

# ЖИЗНЕСТОЙКИЙ ЧЕЛОВЕК. КАК ИМ СТАТЬ?



ЗАНЯТИЕ 1.

**Жизнь прекрасна, потому что ...**



# Жизнестойкость

это способность справляться с проблемами, с негативными чувствами и приходить в норму после сложной ситуации или трудного периода жизни



# Проявления жизнестойкости в жизни

- ▶ **Здоровье.** Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.



- ▶ **Экстремальные ситуации.** Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.



- ▶ **Воинская служба.** Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.



# Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами

- ▶ умеют принимать действительность такой, какова она есть;
- ▶ убеждены, что наша жизнь имеет смысл;
- ▶ умение импровизировать и находить решения.



ЛИНИЯ

ЖИЗНИ





«Что делать, если ...»

# *Правила развития жизнестойкости:*

1. Посмотри, чего я достиг!
2. Конец – это начало чего-то нового
3. Не только со мной такое случается
4. Гнусь, но не ломаюсь
5. Ничего не вечно



# Маленькие, но важные советы для повышения жизнестойкости:

- ▶ Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми.
- ▶ Сделайте список ваших прошлых достижений.
- ▶ Сформируйте список ваших положительных качеств.
- ▶ Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.
- ▶ Садитесь в первый ряд.
- ▶ Делайте комплименты.
- ▶ Быстрее ходите.
- ▶ Красиво одевайтесь.
- ▶ Держите правильную осанку.
- ▶ Добавьте в свою жизнь здоровые привычки.
- ▶ Управляйте своими мыслями.
- ▶ Развивайте оптимизм.
- ▶ Действуйте!



# Маленькие, но важные советы для повышения жизнестойкости:

- ▶ Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми.
- ▶ Сделайте список ваших прошлых достижений.
- ▶ Сформируйте список ваших положительных качеств.
- ▶ Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.
- ▶ Садитесь в первый ряд.
- ▶ Делайте комплименты.
- ▶ Быстрее ходите.
- ▶ Красиво одевайтесь.
- ▶ Держите правильную осанку.
- ▶ Добавьте в свою жизнь здоровые привычки.
- ▶ Управляйте своими мыслями.
- ▶ Развивайте оптимизм.
- ▶ Действуйте!

