



Інструкції до завдання/питання



Уяви собі ситуацію, коли ти відчував/ла себе нездатним/ною щось подолати, але тобі вдалося це зробити, доклавши зусиль.

Як мислення, націлене на зростання, допомогло тобі у цій ситуації?



Доповни наступні твердження, щоб спрямувати своє мислення на зростання:

«Навіть якщо я зараз не дуже добре в цьому розбираюся, я знаю, що можу стати кращим, якщо...» «Коли я стикаюся з викликом, я думаю, що...» «Коли я роблю помилки, я пам'ятаю, що...»



Уяви, що ти зіткнувся/лася з чимось дуже складним (наприклад, складний іспит, здобуття нової навички або адаптація до змін). Які дії ти б зробив/ла, щоб зберегти позитивний настрій та подолати труднощі?

Запиши три стратегії, які б ти міг/могла використати:



Навички

Адаптивність – вміння пристосовуватися до нових ситуацій.

Мислення росту – переконання, що наполеглива праця та зусилля ведуть до успіху, навіть коли справи йдуть складно.

Пам'ятай:



- Протистояти труднощам та швидко відновлюватися після них
- Розглядати виклики як можливості
- Керувати негативними емоціями
- Практикувати в собі позитивні розмови
- Ведіть здоровий спосіб життя