

# النصائح الـ 10 الأفضل القُدرة على الصمود

- R** **Remain Positive** ابق إيجابياً. انظر إلى المستقبل، فكر فيما تنتظره من الحياة.
- E** **Establish Realistic & Achievable Goals** ضع أهدافاً واقعية وقابلة للتحقيق. سيساعدك ذلك على التركيز.
- S** **Strategies** الاستراتيجيات. خطط لاستراتيجيات التصدي. لا تخف من طلب المساعدة.
- I** **Identify** حدّد. حدّد نقاط قوتك وكن واثقاً من نفسك.
- L** **Learn from Experience** تعلم من التجربة. تعلم من التجربة وامضي قدماً.
- I** **Introduce** قدّم. قدّم طريقة تفكير إيجابية. ركز على الأشياء الجيدة في حياتك.
- E** **Enjoy** استمتع. خصص وقتاً للقيام بالأشياء التي تستمتع بها.
- N** **Needs** الاحتياجات. اعتني بنفسك. حافظ على صحتك ولياقتك.
- C** **Connect** قم بالارتباط. قم ببناء علاقات صحية مع عائلتك وأصدقائك ومعلميك.
- E** **Embrace Change** قم بقبول التغيير. لا تفكر في الماضي. ضع طاقتك في الحاضر لقبول مستقبلك.