

PERMANECENDO OTIMISTA



O VERDADEIRO OTIMISMO SIGNIFICA RECONHECER QUE AS COISAS SÃO COMO SÃO, ENQUANTO SE MANTEM UMA FORTE CRENÇA E ESPERANÇA DE QUE ELAS VÃO MELHORAR!

OTIMISMO NÃO É:

- Enfiar a cabeça num buraco
- Recusar-se a aceitar a realidade
- Fingir que está tudo certo



OTIMISMO É:

- Baseado na realidade
- Reconhecer o que está ruim acreditando que mesmo assim você vai se sair bem
- Reconhecer seu papel na mudança da situação



COMO SER OTIMISTA

O OTIMISMO, ASSIM COMO O PESSIMISMO, É UM MODO DE PENSAR. VOCÊ PODE APRENDER, DESENVOLVER E CULTIVAR UMA MENTALIDADE OTIMISTA.



RECONHECER
A REALIDADE



ACREDITAR
NO FUTURO



ASSUMIR O
CONTROLE



OTIMISMO DE
VERDADE

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



SAÚDE MENTAL