

FERNANDO FERNANDES

RESIL LIÊN CIA

50 questões para ajudar a enfrentar
dificuldades e adversidades



Resumo de Resiliência: 50 questões para ajudar a enfrentar as dificuldades e adversidades

Emprestado da Física, o termo resiliência é a propriedade que os materiais têm de voltar ao estado normal depois de submetidos a momentos de tensão ou choque. Hoje essa palavra ganhou notoriedade na psicologia, na educação e até na administração.

Todo mundo precisa ter resiliência, ou seja, precisa desenvolver a capacidade de lidar com problemas e superar dificuldades sem se deixar abalar. Neste livro em forma de caixinha estão 50 questões que vão levar você a pensar sobre os momentos difíceis da vida, como lidar com eles e como não ceder às pressões do dia a dia.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)