

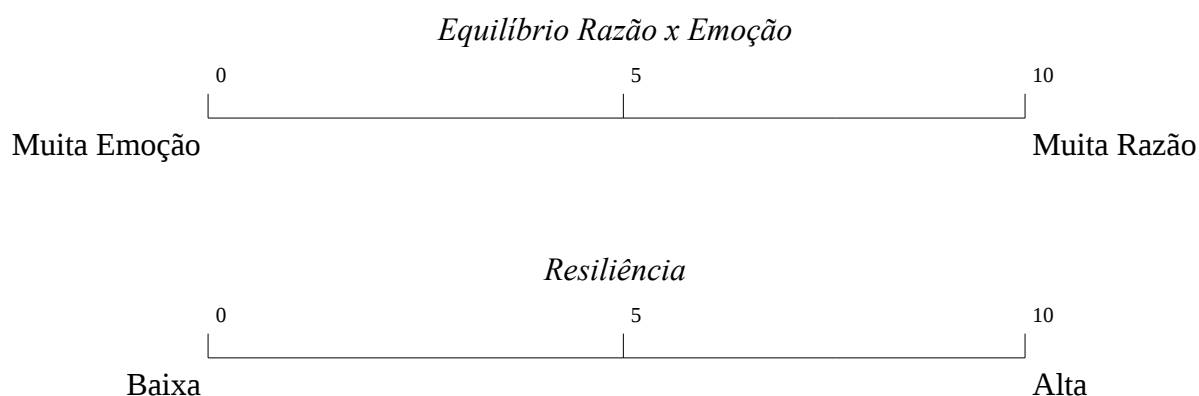
Você é uma pessoa que aceita bem as críticas construtivas, ou não? Tente recordar nos últimos dois anos, 03 (três) experiências que mudaram o rumo da vida pessoal ou profissional, e que você teve que reagir e ser resiliente viabilizar soluções. Procure identificar três soluções práticas que usou para resolvê-las.

	<i>Situações que mudaram o rumo da sua vida pessoal ou profissional</i>	<i>Recursos práticos que usou para resolvê-las</i>
<i>Situação 1</i>		
<i>Situação 2</i>		
<i>Situação 3</i>		

O que você aprendeu ou não aprendeu sobre você com estas experiências?

<i>O que aprendeu</i>	
<i>O que não aprendeu</i>	

Em uma escala de 0 a 10, qual a nota de você daria para o equilíbrio entre uso da sua razão e emoção (eu reativo) e para sua resiliência antes de ter passado por estas experiências e depois de vivenciá-las.



Faça uma lista de 03 a 05 amigos ou pessoas significativas de sua vida a peça a eles para darem, uma nota de 0 a 10, com relação a seu equilíbrio emocional e racional frente as experiências que atingem sua vida pessoal e profissional e que nota lhe dariam com relação a sua resiliência.

<i>Amigos ou pessoas significativas de sua vida</i>	<i>Notas (0 à 10)</i>	
	<i>Equilíbrio Razão x Emoção</i>	<i>Resiliência</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Faça um projeto que contemple atividades da sua vida interior, podendo ser uma atividade esportiva ou algum tipo exercício com base em meditação para os próximos 06 (seis) meses, que possibilite melhorar ou manter o seu equilíbrio e a sua emoção e razão (eu reativo), e ao mesmo tempo, que ajude a potencializar a sua resiliência com base nas notas que você se auto avaliou e as notas que recebeu dos seus amigos.

<i>Projeto</i>