



# Jak zvýšit odolnost

**Přizpůsobivost** – Schopnost přizpůsobit se novým situacím.

**Růstové myšlení** – Přesvědčení, že úsilí a vytrvalost vedou k úspěchu, i když je to těžké.

## Tipy:



- Rozvíjejte schopnost odolávat obtížím.
- Vnímejte výzvy jako příležitosti.
- Naučte se zvládat negativní emoce.
- Procvičujte pozitivní vnitřní dialog.
- Udržujte zdravý životní styl.



## Otázky k aktivitě



Vzpomeňte si na situaci, kdy jste měli pocit, že něco nezvládnete, ale díky vašemu úsilí se vám to nakonec podařilo. Jak vám v této situaci pomohlo vaše růstové myšlení?

---

---



Dokončete následující prohlášení, abyste rozvinuli své růstové myšlení:

“I když v tom teď nejsem dobrý, vím, že se můžu zlepšit, když...”

“Když čelím výzvě, myslím si, že...”

“Když dělám chyby, pamatuji si, že...”



Představte si, že stojíte před něčím velmi obtížným (např. závěrečný test, učení se nové dovednosti nebo přizpůsobení se změně). Jaké kroky byste podnikli, abyste si zachovali pozitivní přístup a překonali tuto výzvu?

Napište tři strategie, které můžete použít:

---

---

---