

УКРЕПЛЕНИЕ СТОЙКОСТИ

Стойкость – это способность справляться от ударов жизни, какими бы жестокими они ни были. Это внутренняя сила и умение адаптироваться к переменам, трудностям и невзгодам. А ещё она позволяет развиваться вопреки всем испытаниям и проблемам.

Рисковать и переживать неудачи – дело сложное, но полезное. Справляться с неприятностями, не бояться ошибок – такие умения пригодятся каждому. И именно в этом секрет стойкости.

А Я СТОЙКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Стойкость – это навык, который можно освоить, так что у нас есть повод для оптимизма!

Она помогает укрепить здоровье и чувствовать себя счастливее. Стойких людей реже выбивают из колеи эмоциональные всплески. Такие люди меньше подвержены расстройствам психического здоровья, таким как депрессия или повышенная тревожность.



ПАУЗА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Насколько хорошо ты справляешься с проблемами? Умеешь ли адаптироваться и преодолевать трудности?



НАВЫКИ СТОЙКОГО ЧЕЛОВЕКА

Вот некоторые качества и умения, которые помогают справляться с проблемами и укреплять стойкость.

- Юмор – умение найти повод для смеха даже в плохие времена и подмечать во всём смешную сторону.
- Внутренний компас – умение следовать голосу своей совести.
- Крепкие отношения с другими людьми.
- Оптимистичный взгляд на будущее.
- Восприимчивость – способность понимать, что происходит на самом деле.
- Независимость – умение самостоятельно справляться с трудностями.
- Гибкость – умение меняться.
- Любознательность.
- Ощущение, что ты можешь хорошо выполнять свои задачи.
- Духовность – ощущение связи с чем-то высшим.
- Способность мотивировать себя к тому, чтобы двигаться вперёд.
- Понимание, кто ты и почему думаешь, чувствуешь и ведёшь себя именно так, а не иначе.
- Упорство – умение продолжать путь, даже если увязаеть.
- Творческий подход – способность изобретать и создавать прекрасные новые вещи.

Как приспособиться к переменам

Жизнь никогда не стоит на месте. Мы это понимаем, но порой нам сложно смириться и с положительными, и с негативными изменениями и принять их. Тем не менее ты можешь кое-что сделать, чтобы переживать их легче.

- Признай, что перемены случаются.
- Старайся придерживаться своего привычного режима.
- Сохраняй физическую активность и старайся питаться здоровой пищей, насколько возможно.
- Запиши, что хорошего ты видишь в новых обстоятельствах. Попробуй открыть для себя новые возможности.
- Попроси о помощи.