

DE CE ESTE IMPORTANT SĂ FII REZILIENT?

Reziliența ne ajută să depășim obstacolele cu care ne confruntăm

Reziliența ne ajută să ne protejăm
de experiențele și evenimentele
stresante



Reziliența ne învață despre
rezolvarea problemelor



IMPORTANȚA REZILIENȚEI



Reziliența ne ajută
să învățăm din greșeli.
Ne învață depre importanța
învățării din eșec



Reziliența ne învață despre
importanța efortului.
Ne învață să nu renunțăm



Reziliența ne ajută
să gestionăm
gândurile negative