

Questão 3

Do grupo da casa, 11 foram enterrados no Jardim da Saudade, em Sulacap, na zona oeste da cidade.

Nenhuma família espera perder ao mesmo tempo 11 pessoas. Quais são as práticas que podemos adotar para poder aumentar nossa resiliência? Selecione a melhor opção.

Selecione uma alternativa

- A** Usar frases positivas, procurar oportunidades e não problemas ou culpa, criar opções e estar aberto a sugestões.
- B** Manter-se firme, ser paciência e acreditar que no final tudo correrá bem.
- C** Praticar mindfulness, criar uma rotina para recarregar sua bateria, criar uma rotina/métrica de interações positivas.
- D** Ter autoestima, autocontrole e manter um bom estado de espírito.