Vytvářejte si kontakty

Dobré vztahy v rodině i s ostatními lidmi jsou důležité. Pomoc a podpora od druhých zvyšují odolnost člověka. Aktivita v zájmových, občanských, náboženských, nebo kulturních organizacích zajišťuje člověku sociální podporu.



Nezabývejte se problémy

Nezabývejte se problémy, které nejdou změnit – nemůžete změnit fakt, že se na světě dějí hrozné věci. Snažte se ovlivňovat ty události, které ovlivnit lze. Všímejte si všech možností, jak můžete dění kolem sebe alespoň trochu zlepšit.

Přijměte změny

Přijměte změny jako součást života – některé své záměry nemůžete uskutečnit. Přijetí okolností, které změnit nelze, vám může pomoci soustředit se na okolnosti, které změnit lze.



Uskutečňujte své cíle

Vytvářejte si realistické plány. Dělejte některou činnost pravidelně, i když by se vám zdála bezvýznamná. Ptejte se, co z toho, co můžete udělat dnes udělat, vás může posunout k uskutečnění vašich plánů.

Chovejte se rozhodně

V těžkých situacích dělejte, co můžete. Nestahujte se do pasivity a do očekáváni okamžiku, kdy těžká situace pomine.



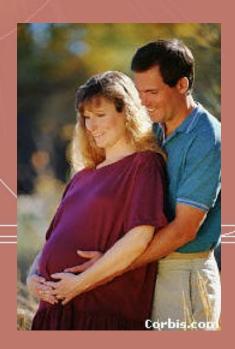


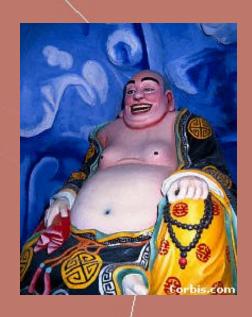
Poznávejte sami sebe

Člověk může o sobě zjistit něco nového a může se rozvinout v okamžiku, kdy něco ztrácí. Lidé, kteří zažili těžkou životní situaci nebo tragédii uvádějí, že byli navzdory vlastní zranitelnosti schopni citlivěji vnímat vztahy k druhým, svou vlastní hodnotu i hodnotu života.

Posilujte pozitivní vnímání

Posilujte pozitivní vnímáni sama sebe – rozvíjení sebedůvěry ve vlastní schopnosti a ve schopnosti řešit problémy posiluje vaši odolnost.



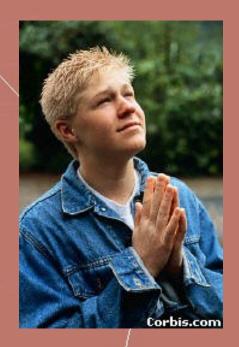


Mějte perspektivu

I když musíte čelit životní zátěži, zkoušejte udržovat situaci v širších souvislostech a v dlouhodobější perspektivě. Nenechte zátěž přerůst přes její hranici.

Udržujte si naději

Optimistický výhled vám umožní očekávat v životě dobré věci. Zkuste si představovat věci, které si přejete, spíše než věci, kterých se bojíte.



Pečujte o sebe



Věnujte pozornost svým potřebám a pocitům. Zabývejte se aktivitami, které vás zajímají. Odpočívejte a pravidelně cvičte. Péče o sebe vám umožní se připravit na situace, jež od vás budou vyžadovat odolnost.