



## DESATERO K BUDOVÁNÍ RESILIENCE

(10 způsobů, kterými je možné vybudovat resilienci)

**Resilience je odolnost jedince v náročných situacích a jeho schopnost zachovávat pozitivní mysl, věřit ve své schopnosti a stále vidět před sebou vyšší smysl i přes aktuálně nepříznivou situaci. Takový člověk má stabilní radost ze života, udržuje si nad ním kontrolu, má pozitivní vztahy s lidmi.**

**Nové, neznámé výzvy vítá se zvědavostí a zvědavostí, sebevědomím a sebedůvěrou.**

**Na resilienci lze vědomě pracovat.**

### 1) **Pěstujte blízké vztahy!**

Vztahy s lidmi jsou podstatnou součástí posilování resilience, například prostřednictvím přijetí (či poskytnutí) pomoci a podpory od blízkých.

### 2) **Vnímejte všechny krize jako překonatelné!**

Způsob, jakým nazíráme na stresující situace, je možné měnit, a proto je žádoucí zaměřit svoji pozornost na záblesky pozitivních okamžiků či situací.

### 3) **Změna je součástí života!**

Nepříznivé okolnosti, se kterými nemůžeme nic dělat, je důležité přijmout, zbytečně s nimi nebojovat. Je vhodnější zaměřit se na to, s čím je možné něco udělat.

### 4) **Vyjdete vstříc svým cílům!**

Je důležité vytyčit si realistické cíle a pravidelně se jim věnovat.

### 5) **Podnikání rozhodných kroků aneb konejte!**

V nepříznivé situaci neupadejme do nečinnosti, propadání se do stresu, do pouhého čekání, až vše pomine, není funkční.

### 6) **Vyhledávejte příležitosti k sebeobjevování a pochopení sebe sama!**

V průběhu řešení různorodých problémů poznává každý sám sebe, překonávání překážek vede k osobnímu růstu.

### 7) **Udržujte si o sobe pozitivní mínění!**

Resilience je propojena i se sebedůvěrou. Zdravé sebevědomí, vědomí vlastní hodnoty, vědomí kvalit a schopností – to vše podporuje psychickou odolnost.

### 8) **Neztraťte širší perspektivu!**

Udržování dlouhodobé perspektivy, náhled na těžkou situaci v širším kontextu je další cestou.

### 9) **Dobře se o sebe starejte!**

Je nezbytné věnovat pozornost svým potřebám a pocitům, relaxovat.

**...a nakonec č. 10: Budte optimisté a neztrácejte naději!**