




EXTRA TARTALOM

Ahogy az cikkünkben már kiderült, a mi kezünkben van a kulcs ahhoz, hogy a rezilienciából – mint bennünk rejlő belső erőforrásból – a legtöbbet hozzassuk ki! Éppen ezért három plusz tippel szeretnék segíteni, hogy sikeresen tudj alkalmazkodni a kihívást jelentő helyzetekhez.

1.) Haladj a céljaid felé!

Állíts fel néhány reális célt! Csinálj rendszeresen valami olyat, ami lehetővé teszi, hogy a céljaid felé haladj – még akkor is, ha az aktuális lépés csak kis teljesítménynek tűnik. Ahelyett, hogy azokra a nagyobb feladatokra összpontosítasz, amelyek teljesíthetetlennek tűnnek, tedd fel magadnak a kérdést:

„Mi az az egyetlen (akár apró) dolog, amit tudom, hogy ma teljesíthetek, és ami segít abba az irányban haladni, amerre menni szeretnék?”



Demeter Dóra

Demeter Dóra vagyok, a Debreceni Egyetem pszichológia tagozatának hallgatója. Munkám során gyermekek nyelvoktatásával foglalkozom, ami kitűnően mintázza, hogyan él bennünk a tanulás és a fejlődés iránti vágy születésünktől kezdve. Követve ezt a példát, szabadidőm nagy részét olvasással töltöm. Hiszem, hogy minden könyv egy új világot nyit meg előttünk, melynek köszönhetően szemléletmódunk tovább fejlődhet. Az így megszerzett tudás néhány szeletét szeretném továbbadni Nektek - ezáltal támogatva benneteket a fejlődés útján. Hiszen: "Amit a cél elérésével kapunk, közel sem olyan fontos, mint amivé válunk, amíg

[Cikkeim](#)



Pozitív Pszichológiai Magazin

2.) Fogadd el, hogy a változás az élet része!

Előfordulhat, hogy a kedvezőtlen helyzetek következtében bizonyos célokat nem tudunk elérni. A megváltoztathatatlan történések elfogadása segíthet, hogy azokra a körülményekre tudjunk összpontosítani, amelyeken még tudunk változtatni.

3.) Vigyázz magadra!

Ügyelj a saját szükségleteidre és érzéseidre! Vegyél részt olyan tevékenységekben, amelyeket élvezel, és pihentetőnek találsz, és amelyek jótékony hatással vannak a testi és lelki egészségedre. Ilyen lehet például a rendszeres testmozgás, az egészségtudatos étkezés vagy egy hobbi űzése. Ha gondoskodsz önmagadról, az segít, hogy könnyebben megbirkózz a kitartást igénylő helyzetekkel.

Csatlakozz a [Mindful Öngondoskodás Mozgalomhoz!](#)

(Kattints a linkre! 😊)