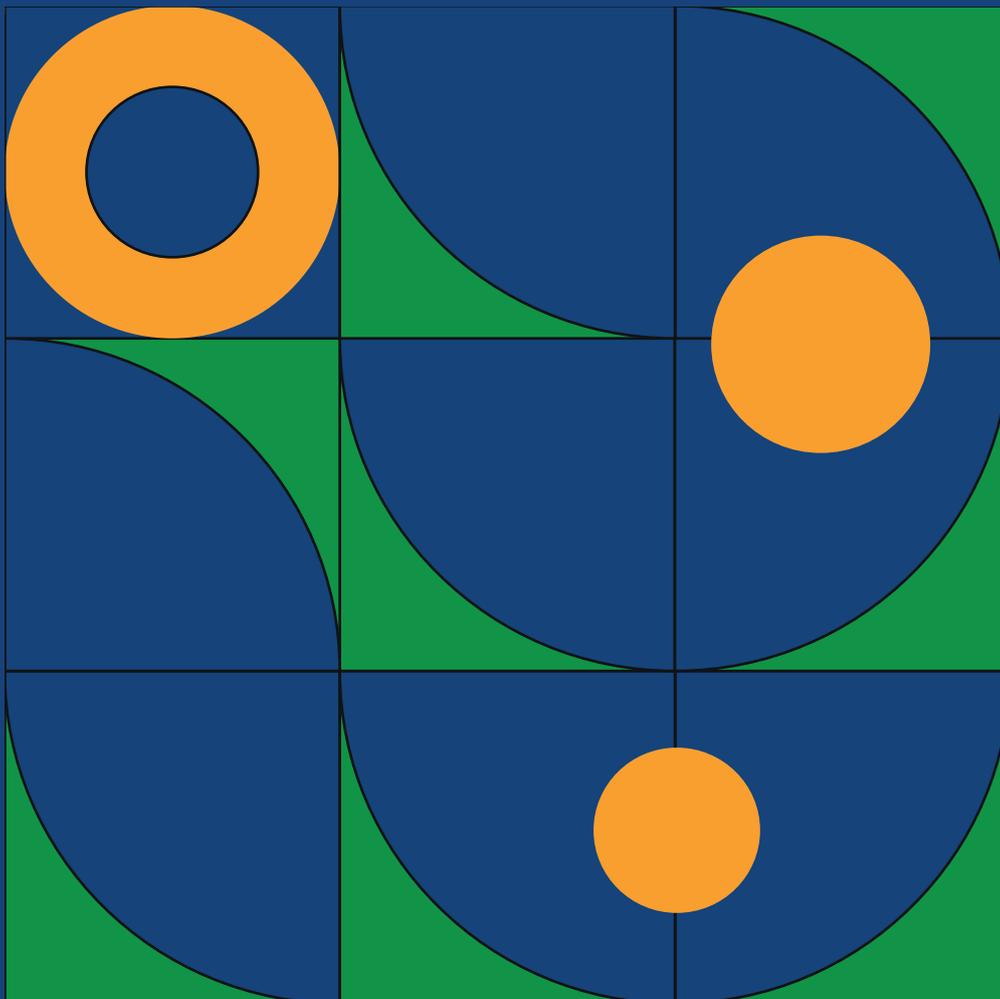


APOSTILA DE RESILIÊNCIA



conceitos básicos da
abordagem resiliente



Conceitos básicos da abordagem resiliente

2021

SOBRARE
Sociedade Brasileira de Resiliência



A **SOBRARE** (*Sociedade Brasileira de Resiliência*) é uma organização pioneira no Brasil, que trabalha para capacitar pessoas que buscam aprofundar o seu conhecimento sobre resiliência.

Por meio de cursos, treinamentos, eventos e produção de conteúdo educacional.

Dentro dos projetos desenvolvidos, a **SOBRARE** busca promover recursos para amenizar os comportamentos que desequilibram a saúde mental e trazem desgastes emocionais no cotidiano profissional.

Nosso propósito está em ajudar pessoas e equipes a desenvolverem alternativas seguras para enfrentar situações de riscos ou ambientes onde as situações de stress são recorrentes.

www.sobrare.com.br

e-mail: faleconosco@sobrare.com.br

instagram: [@Sobrare_](https://www.instagram.com/Sobrare_)

1

**Primeiros
Passos da
Jornada**

Provavelmente, você já escutou sobre o tema da resiliência em diferentes ocasiões: palestras, entrevistas, sala de aula, livros, publicações na internet e até mesmo no seu ambiente de trabalho.

Então, podemos começar esse aprendizado ressaltando que resiliência é a capacidade que temos de enfrentar nossas adversidades, buscando agir de forma estratégica para prosseguir diante das fortes situações de stress.

É ter sabedoria para se adaptar as mudanças, buscando transformar os impactos negativos de um conflito em lições de aprendizado e amadurecimento.

O objetivo dessa apostila é ampliar a sua visão sobre o conceito da resiliência, para você sair do conhecimento apenas teórico e ter maior clareza de forma prática, dessa habilidade, por meio de algumas atividades e treinos.

O tema da resiliência, já é estudado há muitos anos por pesquisadores de diversas áreas, são esses estudos que proporcionam embasamento, para trazer um olhar aprofundado, sobre a capacidade de superar e transformar as adversidades da vida para sobreviver e seguir em frente.

Logo no primeiro capítulo, vamos propor uma amplitude da sua visão referente a forma que aprendemos sobre o tema da resiliência. Serão esclarecimentos para você repensar a respeito do que é estar resiliente.

Após esse novo entendimento, seguimos no material para conhecer os detalhes sobre os sentimentos e emoções que estão envolvidos com o stress, e de que forma podemos entender os riscos presentes em uma situação estressante, e quais são os pontos de vulnerabilidade.

Para reforçar o novo aprendizado sobre comportamentos resilientes, vamos apresentar quais são as áreas da vida que estruturam a sua resiliência.

Esse entendimento é de extrema importância para você desenvolver o seu amadurecimento e treinar uma postura mais resiliente perante os conflitos e desafios.

RESILIÊNCIA
é um atributo
DE TODO SER
humano

@Sobrare_

Para fechar a apresentação dessa nova jornada, queremos ressaltar que resiliência é um atributo de todo ser vivo, e por ser um atributo pode ser treinado e aperfeiçoado com o passar do tempo.

Assim como temos a capacidade de ser alfabetizados (em diferentes línguas), e melhorar nossa forma de ler, escrever e falar com muito treino, podemos e devemos treinar e evoluir nossos comportamentos de resiliência.

Nosso desejo é que você encontre nesse material, apoio para entender com clareza quais são os pensamentos imaturos que prejudicam a sua forma de enfrentar os desafios de vida, e como é possível desenvolver uma postura mais resiliente perante as angústias e dificuldades.

No decorrer de todos os anos de práticas em treinamentos que nossa equipe construiu, nos permite acreditar que você é capaz de construir uma vida mais leve, harmoniosa e equilibrada através do conhecimento que vamos passar para você nesse material.

2

**Repensando
sobre a sua
resiliência**

Antes de aprofundar no tema e no método que preparamos, vamos caminhar com você para desconstruir sobre os conceitos superficiais no tema da resiliência.

Talvez, até mesmo você conheça a resiliência apenas por uma definição antiga e pouco aplicável.

Atualmente, não é raro encontrar publicações nas mídias mencionando a resiliência como uma competência da personalidade das pessoas.

Provavelmente você já encontrou “especialistas”, dando entrevistas, escrevendo artigos ou montando treinamentos se referindo a resiliência unicamente como um fator da personalidade.

Ou seja, apresentando o conceito como uma habilidade onde a pessoa “é” resiliente.

Você precisa dar muita atenção nesse entendimento: Esse é um pensamento ultrapassado e prejudicial ao entendimento do tema. Como se a resiliência dependesse apenas de uma herança genética ou de uma força-vital atribuída a poucas pessoas.

Infelizmente a popularidade do termo resiliência não é acompanhada do avanço do conhecimento conceitual.

Esse entendimento prévio é importante porque, ainda hoje, quando falamos sobre resiliência encontramos abordagens do tema com definições que foram apresentadas entre os anos 1970 e 1980.

Quando dito que:

“Pessoas resilientes são aquelas que suportam qualquer sofrimento, e que aguentam a pressão para suportar qualquer situação.”

Cuidado, pois definitivamente o entendimento sobre resiliência não pode ser definido apenas por esse conceito. Trata-se de uma definição que foi absorvida da física e com o passar do tempo foi adaptado para as áreas das ciências humanas. Porém, é inadequado se ater apenas a esse entendimento sobre o tema.

Você precisa aprender que para ter comportamentos resilientes nos momentos de estresse, é preciso trabalhar o seu equilíbrio emocional e olhar as situações de crise de forma diferente do seu padrão automático comportamental de enfrentá-las.

Ou seja, de uma forma mais madura e equilibrada.

Dentro da metodologia da *Abordagem Resiliente* (Metodologia criada pela **SOBRARE**), encontramos uma evolução dentro do tema, trazendo um olhar resignificado para o conceito da resiliência.

Onde, é necessário suportar e se recuperar de algumas situações de adversidade, mas sabendo que cada pessoa tem características e crenças únicas e que responderão de formas diferentes sobre uma mesma situação de risco ou adversidade.

Ou seja, em determinadas situações teremos maturidade e flexibilidade emocional para transformar uma situação de crise em recursos de aprendizagem e crescimento.

Até mesmo quando temos que deixar de enfrentar a situação turbulenta para preservar a nossa saúde mental ou até mesmo a saúde física. Já em outras situações não teremos recursos internos suficientes para lidar com a carga emocional do desafio e vamos ter imensa dificuldade para ser resilientes.

Aqui, podemos destacar que não existe uma pessoa resiliente, é preciso ficar claro que estaremos resilientes em determinadas situações e em outras não teremos essa facilidade em nossos comportamentos.

RESILIÊNCIA
é um
PROCESSO DE
Aprendizado

@Sobrare_

Depois desse primeiro entendimento, temos que mudar a nossa visão sobre resiliência e entender que esse é um atributo de todos os seres humanos.

Ou seja, qualquer pessoa pode passar pelo processo de aprendizagem e desenvolver, cada vez mais, os seus comportamentos em resiliência.

As experiências de vida, o amadurecimento em diferentes situações e a busca por conhecimento são mecanismos que existem para promover o fortalecimento da resiliência de uma pessoa.

O ponto principal está no indivíduo como protagonista da situação angustiante, colocando intenção nas suas habilidades, talentos e recursos internos e assumindo sua própria responsabilidade.

É preciso ter o entendimento de que a resiliência é uma habilidade que pode ser aprendida em qualquer momento da vida, inclusive em meio as crises.

A resiliência se desenvolve por meio de um processo de aprendizagem e autoconhecimento.

Quando passamos a nos conhecer profundamente, conseguimos reconhecer as nossas crenças e emoções limitantes ou os nossos talentos, habilidades e recursos internos, que nos ajudam a ser mais flexíveis.

3

Entendendo os impactos do stress

Existem diferentes formas para definir a palavra stress, isso porque frequentemente estamos passando por momentos diferentes que consideramos como stress. Depende da vivência de cada pessoa, e como ela enfrenta uma situação desconfortante.

Para nos ajudar a entender melhor o conceito de stress e evitar confusões, é importante ressaltar o entendimento sobre o termo. Pois, é algo difícil de se definir de forma ampla, por se tratar de experiências únicas, individuais e subjetivas.

O que uma pessoa considera estressante, para outra pessoa pode ser uma situação normal e fácil de lidar.

Atualmente, podemos notar que a palavra stress tem se tornado muito ampla e está sendo usada excessivamente, dentro de diferentes significados.

Em alguns momentos o termo é utilizado dentro de contextos extremos, pois encontramos pessoas chamando de estresse um evento insignificante como ficar preso no trânsito ou em uma discussão irrelevante.

Mas, também podemos observar o uso em outro extremo, onde algumas pessoas usam o termo, incorretamente, para descrever um caso de pânico ou depressão clínica (o que não é stress).

Para complicar ainda mais o assunto, algumas pessoas usam o termo para descrever as causas que levaram até o estado de stress, e outras usam o termo para descrever suas reações psicológicas e comportamentais quando são impactadas por eventos estressantes externos.

Então, é necessário ressaltar que o stress é uma condição a que todos os seres vivos estão sujeitos, é uma experiência comum a todos os organismos.

Já ficou claro que é bastante difícil encontrar uma definição única para o stress, por haver algumas dificuldades entre separar o que é o evento externo que acomete uma pessoa e as respostas dessa pessoa para esse momento de stress, e por quanto tempo essa situação vai se perpetuar.

Por décadas se constatou que certa quantidade de stress é essencial como estímulo para tornar a vida mais interessante, desafiadora e progressiva.

É possível observar que esse estímulo saudável pode ser chamado de pressão e não de stress.

*"Pesquisas indicam que existe uma diferença fisiologia entre stress e pressão. Uma pessoa que sofre de stress tem níveis elevados de vários hormônios em sua corrente sanguínea do que uma pessoa que é apenas desafiada."
(Prof. Cary Cooper, Ph.D)*

Costumava-se pensar que havia dois tipos de stress, o Eustress (stress bom) e Distress (stress ruim), e que uma certa quantidade do stress bom era necessária para nos estimular e desafiar.

No entanto, podemos ressaltar que essa visão de bom/ruim está incorreta, e que toda carga de stress tende a ser ruim.

É correto, no entanto, dizer que nós precisamos de certa quantidade de estímulo para tornar a vida interessante e desempenhar nosso melhor, mas este estímulo deve ser chamado de pressão, que é diferente do stress.

Porém, se a pressão for excessiva e perpetuar por um longo período de tempo, ela pode evoluir para um caso de real stress.

Como já vimos, pode ser diferente para cada pessoa o momento onde a pressão evolui para uma situação desgastante de stress.

Ou seja, a percepção da mudança entre momentos de pressão para uma situação real de stress será diferente de uma pessoa para a outra.

Depende muito de suas vivencias de vida e maturidade emocional para lidar com a angústia e impactos negativos.

Um breve relato, que encontramos em um dos livros do **Dr. Arthur Freeman**, pode nos ajudar a entender o quanto a maturidade emocional interfere no modo como cada pessoa lida com a mesma situação:

Pedro, depois do divórcio, chegou à conclusão de que não havia nascido para o casamento - e passou a esquivar-se de todos os relacionamentos que pudessem se tornar sérios.

Embora desejasse a felicidade conjugal, como acreditava que era impossível, negava toda e qualquer oportunidade que encontrava.

Já o ponto de vista de Laura era outro: depois da separação, pensou: "aprendi a lição. Não vou cometer o mesmo erro de novo. Na próxima vez, vou escolher melhor".

Assim, manteve-se aberta para a possibilidade de uma relação nova e melhor.

Nos dois casos não foi o acontecimento em si (o divórcio), que foi determinante, mas o modo como cada envolvido o encarou.

“Não resta dúvidas de que o que se passa na sua cabeça afeta o seu estado de espírito, que por sua vez afetam os seus atos.”

(Dr. Arthur Freeman)

4

**Resiliência
alinhada ao
sentido de
vida**

“O sentido de vida está diretamente ligado a capacidade que temos de nos tornarmos resilientes em situações de forte stress, por meio dos nossos conjuntos de crenças, que tornam possível enfrentar os empecilhos da vida e buscar um futuro com superação”
(Prof. Dr. George Barbosa, Ph.D)

Nessa etapa da apostila, queremos destacar o quanto é importante dar atenção para o seu autoconhecimento, buscando entender quais são os valores que realmente são importantes na sua vida.

Nas situações que é preciso estar resiliente, é de extrema importância que você tenha clareza sobre o seu sentido de vida, para enxergar com facilidade quais são as suas razões para enfrentar com inteligência as suas angústias.

Por mais clichê que seja esse tipo de reflexão, quando passamos a dar atenção e refletimos sobre essas questões, fica mais fácil de manter nossos pensamentos e comportamentos em equilíbrio, buscando fortalecer a sua maturidade emocional.

Por exemplo, é possível que ao entender melhor a sua forma de estar resiliente você chegue à conclusão, principalmente por meio do seu sentido de vida, que um desgaste emocional demasiado em determinada situação de stress, não vale a pena o estrago que esse momento pode causar na sua vida.

Ou seja, uma pessoa que tem clareza do seu sentido de vida, sabe avaliar que em algumas situações, para ser resiliente, o melhor é não tentar superar o desafio estressante de qualquer forma ou a qualquer preço.



Em algumas
SITUAÇÕES, SER
resiliente é
SAIR DE CENA

@Sobrare_

Em outras situações, quando você estabelece uma prioridade dentro de um projeto de vida e ao decorrer dos meses começa a perceber que aquilo não está alinhado ao seu sentido de vida, é necessário encontrar flexibilidade e maturidade para ajustar o seu objetivo e até mesmo encontrar novas prioridades e novos caminhos.

Resiliência está diretamente ligada à sua sobrevivência, e quando estamos perdidos ou afundados em nossos desafios, será a clareza do sentido de vida que apontará o norte dos comportamentos de resiliência, para encontrar a forma mais estratégica que você irá utilizar para sobreviver diante dos desafios.

É preciso, em diferentes momentos da vida, parar, refletir e buscar consciência sobre o seu sentido de vida.

Pessoas que estão em equilíbrio e estão resilientes, possuem a capacidade de entender que apesar das situações que nos desestruturam, temos condições de resgatar aquilo que realmente é importante e valorizar o nosso principal compromisso de vida.

Para fechar esse capítulo, vamos avançar mais um passo no entendimento da teoria: **Abordagem Resiliente**.

Nessa metodologia, é preciso entender que existem algumas áreas da vida que possuem maior relevância, e que estão diretamente relacionadas com a expressão dos comportamentos resilientes.

Ao longo dos estudos e pesquisas realizados pelo Prof. Dr. George Barbosa, junto com a equipe da **SOBRARE**, foram evidenciadas 8 áreas da vida que influenciam diretamente nos momentos de estar resiliente.

A seguir iremos apresentar essas 8 áreas para você.

5

**As oito áreas
da resiliência**

Ao desenvolver resiliência por meio do treino das competências internas, as pessoas aprendem e adquirem um modo positivo, coerente e flexível de enfrentar as situações de adversidades.

O principal objetivo desse capítulo, é explicar como a resiliência é composta por agrupamentos de crenças que vamos aprendendo ao longo da vida.

São essas crenças ou verdades absolutas que determinam a forma como vamos nos comportar, principalmente as atitudes que estão relacionadas com enfrentamentos de problemas e superação dos desafios.

Com base na metodologia da **Abordagem Resiliente**, esse agrupamento de crenças é chamado de **Modelos de Crenças Determinantes**.

Entendendo que são esses modelos que determinam a expressão do comportamento.

Esse grupo de crenças ganhou a abreviatura de **MCDs**, e trata-se da chave central nos projetos de estudos em resiliência desenvolvidos pela **SOBRARE**.

EXERCITAR A

Resiliência

É FUNDAMENTAL

@Sobrare_

Para desenvolver comportamentos resilientes na perspectiva dessa metodologia é preciso trabalhar com foco em 8 áreas da vida, que são:

- Autocontrole
- Autoconfiança
- Análise do Contexto
- Leitura Corporal
- Empatia
- Conquistar e Manter Pessoas
- Otimismo para com a vida
- Sentido de vida

Podemos entender o significado de cada uma das 8 áreas que influenciam diretamente nossos padrões de comportamentos, de acordo com a definição do autor Dr. George Barbosa.

**Hora de colocar
a mão na
massa**

Aprendemos no conteúdo dessa apostila, que cada pessoa tem o seu momento onde precisa estar resiliente, e cada um carrega as suas crenças sobre áreas da resiliência.

Agora, vamos trabalhar um exercício prático que busca abrir a sua visão sobre seus pensamentos e convicções em cada uma das áreas da resiliência.

Para você aprender como enfrentar os desafios que considera estressante e causam angústia na sua rotina.

O objetivo é que você reconheça a sua postura e comportamento, quando está enfrentando uma situação turbulenta e estressante.

Assim, será possível aprender como agir de forma diferente para ter maior equilíbrio emocional e flexibilidade, preservando a sua qualidade de vida e saúde mental.

Autocontrole

Essa é a área da resiliência que se refere à **capacidade de administrar as emoções** de modo apropriado em diferentes contextos de vida.

Autocontrole é sinônimo de regulação das suas emoções, de modo que melhore as suas negociações, para promover um ambiente agradável emocionalmente e facilitar as relações pessoais.

Essa é uma área que está relacionada com as crenças, que trabalham com **a forma de demonstrar o quanto uma pessoa acredita no controle sobre seu estado emocional**, e o modo como consegue se organizar diante de fortes conflitos.

Treinar o autocontrole das emoções fortalece a flexibilidade, que gera tranquilidade e segurança no enfrentamento da situação de estresse.

Trata-se de uma habilidade que condição de encarar desafios, além das competências pessoais.

AUTOCONTROLE

Marque com um "X" qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Como Expresso a Minha Raiva					
Como Expresso a Minha Tristeza					
Como Percebo os Meus Medos					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver?
E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido?
O que pode melhorar?

Autoconfiança

No contexto da resiliência, essa é uma área que atua diretamente em crenças que determinam a **condição de sentir-se capaz e confiante de realizar** aquilo a que se propõe.

Trata-se da confiança que uma pessoa tem nas suas habilidades para solucionar problemas e conflitos, **de se sentir apto por meio de seus recursos pessoais** ou de recorrer aos recursos que estão presentes no ambiente.

Essa capacidade requer aprendizado e treino para que ocorra, por exemplo: prestar mais atenção aos pensamentos de eficácia e fortalecer a crença de ter capacidade para realizações.

Trabalhar com a intensidade dos pensamentos que representam a crença de **ser capaz ou eu posso**.

Desenvolver a autoconfiança, significa fortalecer a segurança em cada uma das outras áreas da resiliência.

AUTOCONFIANÇA

Marque com um “X” qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Capacidade de Fazer e Agir					
Como Tomo as Minhas Decisões					
Tenho de Ousadia					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver?
E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido?
O que pode melhorar?

Análise do Contexto

Esta é uma área da resiliência que atua em crenças que determinam a **capacidade de leitura do ambiente**, capturando com clareza **as pistas que demonstram** o posicionamento das pessoas em um determinado contexto.

Essa área se relaciona com crenças que estruturam a **capacidade de analisar todo o contexto envolvido** e identificar precisamente as causas, as relações e as implicações dos desafios.

São crenças que organizam a ousadia que lhe parece ser saudável nas decisões a serem tomadas, tendo em consideração a leitura feita sobre o stress do ambiente.

A resiliência nessa área promove **adequada adaptação em diferentes contextos**, para agir perante as mudanças.

Uma forma de treino para essa área é desenvolver um olhar atento aos detalhes do ambiente ou situação.

Estamos falando de um treino contínuo do olhar para **observar os diferentes detalhes** nas situações.

ANÁLISE DO CONTEXTO

Marque com um “X” qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Quanto enxergo as pistas no ambiente					
Vejo os sinais que estão presentes					
Percebo as evidências do ambiente					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver?
E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido?
O que pode melhorar?

Leitura Corporal

Quando buscamos desenvolver resiliência, é muito importante ter cuidados necessários para **entender as diferentes reações que acontecem em nosso corpo** durante as situações do dia a dia.

Seja quando nos encontramos em momentos de alegrias e descontrações, **mas principalmente** nos momentos de conflitos, angústia e estresse.

Ter conhecimento das reações que acontecem em nosso corpo, se refere ao entendimento das mudanças que ocorrem no momento de um conflito. Como por exemplo:

- Aceleração no coração
- Formigamento das mãos ou das pernas
- Dor no estômago
- Suador
- Nó na garganta
- Tremores

Assim, quanto mais harmonia houver entre os pensamentos e as reações que acontecem em nosso corpo, maior será a **possibilidade de qualificar a resiliência e o equilíbrio saudável** entre as nossas reações físicas e a expressão da mente.

LEITURA CORPORAL

Marque com um "X" qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Percebo as alterações do meu corpo					
Percebo quando as reações acontecem					
Cuidados com minha saúde corporal					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver?
E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido?
O que pode melhorar?

Empatia

Essa é uma área da resiliência que atua na **capacidade de uma pessoa emitir uma mensagem de tal forma que a outra pessoa, ao recebê-la, interprete e perceba como coerentes** para ela e para sua realidade.

Sintonia que favorece a reciprocidade.

É muito importante nessa área desenvolver a capacidade de aproximação das pessoas.

É preciso manter o treino de permitir que pessoas estranhas e do convívio se aproximem e tenham um melhor conhecimento.

Essa é a base da reciprocidade e da segurança. O ser humano só se sente seguro naquilo que conhece, e sempre mantém essa ordem.

EMPATIA

Marque com um “X” qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Percebo as necessidades emocionais das pessoas					
Percebo os objetivos pessoais das pessoas					
Negociar demandas com outras pessoas					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver?
E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido?
O que pode melhorar?

Conquistar e Manter Pessoas

Dentro da Abordagem Resiliente, esta é uma área da resiliência que determina a **capacidade de atração e envolvimento de outras pessoas**, para uma mesma causa ou propósito.

Também é uma área que possibilita **agregar e cultivar relacionamentos positivos**, tornando-os consolidados para uma base de apoio e segurança.

A resiliência nessa área promove a flexibilidade para agregar pessoas em torno de si e de projetos relevantes, cativar pessoas, investir em relacionamentos e promover a qualidade de vida e consolidar redes sociais de proteção.

Ao adotar essa atitude de transparência nas relações, obtém-se o ganho de ter maior segurança e confiança necessária para as pessoas caminharem juntas.

Principalmente nos momentos de enfrentar as situações de stress com impactos negativos.

CONQUISTAR E MANTER PESSOAS

Marque com um “X” qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Meu receio de se aproximar					
Criar vínculos com desconhecidos					
Ter uma rede de apoio					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver? E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido? O que pode melhorar?

Otimismo

É uma área da resiliência, onde as crenças estão relacionadas com os pensamentos de que uma situação pode mudar para melhor. Crenças essas **que determinam a capacidade de olhar com esperança e enxergar novas oportunidades.**

Trata-se de pensamentos que refletem o investimento contínuo no entusiasmo e na capacidade de controlar o destino dos eventos, mesmo quando o poder de decisão não está mais sobre controle.

Não estamos colocando o otimismo como um positivismo “Pollyanna”, **aqueles com excesso de ilusões criadas acerca da realidade.** Estamos falando de exercitar os pensamentos fora da caixa, em identificar alternativas inovadoras.

São esclarecimentos sobre acreditar que os problemas têm, de alguma forma, um possível controle, em saber que se sairá bem ao aplicar seus talentos e capacidades específicas e em fazer algo acontecer aproveitando todo o potencial de oportunidades reais.

OTIMISMO

Marque com um “X” qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Como expesso minha criatividade					
Como expesso meu humor					
O quanto me sinto engajado(a)					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver?
E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido?
O que pode melhorar?

Sentido de Vida

É uma área da resiliência, que atua em crenças que determinam a **capacidade de encontrar um significado** naquilo que estamos envolvidos.

São pensamentos relacionadas ao sentido de vida quando enfrentamos situações de elevado stress.

Imagine que antes de assumir algum desafio de grande proporção ou quando alguém já está totalmente envolvido(a) em uma situação desafiadora, de que modo pode responder para si mesmo, o quanto acredita ser capaz de defender os seus ideais e valores de vida.

SENTIDO DE VIDA

Marque com um "X" qual intensidade você dá para cada um dos marcadores.

Marcadores	nada satisfeito	pouco satisfeito	satisfeito	muito satisfeito	totalmente satisfeito
Evito causar danos a minha vida					
Procuro ter novas ideias					
Utilizo a capacidade de imaginar					

Dentre estes três marcadores, quais chamaram mais a sua atenção?

Qual marcador você precisa dedicar maior atenção para desenvolver?
E qual é a razão?

Qual foi sua percepção sobre o marcador escolhido?
O que pode melhorar?

Para fechar esse entendimento, será interessante você imaginar a resiliência como uma grande **“cesta de frutas”**, que guarda dentro dela cada um desses grupos de crenças.

Essas são as principais crenças que se destacam nessas 8 áreas, e que nos momentos de forte stress ou adversidade, serão expressadas por meio de nossos comportamentos para alcançar resultados esperados, muitas vezes ligados a superação do momento de adversidade.

Treine por diversas vezes, o modo como serão as suas reações ao stress, coloque em prática esse novo significado que você está dando para as suas crenças inflexíveis, e comece a dar os primeiros passos para que pequenas mudanças possam ocorrer no seu comportamento diante das situações adversas.

É preciso dar o primeiro passo.

Quando essas oito áreas não estão sendo trabalhadas e desenvolvidas em nossas vidas, existe a possibilidade de uma tendência ao enfraquecimento dos comportamentos ligados a resiliência. São nesses momentos de desequilíbrio que podemos ver as pessoas com forte tendência de entrar no modo de:

- Desorganização mental e comportamental
- Baixa autoconfiança
- Ansiedade e nervosismo
- Sentimento de culpa
- Desengajamento

Ou seja, perde a capacidade de tomar decisões assertivas, agindo com base nas crenças, de forma automática e rígida em seus pensamentos e comportamentos.

Quando um indivíduo passa a olhar para essas áreas em sua vida de forma intencional, existe a oportunidade de treinar e desenvolver os seus comportamentos dentro de cada modelo de crenças.

Priorizando em cada uma das áreas o equilíbrio entre raiva ou tristeza, em relação as dificuldades e desafios vivenciados.

Desse modo é possível encontrar leveza e alegria, um misto de ambas as emoções.

A resiliência é composta por grupos de crenças que podem ser utilizadas para determinar os nossos comportamentos, principalmente relacionados com os enfrentamentos, superação e autorrealização.

**O auto
conhecimento
é a chave**

Agora que você já tem conhecimento sobre as oito áreas da vida que estão ligadas a resiliência, **vale ressaltar como é importante repensar e dar novos significados às suas crenças**, analisar e identificar quais são os pensamentos que intensificam o stress na sua mente e que estão impedindo o andamento de seus principais projetos.

Exercitar o autoconhecimento é um fator essencial para desenvolver os benefícios da sua saúde mental.

Ao trabalhar o conhecimento profundo sobre si, é possível estabelecer melhores objetivos e passos para enfrentar os momentos de conflitos e desafios da vida.

Reserve um tempo na sua rotina para realizar os passos que foram dados nessa apostila para desenvolver as crenças rígidas e inflexíveis que você identificou, e que devem ser repensadas para maior flexibilidade e adaptação.

APOSTILA DE RESILIÊNCIA

Edição 2021

Marco A. Barbosa
(Organizador)

Nicole Kunde
(Apoio editorial)

George Barbosa
(Curadoria e revisão)

www.sobrare.com.br

e-mail: faleconosco@sobrare.com.br

instagram: @Sobrare_

