



MANTER O OTIMISMO

Para Melhorar o Bem-estar

PARA SE MANTER RESILIENTE, VOCÊ DEVE SER CAPAZ DE VER O TODO DE UMA FORMA AMPLA E PRECISA. ISSO INCLUI ENXERGAR TANTO AS COISAS BOAS QUANTO AS RUINS.



OTIMISMO NÃO É SEMPRE VER UM CÉU AZUL E ENSOLARADO MAS SEMPRE PERCEBER O LADO BOM EM TODAS AS SITUAÇÕES

DUAS MANEIRAS DE PRATICAR OTIMISMO



1. Procure as coisas boas. Então se pergunte por que essas coisas são boas.
2. Reconstrua os pensamentos pessimistas, sempre começando uma frase com "Uma forma mais otimista de ver isso é..."

**PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE FORTALECER SUA RESILIÊNCIA, ACESSE:
WWW.DAP.EB.MIL.BR**

