

10大貼士讓您 成功抗逆

R

Remain Positive

保持積極 展望未來,認清自己想要的生活。

E

Establish Realistic & Achievable Goals

訂立實際而可行的目標 這可幫助您專心一致。

S

Strategies

策略 計劃應對策略。不要怕向別人求助。

I

Identify

認清 認識自己的優點,對自己要有信心。

L

Learn from Experience

從經驗中學習 從經驗中學習,眼看未來。

I

Introduce

採納 採納正面思維。留意生活中的美好事物。

E

Enjoy

享受 花時間做自己享受的事。

N

Needs

需要 照顧好自己。保持健康活力。

C

Connect

聯繫 與家人、朋友和老師建立健康關係。

E

Embrace Change

擁抱轉變 不要執著於過去。把精力放眼現在,改造未來。