

# レジリエンスを鍛える： 逆境を味方にする方法

## 主要なポイント

1

レジリエンスとは、逆境に適応する能力です。



挫折・障害



学ぶ



成長する

2

レジリエンスを構築するための実践的なコツ：

### 思考の柔軟性を養う

- 役に立たない考え方に気づいて、ネガティブ思考を特定する
- ネガティブ思考をチャンスとして、捉え直す



### 思いやりを育む

他者だけでなく、自分自身に対しても思いやりを持つことを育む



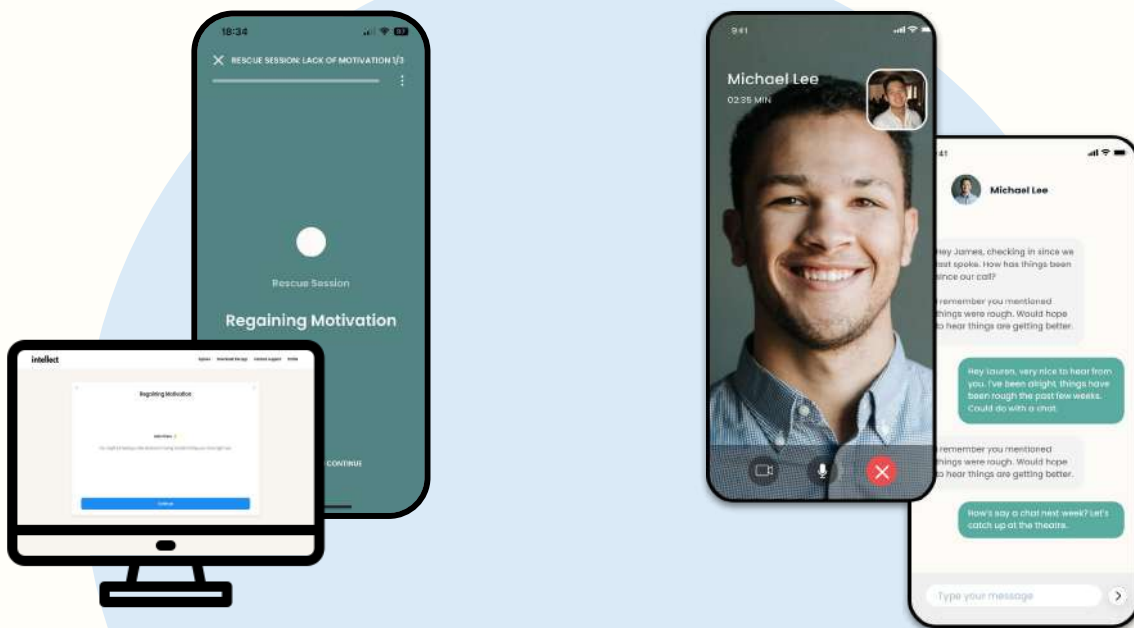
### マインドフルネスの習慣を身につける

呼吸法、瞑想、または日記をつける



# インサイトからアクションまで： 今すぐあなたのスキルを活用しましょう！

1対1コーチングサポートと自己学習モジュールを活用して  
あなたのレジリエンスを育むプロセスを応援します



## モチベーションを取り戻す レスキューセッション

少し疲れている感じがしたり、やる気が出ない時に、自分自身を立ち直させるために設計されたセッションです。

## 1対1のコーチング

コーチと一緒に、あなたの生活のあらゆる側面でのレジリエンスを築くためのパーソナライズされた戦略について話し合います

今日から自分のメンタルヘルスを管理しましょう！

今すぐ Intellect Web (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellect アプリをダウンロードして、ウェルビーイングを歩み始めましょう。

