



emocjonalny
FITNESS

10 KROKÓW do wzmocnienia odporności psychicznej!

Trenowanie odporności psychicznej to proces budowania umiejętności i mechanizmów obronnych, które pozwalają radzić sobie z wyzwaniami, stresem i trudnościami życiowymi.

KROK 1.
Rozwijaj
samoświadomość

KROK 2.
pamiętaj o pozytywnym
nastawieniu

KROK 3.
Rozwijaj
elastyczność
psychiczną

KROK 4.
Buduj wsparcie
społeczne

KROK 5.
Zarządzaj stresem,
np. poprzez techniki
relaksacyjne

KROK 6.
Pracuj nad
rozwiązywaniem
problemów

KROK 7.
Wzmacniaj
swoją samoocenę

KROK 8.
Rozwijaj
umiejętności
radzenia sobie
z trudnościami

KROK 9.
Korzystaj z pomocy
profesjonalistów

KROK 10.
Ćwicz regularnie,
śpij wystarczająco
i zdrowo się odżywiaj

