

СТІЙКІСТЬ

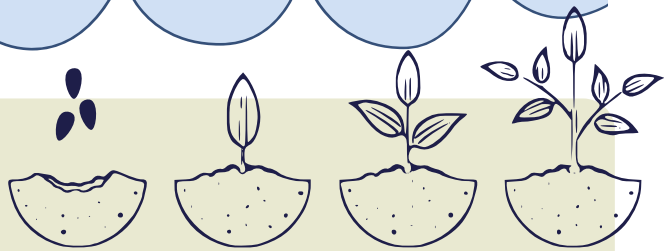


СТІЙКІСТЬ

Це здатність відновлюватися після невдач, адаптуватися до складних ситуацій і продовжувати йти вперед, навіть коли стикаєшся з труднощами.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Допомагає пережити важкі часи.
- Викладає цінні уроки з кожного досвіду.
- Покращує психічне здоров'я.



ХОРОША СТІЙКІСТЬ

- «Перша ідея не спрацювала - я знайду нову».
- «Цього разу не вийшло - наступного разу спробую краще».

СУПЕР ПОРАДИ!

- Зосередьтеся на рішеннях, а не лише на проблемах.
- Використовуйте виклики як можливості для навчання та розвитку.
- Протягом складних часів не бійтеся звертатися до друзів, сім'ї чи наставників.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Важливо не те, скільки разів ви падаєте, а те, скільки разів ви піднімаєтеся.