

# Recuperar!

10

## Segredos de Bem-estar

**A**cidentes, catástrofes, abuso e mesmo abandono estão entre as diversas provações da vida, as quais podem infligir profundas feridas físicas

e morais. Como pode recuperar depois de tais experiências traumáticas? Como pode recuperar a sua direção e alegria de vida? A resiliência é a capacidade aprendida para superar com sucesso as provações da vida. É um processo dinâmico e a longo prazo, facilitado pela combinação de vários fatores, tais como a fé, elos familiares, o apoio de amigos, força de vontade, per-

severança e, por vezes, ajuda médica. Um evento trágico não tem de determinar o fim para uma vida com significado. Pode ser um incentivo a erguer-se a lugares ainda mais elevados e ao êxito apesar dos desafios! 💖

## Pode começar hoje !



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA

150  
ANOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)