



# Resiliência **nos projetos de vida**



# Sobre o **conteúdo**

Parte desse ebook foi elaborado pela SOBRARE - Sociedade Brasileira de Resiliência com base em seus materiais. Parte do conteúdo disponibilizado também foi extraído da palestra *APRIMORANDO A GESTÃO DE PROCESSOS E PROJETOS PESSOAIS EM TEMPOS DE CRISE* apresentada pela Soraya de Oliveira na 2º Semana Master de Resiliência (2015)

# Listas

## *para cada início de ano*



É muito comum em início de ano nós fazermos aquela listinha onde classificamos os dez principais objetivos que queremos alcançar no ano que está começando. Mas sabemos que, muitas vezes, esses objetivos ficam apenas no papel guardado em algum lugar.

E por qual motivo não avançamos nesses objetivos? Com a nossa rotina, com os problemas, conflitos e situações de adversidades que estão constantemente aparecendo em nosso dia a dia, deixamos de dar prioridade para aquilo que não faz parte da nossa corrida diária.

Quando pensamos em tempos de crises ou em momentos que estamos desestabilizados, é possível perceber que a nossa motivação para iniciar novos projetos começa a desaparecer. Por vezes, o nosso foco é tão grande na crise ou no que está ocorrendo no ambiente externo que acabamos invertendo as prioridades de nossas

vidas e passamos a focar apenas na sobrevivência, no essencial.

O problema de enxergarmos apenas o essencial, é que podemos começar a ver as situações de forma míope e acabamos nos limitando à algo muito menor e inferior do que aquilo que nós poderíamos realmente ter. E o risco maior é quando nos paralisamos ou vamos para cima das situações sem pensar nas consequências que essa decisão pode nos trazer.

### **O resultado de toda essa situação?**

Acontece exatamente o que falamos no início, a procrastinação. Começamos a adiar o nossos projetos de vida e aquilo que definimos acaba ficando guardado ou encontramos motivos e argumentos para não fazer aquilo que foi proposto.

Todo esse contexto começa a gerar convicções equivocadas sobre o significados do nosso próprio sentido de vida.

# Resiliência

## *aliada aos projetos de vida*

O nosso sentido de vida está inteiramente ligado a resiliência. Como você deve saber, resiliência é a capacidade que temos de nos tornarmos flexíveis em situações de dificuldades ou adversidades, por meio de um conjunto de crenças que possibilitam transcender os empecilhos da vida e imaginar um futuro com superação (Barbosa, 2014).

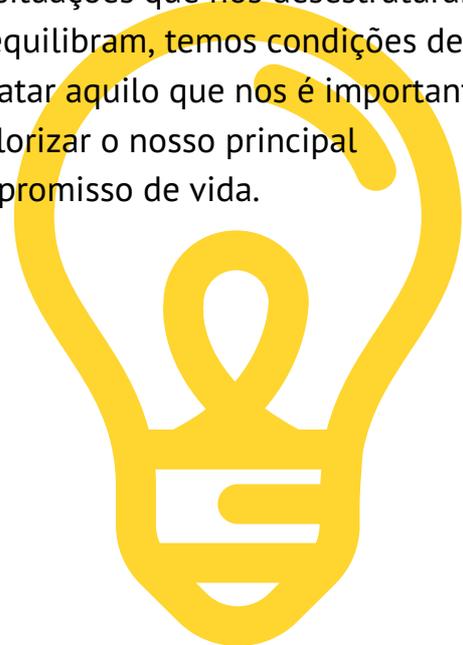
Já o nosso **sentido de vida** é ter razão de viver, colocar-se em segurança, ter fé na vida, avaliar riscos, ter significado e propósito para a vida. Por isso, o sentido de vida junto a análise do contexto, ao otimismo para a vida, a leitura corporal, a autoconfiança, conquistar e manter pessoas, a empatia e ao autocontrole constituem a resiliência como diz George Barbosa (2014).

A busca é ter resiliência em equilíbrio, pois ela permite que você tenha flexibilidade para visualizar e engajar-se com habilidade e sabedoria aos ideais que você tem ou aos novos ideais que você irá se propor à alcançar,

considerando ricas escolhas em relação ao futuro.

Por exemplo, se você estabelece uma prioridade dentro de seu projeto de vida e ao decorrer dos meses começa a perceber que aquilo não está alinhado ao seu sentido de vida ou ao seu propósito, é necessário encontrar flexibilidade para ajustar o seu objetivo e até mesmo encontrar novas prioridades e novos caminhos.

É preciso ter consciência sobre o seu propósito. Pessoas que estão em equilíbrio com a resiliência possuem a capacidade de entender que, apesar das situações que nos desestruturam e desequilibram, temos condições de resgatar aquilo que nos é importante e valorizar o nosso principal compromisso de vida.



# Áreas da vida

## *e resiliência*

Como encontramos em Barbosa (2014), a resiliência é composta por oito áreas da nossa vida. Cada uma dessas áreas possui um conjunto de crenças específicas, que determinam a nossa reação diante de um determinado assunto ou situação.

Conhecer cada uma dessas áreas é muito importante para que tenhamos equilíbrio, e tirar de nós todo o potencial de recursos internos para alcançarmos o nosso projeto e sentido de vida.

Como o nosso objetivo nesse e-book é focar mais no autoconhecimento, para que futuramente você tenha condições de traçar um melhor planejamento de projetos de vida, vamos resumir a definição de cada área da vida. Porém, se você deseja se aprofundar mais, temos excelentes artigos em **nosso blog** que abordam com maior profundidade o tema.

### **Autocontrole:**

a capacidade de controlar o comportamento de modo flexível, controlar o temperamento, a determinação nos projetos e ter controle no impulso de agir.

### **Análise do Contexto:**

a habilidade de identificar as consequências na tomada de decisões, interpretar as situações de forma correta, ter a capacidade de analisar o ambiente para planejar soluções e analisar as razões e motivos.

# Áreas da vida

## *e resiliência*

### **Otimismo para a vida:**

a capacidade de confiar no desempenho, contornar os problemas, ter olhar positivo e cultivar esperança.

### **Leitura Corporal:**

capacidade que uma pessoa adquire em ler as reações que acontecem no corpo quando o indivíduo se depara com o estresse.

### **Autoconfiança:**

capacidade de se sentir confiante em suas habilidade de resolução de conflitos, com potencial para acessar seus recursos pessoais ou de recorrer aqueles recursos que estão presentes no ambiente.

### **Conquistar e manter pessoas:**

habilidade que o indivíduo tem em trazer pessoas para perto de si e não só trazer, mas manter junto ao longo de sua vida.

### **Empatia:**

capacidade de ter uma comunicação e reciprocidade com as pessoas, olhar para o outro e emitir uma mensagem de tal modo que o outro responda com reciprocidade.

### **Sentido de vida:**

ter razão de viver, colocar-se em segurança, ter fé na vida, avaliar riscos e ter significado e propósito para a vida.

# Autoconhecimento

## *para execução de projetos de vida*

Agora que você já tem um conhecimento sobre as oito áreas da vida que estão ligadas a resiliência, vale ressaltar como é importante atribuir novos significados às suas crenças, analisar e identificar quais são os comportamentos ou as crenças que geram estresse ou que impedem e muitas vezes inviabilizam o andamento de seus projetos.

Ter um autoconhecimento é um fator essencial para o planejamento e execução de seus projetos de vida. Ao ter um conhecimento profundo sobre si, é possível estabelecer melhores objetivos e passos para o projeto, seja ele anual ou para a vida. Determinar objetivos e passos que sabemos que nos trarão motivação e que terão condições de serem realizados.

Reserve um tempo de seu dia para desenhar e definir passos que serão dados para treinar as crenças rígidas e inflexíveis que você identificou como vulneráveis e que devem ser reestruturadas e flexibilizadas. Treine por diversas vezes o modo como serão as suas novas reações, coloque em prática esse novo significado que você está dando para as suas crenças inflexíveis e assim, mude o seu comportamento diante das situações que fogem do seu controle.

Nas próximas páginas nós vamos propor um exercício de autoconhecimento. O "Conquistas Inesquecíveis", contém um conjunto de passos para você aplicar em sua vida.

Junto a esse exercício de autoconhecimento, aproveite para conciliar o planejamento de objetivos e projetos que você está disposto a estabelecer para o próximo ou próximos anos de sua vida.

Aproveite!

**Equipe SOBRARE**

# Dia 1

## Realização do passado

O primeiro passo na criação de um grande futuro é garantir que você tenha feito o melhor para "limpar" o seu passado. Aqui estão algumas maneiras simples que vão ajudar você ganhar consciência de quaisquer questões do passado que ainda podem estar tendo impacto em sua vida no momento presente.

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Vamos começar!

- Faça uma lista de todos os eventos em seu passado, ou relacionamentos, que podem ter causado grande dor ou dificuldade.
- Reúna-se com um amigo ou alguém de confiança para discutir esses eventos.
- Peça para pelo menos duas pessoas de seus relacionamentos comentarem o que eles gostam em você e o que eles acham difícil ou desafiador em seu modo de ser. Evite ficar na defensiva. Saiba que o seu passado muitas vezes empaca e atrasa o presente.
- Observe cada vez que você se tornar emocionalmente "carregado(a)" ou perturbado(a). Anote essas suas reações para discutir com um amigo(a) ou alguém de confiança. Essas "surpresas" são pistas de situações inacabadas do nosso passado.
- Dizer com certeza que você gosta de si mesmo e que você aprendeu com seu passado.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 2

## Seu espaço físico

O segundo passo é sobre como criar um ambiente físico que contribui positivamente para alavancar o seu autoconhecimento de forma saudável e mais produtivo.

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Vamos começar!

- Passe pelo menos 15 minutos por dia organizando uma parte do seu espaço físico (casa, carro, escritório) ou faça a organização de uma gaveta ou um armário/espço. Tenha o compromisso de fazer isso todos os dias até o fim deste desafio.
- Seja pontual em todos os seus compromissos. Se você tem problemas em chegar no horário, marque uma conversa com um especialista ou com um amigo(a) de confiança para chegar à origem do problema (drama, poder ou controle?).
- Automatize seu pagamento de contas e não deixe para depois recados ou tarefas que você não gosta de executar.
- Faça uma lista das atividades que você acredita estarem consumindo muito de sua energia e faça um plano para eliminá-los.
- Certifique-se que seu ambiente físico (casa, carro, escritório) inclui sons, imagens, cheiros e sentimentos que mais lhe interessam.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 3

## Seus relacionamentos

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Opa! Vamos iniciar o terceiro dia.

- Não deixe nada por resolver (até mesmo velhas questões dolorosas) com os seus pais, cônjuge, filhos, irmãos, trabalho / colegas de escola, ou amigos próximos. Se você tem questões pendentes, primeiro converse sobre essas questões com um amigo(a) ou alguém de confiança e depois converse com a pessoa com a qual existe o problema.
- Faça uma lista das maneiras que você "pode" estar prejudicando seus relacionamentos significativos e discuta a lista com um amigo(a) ou alguém de confiança.
- Se você vê falhas em pessoas, não lhes diga o que você vê. Em vez disso, trate-as como se elas estivessem fazendo o melhor para você.
- Nos embates, não lute. Estabeleça um limite claro e definido, se não for possível sorria e siga em frente. Cuidado para não desperdiçar energia com o que não quer ter solução.
- Comunique-se plenamente e no momento. Busque ser sempre claro. Não ignore qualquer coisa que não soe bem.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 4

## Seu corpo

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Dia 4! Quase na metade.

- Seja consciente de sua postura. Fique em pé e ande da forma correta. Se o seu cabelo não é da cor, forma e estilo que você mais gosta, tome iniciativas para corrigir isso. Você aparas suas unhas para manter sua aparência saudável? Será que seus dentes estão bem cuidados? Faça um plano de ação para aceitar e amar sua aparência.
- Coma somente alimentos frescos, saudáveis e nutritivos. Evite o excesso de sal e açúcar. Se seus hábitos alimentares não apoiam a sua saúde, discuta este assunto com um especialista ou um amigo(a) e crie um plano para mudar hábitos negativos.
- Esse é o peso adequado para sua altura e tipo de corpo? Se existirem partes do corpo que não estão funcionando corretamente, consulte os profissionais de saúde adequados.
- Tenha ações que ajudem você desenvolver uma rotina regular de exercícios que inclui a aptidão cardiovascular, pesos, alongamento e recuperação. Concentre-se em rotinas que sejam sustentáveis ao longo do tempo.
- AME seu corpo. Se você não amar o seu corpo, terá trabalho para encontrar e corrigir a fonte da sua insatisfação.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 5

## Sua comunidade

Uma necessidade humana fundamental na vida é fazer parte de algo maior que nós mesmos. Sendo parte de uma comunidade, você vai além de uma localização geográfica, e isso se reflete em nossos interesses e paixões. As nossas comunidades são locais - físicas e psicológicas que interagem com a gente.

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Dia 5 - Chegamos no meio do caminho para o seu sucesso.

- Seja uma parte fundamental de criação ou contribuição para comunidades de pessoas com o mesmo espírito e interesses que você admira. Faça uma lista descrevendo cada uma de suas comunidades.
- Faça uma contribuição (física ou intelectual) para pelo menos uma das suas comunidades esta semana. Anote o que fez no verso dessa folha.
- Você tem redes profissionais e pessoais que você pode chamar quando você precisar de apoio? Anote seus nomes.
- Você é confiável? Se você se comprometer com alguma coisa, isso é feito? Se você fizer algo, isso é feito corretamente e com entusiasmo? As pessoas podem contar com você? Anote exemplos de quando isso ocorre, e quando não ocorrem de verdade.
- Desenvolva uma grande reputação. Peça para cinco pessoas darem feedback sobre como elas observam você como parte de sua comunidade e busque áreas de melhoria.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 6

## Sua energia e vitalidade

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Dia 6 - Renove-se.

- Faça uma lista dos 30 - 50 itens que sugam a sua energia e anote esses itens à medida que ocorrer com você.
- Peça aos seus amigos e colegas um feedback sobre suas atitudes e ações que sugam energia de si mesmo e dos outros. Torne-se comprometido com a exclusão dessas atitudes de sua vida!
- Tenha uma rotina saudável já logo pela manhã. Sinta-se animado com o dia seguinte. Não se apresse. Esteja sempre adiantado ou na hora.
- Não experimente ou incentive o "estresse" ruim. Quando você encontrar-se neste estado, pare e reorienta os seus pensamentos e atividades.
- Envolver-se em um projeto ou atividade onde você se encontre extremamente envolvido de forma emocional.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 7

## Seu amor e alegria

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Dia 7 - Bem-estar com os queridos.

- Há espaço em sua rotina e atitudes para que sua família e amigos demonstrem como eles te amam? Reforce esse comportamento. Mostre o amor positivamente.
- As pessoas que você ama muito, trate-as muito bem. Mostre-lhes o amor de uma forma que eles entendam o valor. Se você não sabe fazer isso, pergunte a eles.
- Seja alegre e fácil de passar o tempo junto, mas saiba como criar um momento profundo também.
- Crie uma lista com coisas alegres de, pelo menos, dez itens. Faça pelo menos uma coisa alegre por dia.
- Pergunte o que você realmente necessita, antes de você precisar dele. Não julgue as pessoas até elas, de fato, incomodá-lo(a).

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 8

## Sua paz interior

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Dia 8 - Mudanças acontecem.

- Faça uma lista de todos os seus ressentimentos e converse sobre eles com um amigo(a) ou alguém de confiança. Reconheça que os ressentimentos profundos podem exigir algum trabalho de cura emocional.
- Você não tem que "consertar" as pessoas. Aprecie as pessoas como elas são. Porém, isso não significa que você tenha que aceitar um tratamento ruim.
- Não expresse "humores". Se você se sentir em um estado infeliz, investigue os processos de pensamentos e ações que podem ter causado isso. Reconheça que "estados de espírito" são estados temporários. Ninguém deve sentir-se nervoso em torno de você porque você é "temperamental". Confirme isso com seus amigos e colegas.
- Seja um bom solucionador(a) de problemas. Ao mesmo tempo, saiba como e quando "ir com o fluxo."
- Sinta-se grato por alguma coisa, pelo menos uma vez por dia. Faça uma lista de dez coisas pelo qual você é grato.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 9

## Sua realização espiritual

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Projetos Significativos.

- Você pode honestamente dizer: "Eu tenho uma forte sensação de estar sendo guiado(a) e eu confio na direção e na intuição"? Se não, anote o porquê de não ser assim.
- Você sabe que não está sozinho - sempre - mesmo quando se sente assim. Você está determinado e ciente que às vezes deve usar sua própria força e vontade para seguir em frente.
- Você necessita ter clareza sobre as suas "intenções" em cada situação, e não deve punir a si mesmo por não viver o seu melhor, todo o tempo.
- Anote pelo menos três de suas intenções ou objetivos mais elevados.
- Pense sobre a sua missão na vida. Você está no seu caminho para cumprir essa missão? Tome pelo menos um passo positivo nesse sentido e escreva mais três passos que você pode tomar no futuro.

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

# Dia 10

## Sua mágica!

### Instruções

Dedique-se a cada providência até ter concluído a ação. Se não conseguir finalizar os tópicos, você deve anotar e continuar trabalhando neles mesmo depois de ter terminado todos os passos.

Último dia - Você é mágico(a)!

- Você é capaz de manifestar coisas ou eventos com facilidade e rapidez!
- As pessoas procuram você, pois querem ser seu amigo(a). Se não fazem - pergunte a alguém de confiança (ou outros) para dizer-lhe o porque não.
- Você pediu às pessoas, o que é único e especial sobre você. Você escreveu em suas anotações o que lhe disseram e agora leia essa lista regularmente.
- Você faz coisas que criam alegria e emoção. Você está feliz em compartilhar essas experiências com os outros!
- Você escreveu em suas anotações o próximo passo para o seu desenvolvimento pessoal (dica: se você não conseguiu fazer isso ... **faça-o agora!**)

Imprima esta folha e reveja pelo menos uma vez por dia. Se houver algum item que não foi concluído, trabalhe no sentido de verificar todos os itens até o final do desafio.

\*Nos inspiramos em Bea Rhodes para elaboração desse conteúdo.

# SOBRARE

Sociedade Brasileira de Resiliência

*Nos siga também nas redes sociais*



[www.sobrare.com.br](http://www.sobrare.com.br)