

Cociente de Adversidad: resiliencia real ante las crisis



Plan de acción

1

Identifica lo que está bajo tu control y empieza ahí

2

Precisa qué salió mal y qué sigue funcionando

3

Pregúntate si el problema es permanente o temporal

4

Pregunta '¿qué hago ahora?' en lugar de buscar culpables

Para recordar

La resiliencia real se entrena: enfócate en lo que controlas, contén el problema y ve la crisis como temporal.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br