

O que aprendemos

Nesta aula você aprendeu:

- O que é resiliência
- Onde a resiliência acontece no cérebro
- A importância da neuroplasticidade

As bases emocionais da resiliência pessoal

- Autoestima
- Autocontrole
- Estado de espírito

Vamos revisar?

O que é resiliência?

"A resiliência é a capacidade de sobreviver a situações de pressão e se recuperar depois de contratempos."

Onde a resiliência acontece no cérebro?

A resiliência acontece no córtex pre-frontal, que nos permite:

- entrar em sintonia com o sentido da nossa experiência e dos outros
- ter empatia com o significado da nossa experiência e da dos outros
- tornar-se consciente de si mesmo à medida que evoluímos no tempo.

A importância da neuroplasticidade

A neuroplasticidade permite a estrutura da flexibilidade de resposta - nossa capacidade de mudar de direção, perspectivas, atitudes e comportamentos.

As bases emocionais da resiliência pessoal

- Autoestima
- Autocontrole
- Estado de espírito

Autoestima

- Nossa autoestima é impulsionada por nossa voz interior que nos diz se somos ou não bons o suficiente em relação a como vemos as outras pessoas.
- Para a maioria das pessoas, as primeiras experiências da vida determinam o quanto nós nos valorizamos e, por sua vez, como os outros nos valorizam.

- Para combater isso, devemos escolher cuidadosamente nossos pensamentos, comportamentos e reações para que possamos fazer escolhas saudáveis.

A AUTOESTIMA está relacionada a HABILIDADE de ADAPTABILIDADE e SOLUÇÃO DE PROBLEMAS que por sua vez tem impacto direto no RESULTADO de SER ou não BEM SUCEDIDO.

Autocontrole

- é se manter firme e controlado internamente, e demonstrar ação calma e medida do lado de fora, ou contenção de nossas respostas instintivas.
- é a medida em que podemos controlar nosso comportamento disfuncional (não saudável).
- é a capacidade de nos mantermos concentrados e evitar distrações

O AUTOCONTROLE está relacionado a HABILIDADE de ADAPTABILIDADE que por sua vez tem impacto direto no RESULTADO de nível de ENERGIA.

Estado de espírito

- o que formata suas ações a cada momento do dia
- sinais internos que motivam o comportamento e o movem na direção certa ou errada

O ESTADO DE ESPÍRITO está relacionado a HABILIDADE de ADAPTABILIDADE e SOLUÇÃO DE PROBLEMAS que por sua vez tem impacto direto no RESULTADO de nível de ENERGIA.

TESTE SUA AUTOESTIMA

(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdHBmKuWiLMQYy4fkOSJDZJ6SUvEM7x0vmyWK4jYZVVkiwa-w/viewscore?viewscore=AE0zAgCXHhPHvu-3_pdV6dOIByENuSebA5owQtZOsnypCyKfGS9tJGrRPvZHg).

Na próxima aula você vai aprender:

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

Vamos em frente?