



Para saber mais: Técnicas para ajudar a ampliar a resiliência

No [livro Resiliência: Competência Para Enfrentar Situações Extraordinárias na sua Vida Profissional \(https://g.co/kgs/rVGKZ7\)](https://g.co/kgs/rVGKZ7), o autor [Paulo Yazigi Sabbag \(https://g.co/kgs/RFMPpU\)](https://g.co/kgs/RFMPpU) sugere que a prática de meditação diária ou de novas técnicas como o *mindfulness* (atenção plena) merecem atenção das pessoas que desejam ampliar a sua resiliência.

Caso queira saber mais sobre as técnicas e outros conceitos do autor, sugiro a leitura da obra citada “Resiliência: Competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional”, de Paulo Yazigi Sabbag.