

# ENCONTRE EQUILÍBRIO EM SUA VIDA PARA COMBATER A SOLIDÃO

A solidão é uma experiência comum. Ela faz você se sentir sozinho e isolado, mesmo quando está cercado por outras pessoas. Você pode sentir que falta significado, propósito, direção ou que não consegue estabelecer conexões significativas com as pessoas.

**Use essas dicas para se sentir melhor, caso esteja se sentindo solitário:**



## Qualidade acima de quantidade

Quem são as pessoas com quem você pode contar? Entre em contato com alguém e marque uma atividade agradável.

- Combine um churrasco.
- Marque um futebol, uma corrida.
- Vá ao cinema com a família.
- Marque um encontro para meditar.
- Faça um serviço voluntário.



## Seus companheiros de farda também contam

- Fortaleça os relacionamentos que você tem no quartel.
- Converse com o seu **canga**.



## Encontre o equilíbrio

Refleta sobre como estão suas cinco dimensões pessoais: física, emocional, social, espiritual e familiar.

- O que você precisa parar de fazer?
- O que você precisa começar a fazer?
- O que você pode fazer para melhorar a dimensão pessoal que precisa de cuidados?



Para mais informações sobre como conversar com seu canga, acesse:  
[www.dap.eb.mil.br](http://www.dap.eb.mil.br)