

Odolnost

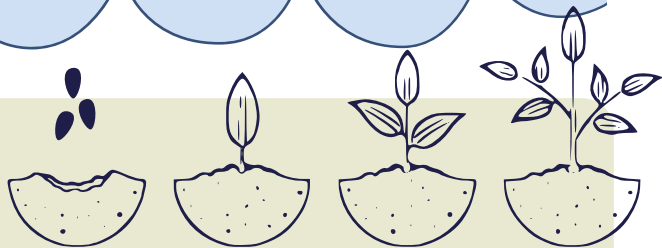


ODOLNOST

Jedná se o schopnost zotavit se z nezdarů, přizpůsobit se obtížným situacím a pokračovat, i když čelíte problémům.

PROČ JE DŮLEŽITÁ?

- Pomůže vám překonat těžké chvíle.
- Z každé zkušenosti si odnesete cenné ponaučení.
- Zlepšuje duševní zdraví.



DOBŘÁ ODOLNOST

- „První nápad nefungoval, ale najdu nový.“
- „Neuspěl jsem, ale příště se budu snažit víc.“

BEZVA TIPY!

- Zaměřte se na řešení, ne jen na problémy.
- Využijte problémy jako příležitosti k učení a růstu.
- V těžkých chvílích se nebojte obrátit na přátele, rodinu nebo mentory.



PAMATUJTE SI!

Nezáleží na tom, kolikrát spadnete, ale na tom, kolikrát vstanete.