

Psikolojik dayanıklılık da artar...

Kendinize güvenin Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin

Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün.

Geçmiş deneyinizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.

Zayıf yanlarınız elbette var. Bunları öğrenin ve düzeltmek, en azından buradan gol yememek için tedbir alın.

Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun, yeni bağlantılar kurmaya çalışın.

Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun, yeni bağlantılar kurmaya çalışın.

Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun.

(Biraz alttan alın. Onlar her zaman lazım)

Taniyin tanımayın ama 'Bi selam verin'

Bütün dostluklar bir selamla başlar'

Sormaktan çekinmeyin, danışarak iş yapın.

Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirleyin ve acil durum planı yapın.



Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görmeyin.

Baştan enerjinizi düşürmeyin.

Daha baştan öldüm-bittim edebiyatı yapmayın.

Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bilin.

Sorumluluk alın.

Buraya kadar başardıklarınızı düşünün.

Pes etmeyin.

Gerekirse yardım arayın, yeni yollar deneyin.

Gerektiğinde yaşınıza ve konunuza profesyonel yardım alın.

(Okul Rehberlik Servisleri)



Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

Olumlu değişiklikleri fırsat bilin

Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın

Hedef koyun ve bu hedef doğrultusunda ilerleyin.



Zorlukla karşılaşınca durup düşünün.

Sorun üzerine çalışın, yeni yöntemler geliştirmeye bakın.

Bedeninize iyi bakın, sağlığınıza dikkat edin

Mutlaka düzenli bir spor yapın

Uykunuzdan taviz vermeyin

Dayanıklılık artar mı?



Yasemin Dalkılıç
Dünya sualtı dalış rekortmeni

Kendinizi geliştirebilir misiniz?

- 6 dakika nefesimi tutabiliyorum.
- Ciğerlerim sizden farklı değil.
- Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.
- Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.
- Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.
- Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'



Psikolojik Sağlamlık

Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.

- Düştüğü yerden kalkmak, geri gelebilmek...



SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Psikolojik Sağlamlık