

Ser resiliente é possível!



Ser resiliente é possível!

Gratidão e resiliência são ensinamentos que a sabedoria faz a gente sorrir, tolerar, manter autocontrole e jamais desistir da vida e todas as suas diversidades. Nada é por acaso! Dani Leão

A realidade vivida por cada um de nós desde o início da pandemia de Covid-19, nos tirou totalmente da zona de conforto. Cada um foi atingido ou influenciado por situações que colocaram em xeque nossa saúde física e mental.

Mais que nunca precisamos desenvolver a resiliência, pois ela está sendo de extrema importância para atravessarmos o momento da melhor maneira possível.

A palavra resiliência é interpretada em diferentes campos de estudo, mas aqui, adotaremos a definição da psicologia que é a capacidade que as pessoas têm de se adaptarem às dificuldades, traumas, ameaças, tragédias ou fontes significativas que provocam estresse.

Algumas pessoas têm resiliência nata, mas essa competência pode ser desenvolvida ao longo da vida. Quanto mais nos autoconhecemos, entendemos nossas crenças, a realidade e aprendemos com cada situação a sair dela fortalecido para uma próxima, estamos sendo resilientes.

Estar resiliente é aprender e exercitar a capacidade de ser flexível, se ainda não leu meu artigo – **Ser flexível é importante?** recomendo a leitura. Autoconhecimento demanda tempo, é preciso praticar a cada adversidade que enfrentamos.

Os fatos do cotidiano nos mostram que é essencial termos ações como por exemplo, enxergar situações diárias com maior otimismo e esperança, que já é um primeiro passo para ser resiliente, mas sugiro outras ações como:

- Tenha propósito;
- Identifique pontos fortes e potencialize-os para lidar com situações adversas;
- Exercite a gratidão;
- Enxergue os erros como oportunidades de aprendizado;
- Esteja aberto a mudanças;
- Exercite o autoconhecimento;
- Acredite em sua capacidade de superação;
- Conte e use sua rede de apoio.

Existe uma vasta bibliografia sobre o tema para aqueles que querem aprofundar conhecimento, sugiro os livros: O poder da resiliência - Rick Hanson; Pílulas de resiliência – Robson Hamuche: e O segredo do Bambu – Ismael Cala.

Você se considera uma pessoa resiliente? Ser resiliente tem lhe ajudado em sua vida pessoal e profissional?

Rosemary Lomelino



www.cemrio.com.br

Conteúdo exclusivo para associados