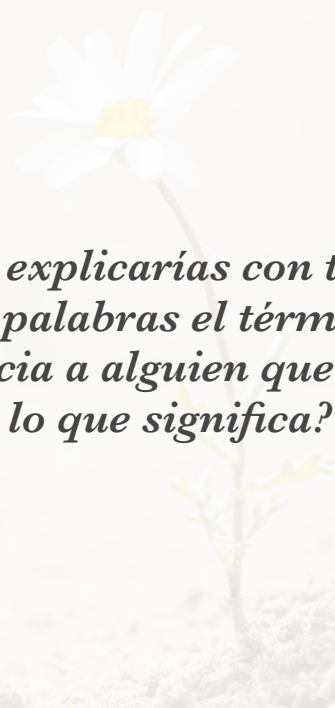
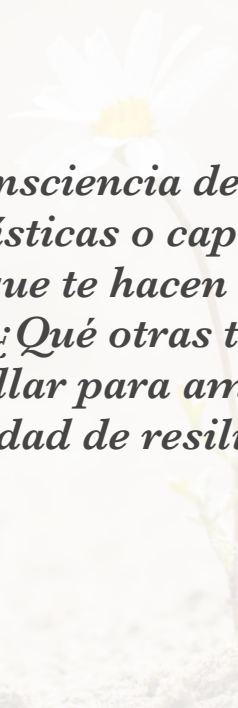


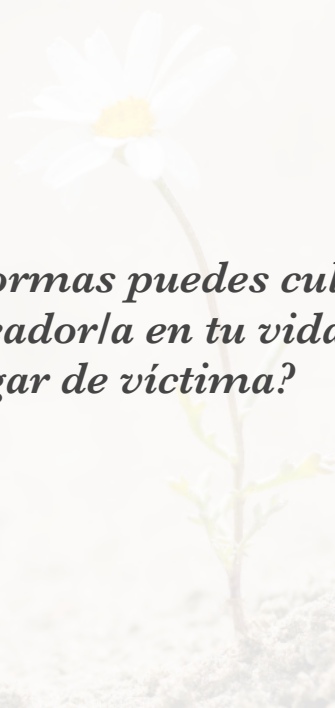
*Recuerda y describe una
situación vital difícil que
superaste y de la que, además,
saliste reforzada.*



¿Cómo explicarías con tus propias palabras el término resiliencia a alguien que no sabe lo que significa?



Toma consciencia de aquellas características o capacidades propias que te hacen resiliente y cítalas. ¿Qué otras te gustaría desarrollar para ampliar tu capacidad de resiliencia?



*¿De qué formas puedes cultivar
el ser creadorla en tu vida, en
lugar de víctima?*