

## Vytvářejte si kontakty

Dobré vztahy v rodině i s ostatními lidmi jsou důležité. Pomoc a podpora od druhých zvyšují odolnost člověka. Aktivita v zájmových, občanských, náboženských, nebo kulturních organizacích zajišťuje člověku sociální podporu.



## Nezabývejte se problémy

Nezabývejte se problémy, které nejdou změnit – nemůžete změnit fakt, že se na světě dějí hrozné věci. Snažte se ovlivňovat ty události, které ovlivnit lze. Všimněte si všech možností, jak můžete dění kolem sebe alespoň trochu zlepšit.

## Přijměte změny

Přijměte změny jako součást života – některé své záměry nemůžete uskutečnit. Přijetí okolností, které změnit nelze, vám může pomoci soustředit se na okolnosti, které změnit lze.



## Uskutečňujte své cíle

Vytvářejte si realistické plány. Dělejte některou činnost pravidelně, i když by se vám zdála bezvýznamná. Ptejte se, co z toho, co můžete udělat dnes udělat, vás může posunout k uskutečnění vašich plánů.

## Chovejte se rozhodně

V těžkých situacích dělejte, co můžete.  
Nestahujte se do pasivity a do očekávání  
okamžiku, kdy těžká situace pomine.



## Poznávejte sami sebe

Člověk může o sobě zjistit něco nového a  
může se rozvinout v okamžiku, kdy něco  
ztrácí. Lidé, kteří zažili těžkou životní situaci  
nebo tragédii uvádějí, že byli navzdory  
vlastní zranitelnosti schopni citlivěji vnímat  
vztahy k druhým, svou vlastní hodnotu i  
hodnotu života.

## Posilujte pozitivní vnímání

Posilujte pozitivní vnímání sama sebe – rozvíjení sebedůvěry ve vlastní schopnosti a ve schopnosti řešit problémy posiluje vaši odolnost.



## Mějte perspektivu

I když musíte čelit životní zátěži, zkoušejte udržovat situaci v širších souvislostech a v dlouhodobější perspektivě. Nenechte zátěž přerůst přes její hranici.

## Udržujte si naději

Optimistický výhled vám umožní očekávat v životě dobré věci. Zkuste si představovat věci, které si přejete, spíše než věci, kterých se bojíte.



## Pečujte o sebe

Věnujte pozornost svým potřebám a pocitům. Zabývejte se aktivitami, které vás zajímají. Odpočívejte a pravidelně cvičte. Péče o sebe vám umožní se připravit na situace, jež od vás budou vyžadovat odolnost.

