

# Resiliência

## SER RESILIENTE...

... É desenvolver recursos internos saudáveis de enfrentamento diante das adversidades.

Se não é possível mudar o que está acontecendo, tente mudar sua forma de enfrentar a situação.

A terapia pode te auxiliar a reforçar a resiliência promovendo possibilidades de lidar com a dor e se recriar diante das circunstâncias.

### Agende o seu horário

(51) 3593-3434  
(51) 99315-2871

Unipsico  
Vale do São



Em momentos de grande estresse e adversidades, devemos lembrar de nossa infinita capacidade de superação. Buscar recursos internos e externos que nos permitem enfrentar tais desafios. Resiliência é um fator importante para a saúde mental. Unipsico: Psicologia ao alcance de todos.

23/06/2020