

适应力的 十大秘诀

R

Remain Positive

保持积极 展望未来,考虑一下您想从生活中实现什么。

E

Establish Realistic & Achievable Goals

建立现实且可行的目标 这有助于您集中精力。

S

Strategies

策略 计划您的应对策略。不要害怕寻求帮助。

I

Identify

识别 识别您自己的优势,并对自己充满信心。

L

Learn from Experience

从经验中学习 从经验中学习,并继续前进。

I

Introduce

引入 引入一种积极的思考方式。关注生活中的美好事物。

E

Enjoy

享受 花时间去做自己喜欢的事情。

N

Needs

需求 好好照顾自己。保持健康和体魄强健。

C

Connect

连接 与家人、朋友和老师建立良好的关系。

E

Embrace Change

迎接改变 不要沉迷于过去。将您的精力投入当下,从而塑造您的未来。