

5

SUPERE LOS DESAFÍOS A LA ESPERANZA

Los desafíos a la esperanza pueden llevarlo rápidamente de la esperanza a la desesperanza. Sin embargo, una vez que identifique los desafíos para la esperanza, puede usar sus habilidades del estrés, hábitos felices, acciones inspiradas y su red de esperanza para superarlos.

superando los desafíos

Puede superar los desafíos de la esperanza utilizando habilidades del estrés, hábitos felices, metas SMART y su red de esperanza.

Los desafíos a la esperanza:

- la rumia
- preocupación
- falla internalizante
- enfocándonos en lo incontrolable

Sepa adónde acudir para recibir apoyo:
www.ifred.org/individual-support/