

## O que aprendemos?

### Nessa aula, você:

- Percebeu que acreditar em si mesmo(a) é o primeiro passo na caminhada em busca da realização de nossos sonhos e objetivos. Por mais difíceis que eles pareçam, é necessário persistir sem desanimar ou perder a força de vontade! Acreditar em seu próprio potencial é continuar buscando novos caminhos com criatividade e muita curiosidade.
- Compreendeu que indivíduos flexíveis tendem a estar mais preparados para lidar com as mais diversas demandas da vida sem se deixar levar por frustrações ou até mesmo estresse excessivo. Isso porque pessoas flexíveis são mais adaptáveis e sabem que viver em condições diferentes do habitual é algo que pode acontecer a qualquer momento.