

Desenvolvendo a RESILIÊNCIA

Era uma vez uma estudante universitária chamada Ana. Ela embarcou em uma jornada acadêmica repleta de sonhos e expectativas. No entanto, logo nos primeiros semestres, Ana se deparou com obstáculos que não esperava: disciplinas difíceis, prazos apertados e a pressão constante por resultados. Ela se sentiu como uma pequena embarcação navegando em um oceano tempestuoso.

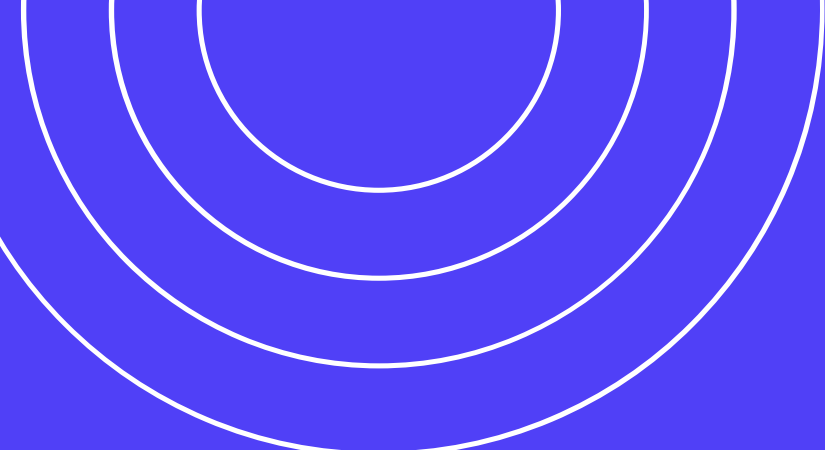
Cada nota abaixo do esperado era uma onda que batia forte, cada feedback negativo, um vento que ameaçava desviar sua rota. Mas, ao deixar seu barco afundar, Ana começou a aprender a arte de navegar nas águas da resiliência. Ela percebeu que cada contratempo era uma oportunidade para fortalecer seu casco, ajustar suas velas e afinar sua bússola interna.



Ao longo de sua aventura, Ana descobriu que a resiliência não era um domínio, mas uma habilidade com prática e determinação. Ela começou a perceber que as tempestades não vinham para derrubá-la, mas para ensiná-la a ser forte. Em suas viagens pela biblioteca e corredores da universidade, ela encontrou mentores e aliados que a ajudaram a ver que cada desafio era um mestre disfarçado.

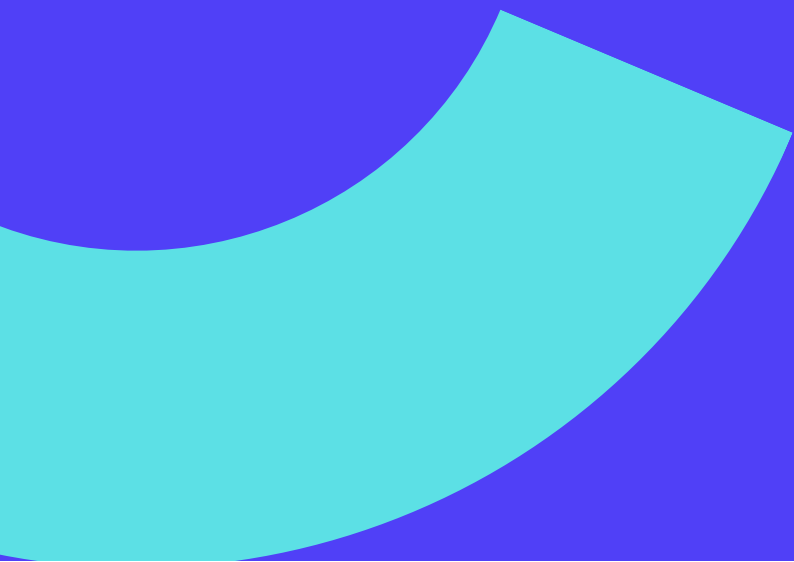
Ana aprendeu a respirar fundo diante das dificuldades, a se organizar melhor, a buscar ajuda quando necessário e, o mais importante, a comemorar cada pequena vitória. Com o tempo, as tempestades aconteceram menos assustadoras, e Ana começou a navegar com mais confiança, sabendo que cada experiência a tornaria mais capaz e mais resiliente.

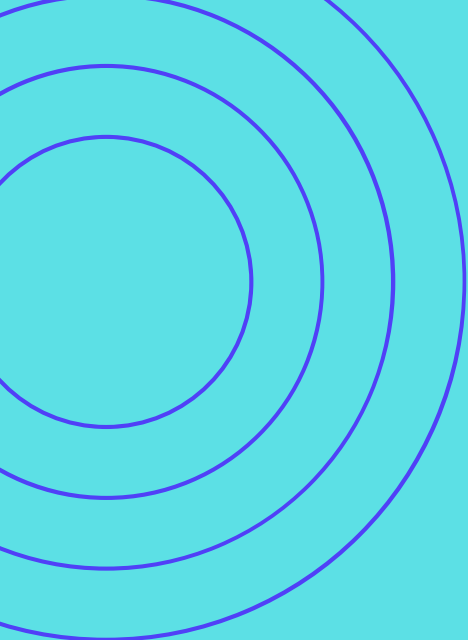




"Não é falha
do homem
ser **derrubado**;
é falha se ele
não se
levantar
novamente."

F. Scott Fitzgerald





Lista de 10 Exercícios que promovem a Resiliência.

Técnica do Pior Cenário

Ao enfrentar um desafio, considere o pior cenário e elabore estratégias para lidar com ele, trazendo o medo do desconhecido.

Treinamento de Mindfulness

Pratique estar presente e consciente no momento atual sem julgamento, aumentando a capacidade de lidar com o estresse.

Estabelecimento de Metas Pequenas

Divida grandes objetivos em pequenas etapas alcançadas para promover a sensação de progresso e competência.



Prática de Assertividade

Desenvolva a habilidade de expressar suas necessidades e limites de forma clara e respeitosa, fortalecendo a autoestima e o respeito próprio.

Resiliência através da Arte

Use formas de expressão artística, como pintura, música ou escrita, para processar emoções e construir uma narrativa de superação e força pessoal.

Exercício Físico Regular

Pratique atividades físicas para fortalecer a conexão corporal e liberar o estresse.

Meditação Guiada

Pratique meditação diariamente para aumentar a consciência e a calma interior.



Escrita Reflexiva

Mantenha um diário para escrever sobre suas experiências e sentimentos, buscando entender e aprender com eles.

Visualização Positiva

Dedique um tempo para visualizar seu sucesso e superação de desafios.

Reenquadramento Cognitivo

Sempre que você enfrentar uma situação difícil ou um pensamento negativo, faça uma pausa e desafie-se a reenquadrá-lo, pense no lado positivo..

