

06

Revendo a técnica das 4 etapas para resiliência

Durante a aula "04 etapas para resiliência" aprendemos uma técnica que nos permite em 4 passos repensar nossos hábitos mentais para lidar de forma assertiva e gerar um impacto mental, emocional, físico e espiritual positivo ao longo do tempo. Dentre as opções, abaixo, qual delas nos fornece os 4 passos corretamente?

Seleccione uma alternativa

A

As etapas são: 1- acordar; 2- controlar a situação; 3- tornar-se observador e 4- deixar ir.

B

As etapas são: 1- acordar; 2- controlar a situação; 3- tornar-se desapegado e 4- deixar ir.

C

As etapas são: 1- acordar; 2- controlar a atenção; 3- tornar-se desapegado e 4- deixar livre.

D

As etapas são: 1- acordar; 2- controlar a atenção; 3- tornar-se desapegado e 4- deixar ir.

