

Quociente de Adversidade: resiliência diante de crises



Plano de ação

1

Identifique o que está sob seu controle e comece

2

Especifique o que deu errado e o que funciona

3

Pergunte se o problema é permanente ou temporário

4

Pergunte 'o que eu faço agora?' em vez de culpar

Para guardar

Resiliência real se treina: foque no que controla, contenha o problema e veja a crise como temporária.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br