

 10

## O que aprendemos

### Nesta aula você aprendeu:

- O que é não é resiliência
- Características das pessoas resilientes

Vamos revisar?

#### O que é não é resiliência?

##### Apenas Paciência

Quando um indivíduo suporta situações desagradáveis, injúrias e o incômodo de terceiros sem perder a calma e a concentração.

##### Apenas Otimismo

Tendência a ver tudo bem; tendência daqueles que se consideram satisfeitos com o atual estado de coisas.

Jogadores que apesar de estarem perdendo continuam otimistas em recuperar o prejuizo.

##### Apenas Perseverança

Vem de perseverar, que é manter-se firme, prefixo per, que significa totalmente, acrescido de severus, que corresponde àquilo que é sério.

#### Características das pessoas resilientes

1. Profunda aceitação da realidade
2. Viver com valores, ter um propósito maior
3. Inventividade e habilidade de improvisar

---

##### 1. Profunda aceitação da realidade

- Aceitar o que está acontencendo e lidar com a realidade tal como ela se apresenta, sem tentar esconder-se ou enganar-se.

##### 2. Viver com valores, ter um propósito maior

#### O alinhamento do ser, estar e agir

“Felicidade é quando o que você pensa, o que você diz e o que você faz estão em harmonia.” Gandhi

#### Criação de significado para suas experiências

- é a forma como as pessoas resilientes constroem pontes entre as dificuldades atuais e um futuro mais completo e melhor construído

**Ter valores fortes não significa ter valores inquestionáveis.**

### **3. Inventividade e habilidade de improvisar**

Fazer o que for necessário para sobreviver a crise

- Não limitar-se aos recursos disponíveis
- Criar opções e saídas
- Não confunda com “jeitinho”

#### **Inventividade**

- capacidade de improvisar uma solução para um problema sem ferramentas ou materiais adequados ou óbvios

#### **Check-list de inventividade e improviso**

- Usa frases positivas mesmo que esteja discordando
- Posiciona-se como parte da solução
- Procura oportunidades e não problemas ou culpa
- Cria opções e está aberto a sugestões

#### **A importância da rotina pré-estabelecida em situações de crise**

- Há boas evidências de que, quando as pessoas são pressionadas, elas regridem para os modos mais habituais de responder.

**Na próxima aula você vai aprender a:**

- Praticar mindfulness
- Recarregar suas baterias
- Criar métricas de interações positivas

**Avante com nossos estudos?**