

E-BOOK

# Aprenda a ser resiliente



[www.farmacიაquiron.com.br](http://www.farmacიაquiron.com.br)

# O que é resiliência?

O termo Resiliência tem origem na física. Quando uma matéria consegue voltar ao seu estado original depois de passar por algum tipo de desgaste, ela é considerada resiliente.

Uma mola que recebe uma carga, por exemplo, se comprime. Mas depois de retirarmos esse peso, ela volta ao seu estado inicial.

Para a psicologia, esse termo se aplica de forma semelhante.

Uma pessoa considerada resiliente consegue passar por momentos de estresse sem ficar abalada.

# *Você era resiliente na infância*

Você não se lembra, mas quando aprendeu a caminhar, os tombos não fizeram você desistir de andar. Na vida adulta, é possível se comportar de forma parecida: quando seus planos não saírem como o esperado, simplesmente siga! Tente resolver a situação ou comece de novo.



# Resiliente ou resistente?

Ser resistente significa que você consegue suportar situações difíceis.

No momento em que você se torna resiliente, é bem provável que seja ainda mais produtivo quando estiver sob pressão, aprendendo com as dificuldades e desafios, usando a flexibilidade e a criatividade para se adaptar e encontrar soluções.



# *Será que você é resiliente?*

Tudo está na mente. Assim como uma criança que aprende como é o mundo na medida que cresce, um adulto pode se tornar resiliente. Basta repensar atitudes e reconfigurar alguns pensamentos.

Quer saber como fazer isso?

# Simplemente erre!

Errar é humano. A frase é bastante batida, mas acredite, é verdade.

Procure usar seus erros como aprendizado para que não se repitam. Mas quando ocorrer, lembre-se de que isso é normal e tente encarar de forma natural.

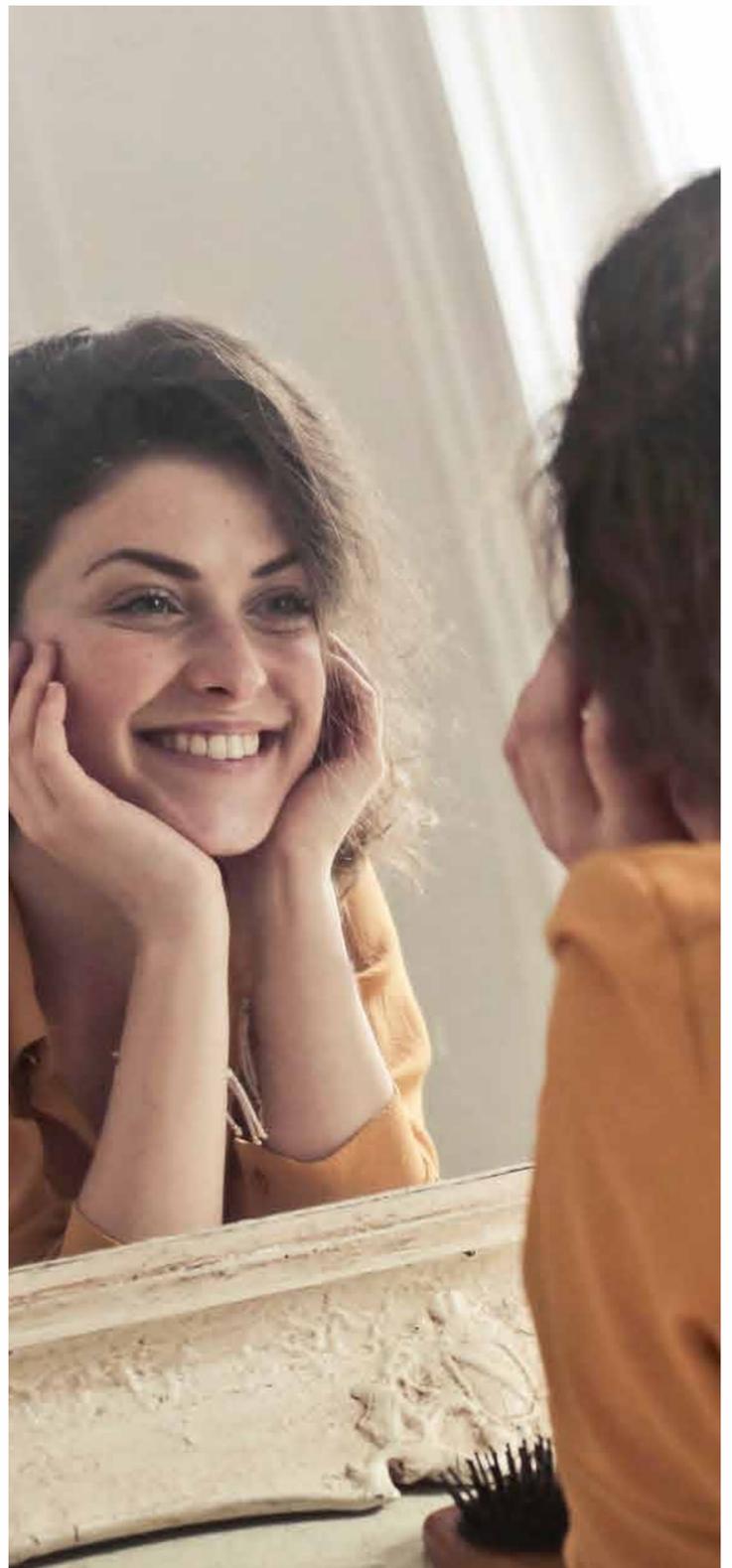


# Auto-conhecimento

Todo tipo de evolução pessoal passa primeiro pelo auto-conhecimento.

Quando damos conselhos a alguém, sempre tentamos entender o lado dessa pessoa antes de qualquer coisa.

Faça o mesmo com você!



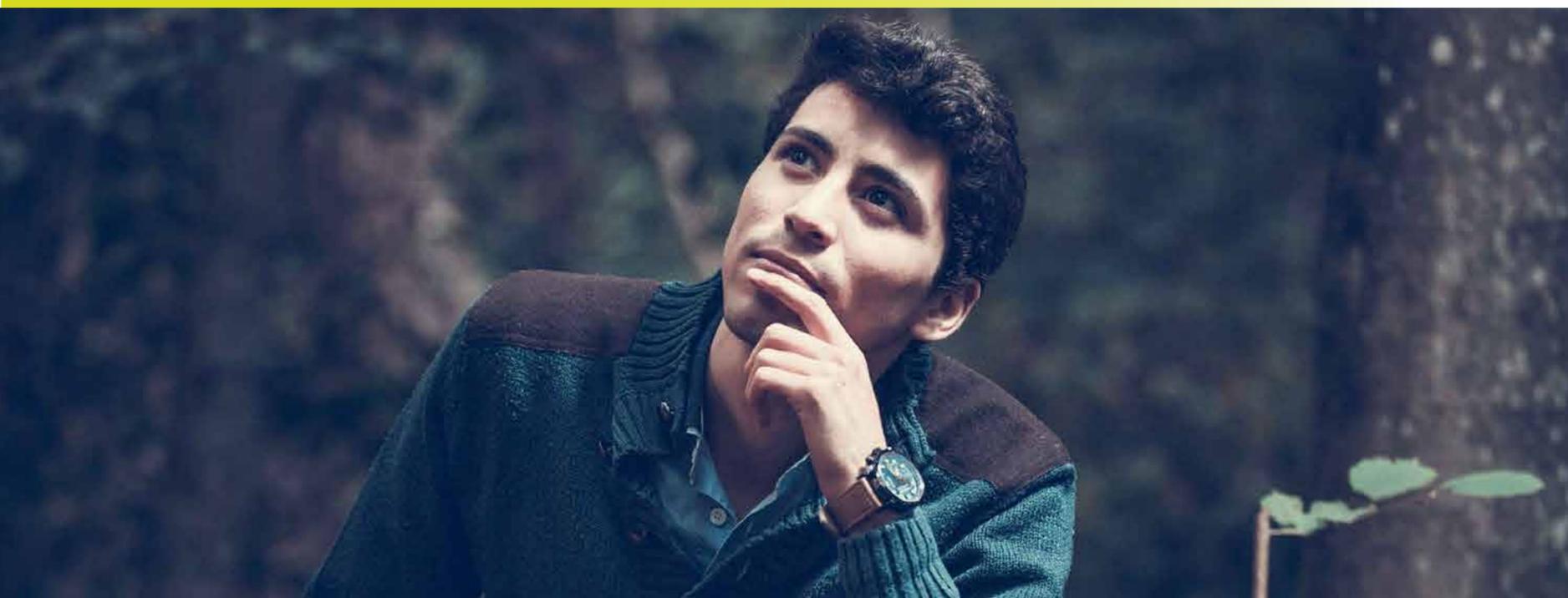
# Planejamento e iniciativa

É muito importante entender quais são seus pontos fortes e fracos, e analisar o seu comportamento em situações de pressão ou estresse.

Isso ajuda a planejar novas tomadas de decisão em situações adversas.



# Seja mais flexível



Nem sempre você estará certo.

Quando alguém discordar de você, pense a respeito, talvez essa pessoa esteja com a razão.

Essa é uma boa forma de evitar situações desagradáveis.

# Reclamar não adianta



Reclamar e ficar nervoso não ajuda em nada. Pelo contrário, isso só atrapalha qualquer tomada de decisão. A melhor forma de resolver algo é tentando encontrar uma solução!

Entenda que erros são aceitáveis, tanto os seus quanto os dos outros. Esse tipo de comportamento ajuda a criar um clima muito mais agradável.

# Benefícios da resiliência

Pessoas resilientes assumem a responsabilidade pelo que acontece sem vitimização, conseguem manter a serenidade diante das adversidades e resolvem seus problemas com sabedoria.

Desenvolver essa capacidade é uma conquista pessoal que qualquer um pode obter. Quanto mais formos resilientes, mais evolução pessoal e profissional será possível alcançar.

# Encontre um propósito

Tudo faz mais sentido quando existe uma razão para ser feita. Tente atribuir valores às suas atitudes, não faça nada sem uma real justificativa, e busque atribuir todas as suas decisões a um motivo maior: o seu propósito.



# Relaxe

Vida agitada é bom, mas as vezes é preciso tirar um tempinho para descansar. Tenha momentos de lazer com a família e amigos.

Por mais resiliente que possa ser, uma mola também pode se cansar. ;)



# Pense para a frente



Ser otimista ajuda a manter a animação e a motivação para cumprir suas tarefas com calma. Compartilhar o otimismo para quem está próximo também faz muito bem.

Mas tenha calma, nem todo mundo vai reagir como você quer. E se isso acontecer, você já sabe o que fazer. :D



# Sempre boas energias

Não se deixe influenciar por energias exteriores.

Ao invés de tentar se defender quando alguém disser algo que você não goste, tente agir com bom humor.

Não se abalar por climas pesados e começar a propagar um clima leve, é um grande sintoma de resiliência.

Você  
de volta  
ao seu  
melhor!



Vida com

**RE**  
siliência





[www.farmacიაquiron.com.br](http://www.farmacიაquiron.com.br)