

10 NAJLEPSZYCH PORAD JAK ZACHOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

R

Remain Positive

Myśl pozytywnie Myśl o przyszłości, o tym, czego chcesz od życia.

E

Establish Realistic & Achievable Goals

Wyznacz sobie realistyczne, możliwe do osiągnięcia cele Łatwiej Ci będzie się na nich skupić.

S

Strategies

Strategie Zaplanuj sobie, jak się uporać z trudnościami. Nie bój się prosić o pomoc.

I

Identify

Poznaj swoje przymioty Ustal swoje mocne strony i uwierz w siebie.

L

Learn from Experience

Ucz się na doświadczeniach Ucz i rozwijaj się dzięki swoim doświadczeniom.

I

Introduce

Wprowadź optymizm Stosuj pozytywny sposób myślenia. Skup się na tym, co w Twoim życiu jest dobre.

E

Enjoy

Raduj się Znajdź czas na to, co Ci sprawia przyjemność.

N

Needs

Potrzeby Zaopiekuj się sobą. Dbaj o zdrowie i kondycję fizyczną.

C

Connect

Kontakty Buduj dobre więzi w rodzinie, z przyjaciółmi i nauczycielami.

E

Embrace Change

Zaakceptuj zmiany Nie rozpamiętuj przeszłości. Skup siły na teraźniejszości, aby zbudować własną przyszłość.

