

*Resilience: A Community of One*

**Belief** affects attitude. Changing your belief changes your attitude.

**Persistence** is facing a challenge with the belief you will succeed.

**Strength** grows from proper nutrition, exercise, relaxation and sleep.

**Trust** develops by using empathy to engage, reach out, and give support.

**Adaptability** is the flexibility to meet a challenge.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resilience: A Community of One*

**Belief** affects attitude. Changing your belief changes your attitude.

**Persistence** is facing a challenge with the belief you will succeed.

**Strength** grows from proper nutrition, exercise, relaxation and sleep.

**Trust** develops by using empathy to engage, reach out, and give support.

**Adaptability** is the flexibility to meet a challenge.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resilience: A Community of One*

**Belief** affects attitude. Changing your belief changes your attitude.

**Persistence** is facing a challenge with the belief you will succeed.

**Strength** grows from proper nutrition, exercise, relaxation and sleep.

**Trust** develops by using empathy to engage, reach out, and give support.

**Adaptability** is the flexibility to meet a challenge.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resilience: A Community of One*

**Belief** affects attitude. Changing your belief changes your attitude.

**Persistence** is facing a challenge with the belief you will succeed.

**Strength** grows from proper nutrition, exercise, relaxation and sleep.

**Trust** develops by using empathy to engage, reach out, and give support.

**Adaptability** is the flexibility to meet a challenge.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resilience: A Community of One*

**Belief** affects attitude. Changing your belief changes your attitude.

**Persistence** is facing a challenge with the belief you will succeed.

**Strength** grows from proper nutrition, exercise, relaxation and sleep.

**Trust** develops by using empathy to engage, reach out, and give support.

**Adaptability** is the flexibility to meet a challenge.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resilience: A Community of One*

**Belief** affects attitude. Changing your belief changes your attitude.

**Persistence** is facing a challenge with the belief you will succeed.

**Strength** grows from proper nutrition, exercise, relaxation and sleep.

**Trust** develops by using empathy to engage, reach out, and give support.

**Adaptability** is the flexibility to meet a challenge.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resistencia: Una Comunidad De Uno*

**La creencia** afecta a la actitud. Cambiar tu creencia cambia tu actitud.

**La persistencia** se enfrenta en un reto con la creencia de que tendrá éxito.

**La fuerza** crece a partir de la nutrición adecuada, el ejercicio, la relajación y el sueño.

**La confianza** se desarrolla mediante la empatía para comprometerse, llegar y brindar apoyo.

**La adaptabilidad** es la flexibilidad para alcanzar un deseo.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resistencia: Una Comunidad De Uno*

**La creencia** afecta a la actitud. Cambiar tu creencia cambia tu actitud.

**La persistencia** se enfrenta en un reto con la creencia de que tendrá éxito.

**La fuerza** crece a partir de la nutrición adecuada, el ejercicio, la relajación y el sueño.

**La confianza** se desarrolla mediante la empatía para comprometerse, llegar y brindar apoyo.

**La adaptabilidad** es la flexibilidad para alcanzar un deseo.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resistencia: Una Comunidad De Uno*

**La creencia** afecta a la actitud. Cambiar tu creencia cambia tu actitud.

**La persistencia** se enfrenta en un reto con la creencia de que tendrá éxito.

**La fuerza** crece a partir de la nutrición adecuada, el ejercicio, la relajación y el sueño.

**La confianza** se desarrolla mediante la empatía para comprometerse, llegar y brindar apoyo.

**La adaptabilidad** es la flexibilidad para alcanzar un deseo.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resistencia: Una Comunidad De Uno*

**La creencia** afecta a la actitud. Cambiar tu creencia cambia tu actitud.

**La persistencia** se enfrenta en un reto con la creencia de que tendrá éxito.

**La fuerza** crece a partir de la nutrición adecuada, el ejercicio, la relajación y el sueño.

**La confianza** se desarrolla mediante la empatía para comprometerse, llegar y brindar apoyo.

**La adaptabilidad** es la flexibilidad para alcanzar un deseo.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resistencia: Una Comunidad De Uno*

**La creencia** afecta a la actitud. Cambiar tu creencia cambia tu actitud.

**La persistencia** se enfrenta en un reto con la creencia de que tendrá éxito.

**La fuerza** crece a partir de la nutrición adecuada, el ejercicio, la relajación y el sueño.

**La confianza** se desarrolla mediante la empatía para comprometerse, llegar y brindar apoyo.

**La adaptabilidad** es la flexibilidad para alcanzar un deseo.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*

*Resistencia: Una Comunidad De Uno*

**La creencia** afecta a la actitud. Cambiar tu creencia cambia tu actitud.

**La persistencia** se enfrenta en un reto con la creencia de que tendrá éxito.

**La fuerza** crece a partir de la nutrición adecuada, el ejercicio, la relajación y el sueño.

**La confianza** se desarrolla mediante la empatía para comprometerse, llegar y brindar apoyo.

**La adaptabilidad** es la flexibilidad para alcanzar un deseo.

*Resources: resilienthacks.org  
Org: onetreelearning.org*