

# 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 adversas, 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*.