

10

FORMAS Para construir Resiliencia

Hacer Conexiones

Aceptar la ayuda y el apoyo de aquellos que se preocupan por usted y le escuchan fortalece la resiliencia

Mire hacia Adelante

Evite ver las crisis como problemas insuperables; encuentre un propósito para curarlas y dar servicio a los demás

Acepte el Cambio

Acepte que el cambio es parte de la vida; Aceptar lo que no se puede cambiar le ayuda a enfocarse a lo que puede ser

Siga Adelante

Pregúntese: “¿que puedo lograr hoy que me ayude a avanzar hacia mis objetivos?”

Acción Decisiva

Tome acciones decisivas; en lugar de distanciarse de los problemas y desear que desaparezcan

Auto descubrimiento

Busque oportunidades para aprender sobre usted mismo; ¿como has crecido como resultado de tus luchas?

Confíe en si Mismo

Cultive una opinión positiva de usted y su capacidad para resolver problemas

Mantenga la Perspectiva

Concéntrese en las cosas importantes que tiene en su vida; cultive momentos de gratitud diariamente

Construya Esperanza

Intente de visualizar lo que quiere, en lugar de preocuparse por lo que teme

Cuidado Personal

Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos; participe en actividades que disfrute y que encuentre relajantes