



São Gonçalo, 18 de maio de 2020.



Existem muitas verdades na vida, e uma delas é que todos nós “vamos cair em certas curvas da nossa existência”, e o que fará de nós pessoas bem sucedidas não é o fato de evitarmos as quedas (porque elas são inevitáveis), mas a velocidade com a qual levantamos e nos recuperamos delas. Todos caem, mas só os resilientes se levantam.

Isso é **resiliência**, a velocidade com a qual ficamos em pé. Ela afeta nosso modo de lidar com os problemas e as novas situações.

Estamos em um momento de nossas vidas em que é muito importante fazer uma reflexão do quanto estamos trabalhando essa resiliência. O isolamento social, nossos filhos em casa, o HOME OFFICE. Até que ponto estamos cuidando da nossa saúde mental para não cairmos diante dos problemas que estão acontecendo no mundo por conta da PANDEMIA.

A boa notícia é que resiliência pode ser aprendida! Quando estiver no meio de uma adversidade, busque agir da seguinte maneira:

1 – Coloque seu foco naquilo que você pode agir para influenciar, controlar ou modificar, ainda que seja pouco, e movimente-se, aja, faça algo. Não foque naquilo que você não tem controle. Cuide de você e das pessoas que estão próximas.

2 – Assuma responsabilidade por sua parte na solução do problema, ainda que não tenha sido você o causador. Pense no que você pode fazer para ajudar. Treine a paciência, o perdão, peça desculpas, diga ao outro que você o ama. O momento é esse, a hora é agora!

3 – Não faça do problema algo maior do que ele é, e nem permita que ele invada áreas da sua vida que não estão relacionadas a ele.

4 – Resolva ou ajude a resolver o problema o mais rápido possível. Não deixe que ele se estenda por muito tempo.

Pessoas com alto nível de resiliência buscam alguma maneira de controlar ou influenciar a situação, se responsabilizam em ajudar, em fazer sua parte para que as coisas voltem ao normal, fazem o possível para limitar o problema ao próprio problema, e sabem que o problema não é para sempre.

- 5- Adaptar-se é preciso. Se os seus problemas te fazem cair, os seus sonhos te farão levantar. Tenha resiliência, porque tudo passa. Nem todo dia é bom, mas sempre tem algo bom todo dia.



Uma semana abençoada para todos nós!

Elayne Jardim

Orientadora Educacional