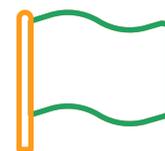
Ajude os outros

Ajudar os outros aumenta nossa própria força e empatia



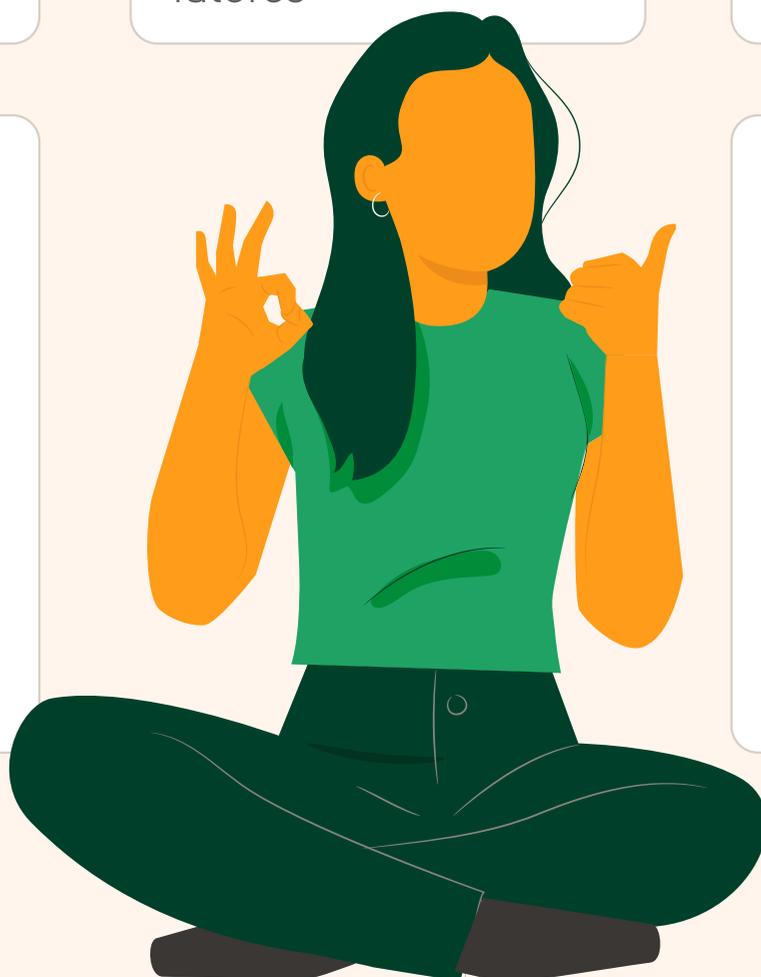
Gerencie o estresse

Ele não irá desaparecer: assuma como um estímulo e faça pausas



Saia de sua zona de conforto

Coloque-se em situações que suponham um desafio: você ficará mais forte



Fonte: The New York Times.