

TOP 10 SFATURI PENTRU REZISTENȚĂ

R**Remain Positive****Rămâneți pozitiv** Priviți spre viitor, gândiți-vă ce vreți de la viață.**E****Establish Realistic & Achievable Goals****Stabiliți Obiective Realiste și Realizabile**
Asta vă ajută să rămâneți concentrat.**S****Strategies****Strategii** Planificați-vă strategiile de adaptare. Nu vă temeți să cereți ajutor.**I****Identify****Identificați** Identificați-vă punctele forte și aveți încredere în dumneavoastră.**L****Learn from Experience****Învățați din Experiență** Învățați din experiență și mergeți mai departe.**I****Introduce****Introduceți** Introduceți un mod de gândire pozitiv. Concentrați-vă pe lucrurile bune din viața dumneavoastră.**E****Enjoy****Bucurați-vă** Găsiți timp pentru a face lucruri care vă plac.**N****Needs****Nevoi** Aveți grijă de dumneavoastră. Rămâneți sănătos și în formă.**C****Connect****Conectare** Clădiți relații săătoase cu familia, prietenii și profesorii.**E****Embrace Change****Îmbrățișați Schimbarea** Nu insistați pe trecut. Puneți energia în prezent pentru a vă contura viitorul.