

培养韧性：转逆境化为机遇

关键点

1

韧性是指很好地适应逆境



挫折



学习



蓬勃发展

2

培养韧性的实用技巧：

培养思维敏捷性

- 通过觉察无益的思维方式来识别消极的想法
- 将消极想法重新定义为机会



培养同情心

培养同情心，不仅是对他人，也对我们自己



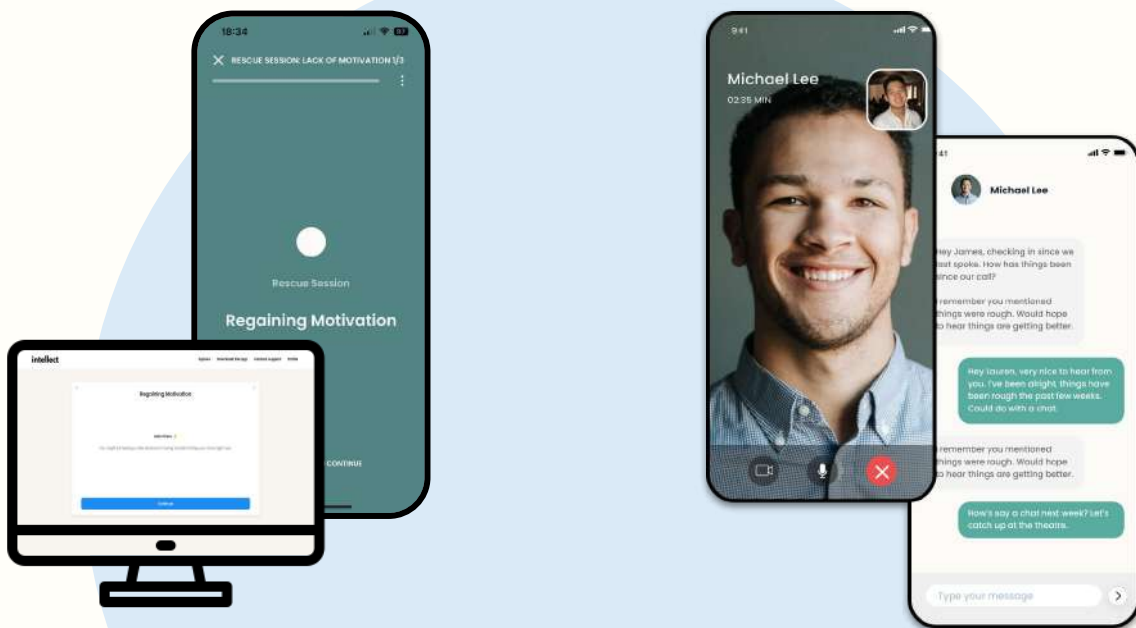
建立正念练习习惯

观呼吸练习、冥想或写日记



从理念到行动： 今天就将您的技能运用到 实践中！

通过沉浸式自我指导学习模块，辅以个性化的的一对一教练对谈，
在您的韧性培养旅程中获得个性化支持



重拾动力的“急救”会谈

当您感到精力有些耗竭，或者难以找到动力时，
“急救”会谈可以帮助您重新振作

一对一教练对谈

与您的教练讨论更加个性化的策略，
在您生活的各个方面建立韧性

今天就掌控自己的心理健康！

访问 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或立即下载 Intellect app
开始个人幸福之旅。

