

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 ...»

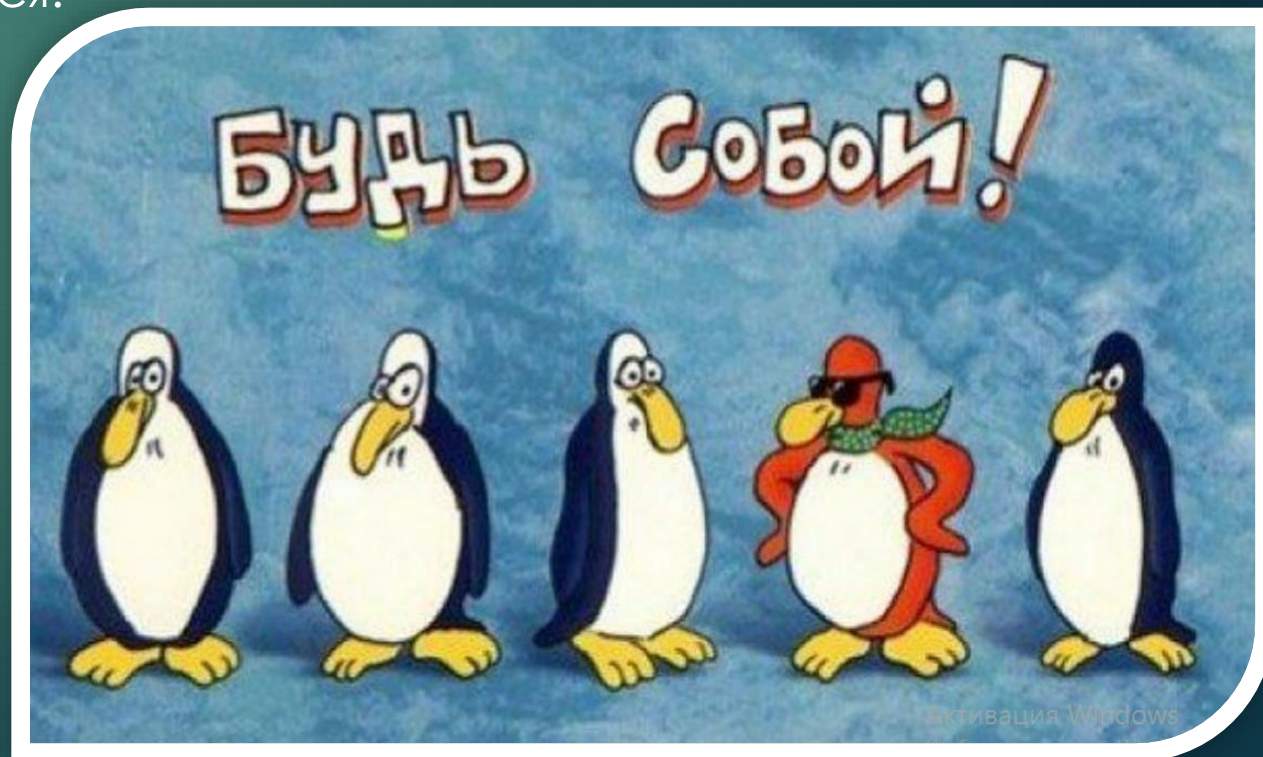
Правила развития жизнестойкости:

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!

