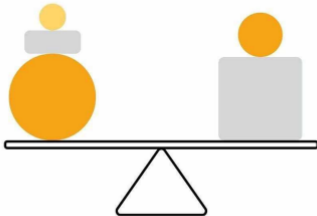


Стійкість, яка нам потрібна:

що таке резильєнтність?



Стійкість це:

- усвідомлювати непостійність труднощів;
- сприймати невдачі як можливості для зростання;
- мати інструменти для керування стресом та емоціями;
- розуміти, що багато речей є поза нашим контролем;
- постійно розвивати свій стиль мислення та бути гнучкими.



Щоб покращити власну стійкість:

- контактуйте з іншими, будуйте відносини з оточенням;
- щодня робіть те, що дає відчуття успіху й мети;
- прислухайтеся до власних потреб та почуттів;
- надійтеся на краще і будьте відкритими до змін;
- працюйте над проблемами, а не ігноруйте їх.