

Rezyliencja- co to takiego i jak budować swoją psychiczną odporność?

KILKA RAD JAK STAWIAĆ CZOŁA PRZECIWNOCIOM LOSU



5 kroków do budowania własnej odporności

KROK 1

Buduj poczucie własnej wartości- uświadomienie sobie istotności naszych doświadczeń, umiejętności, mocnych stron pomaga nam lepiej zrozumieć i doceniać samych siebie.

KROK 2

Myśl pozytywnie, ale realistycznie-planuj realnie, koncentruj się na działaniu, staraj się opierać swoje działanie na faktach, a nie na domysłach.

KROK 3

Dbaj o zdrowy styl życia, pamiętaj o zdrowym odżywianiu, aktywności, szukaj pozytywnych metod rozładowywania stresu, znajdź czas na odpoczynek.

KROK 4

Wyznaczaj sobie realne cele, które są osiągalne w konkretnych ramach czasowych, staraj się nie wykonywać na raz zbyt wielu czynności, aby uniknąć chaosu.

KROK 5

Nie wahaj się prosić o pomoc, jeśli jej potrzebujesz, pamiętaj, że też możesz być wsparciem dla innych.

Rezyliencja
to coraz częściej pojawiające się określenie umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków, uodparnianie się i nabywanie umiejętności odzyskiwania utraconych sił.