

# Superare le difficoltà



## **Resilienza: se ne parla sempre più spesso, ma che cos'è?**

È la capacità che le persone hanno, di riuscire a superare le difficoltà, gli eventi stressanti o traumatici, attraverso uno spirito positivo e costruttivo. Potremmo anche dire che la resilienza è l'arte di sapersi adattare al cambiamento.

## **Puoi migliorare la resilienza con questi piccoli suggerimenti.**

Accetta gli eventi ma non rassegnati: alcune cose accadono e basta. Non possiamo controllare e gestire tutto, ci capitano e le dobbiamo affrontare. Accetta il fatto che siano successe a te, rifletti sugli eventi: potevi cambiare qualcosa prima? Puoi cambiare qualcosa adesso? Accetta anche di aver commesso un errore ma non rassegnarti ad esso.

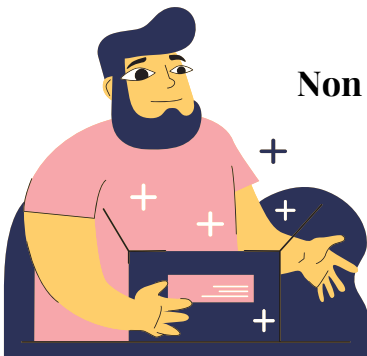
Agisci, impara, rialzati, sistema, ricomincia. Non restare fermo all'evento che ti è accaduto. Guarda avanti con fiducia.



## **Prima o poi tutto finisce.**

È ampiamente improbabile che una situazione duri per sempre, sia essa positiva o negativa. A volte le difficoltà ci si presentano perché d'improvviso ci ritroviamo in una situazione negativa.

Altre volte accade che una situazione positiva termina e non siamo preparati. Per questo è importante prevenire le difficoltà che potrebbero presentarsi. Impariamo a gustare le situazioni positive, sapendo che prima o poi finiranno ma impariamo anche a resistere alle situazioni negative, perché sappiamo che presto o tardi, termineranno.



## **Non temete i cambiamenti.**

Ognuno di noi è il risultato dei cambiamenti che ha effettuato nel corso della propria vita. Non possiamo sperare di essere la stessa persona per sempre. Gli eventi ci fanno crescere, diventiamo più saggi, più prudenti. Non temere il cambiamento ma sii tu a dirigerlo.