

*José Carlos Pereira*

# Resiliência

**PARA LIDAR COM PRESSÕES E SITUAÇÕES ADVERSAS**



EDITORA  
**IDEIAS &  
LETRAS**

# Resumo de Resiliência. Para Lidar com Pressões e Situações Adversas

O termo resiliência ainda está sendo descoberto e vem ganhando muita ênfase porque expressa uma necessidade do ser humano de se adaptar a todas as circunstâncias da vida. Tal capacidade relaciona-se a lidar problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas sem se deixar sucumbir a elas.

E quando isso ocorre, ela entra em cena para nos resgatar. Essa capacidade natural do ser humano, aliada à espiritualidade, à sua crença, torna-o capaz de superar coisas aparentemente insuperáveis.

Nosso próprio organismo tem uma capacidade de regeneração fantástica. Somente quando algo não vai bem é que ele tem dificuldade de se superar; mas mesmo assim, há uma luta constante para que isso ocorra.

O propósito deste livro é refletir sobre essas e outras situações, e ajudar a fortalecer esses "instintos".

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)