தாங்கும் திறன் மற்றும் எதிர்கொள்ளும் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்

sata CommHealth

வளர்ச்சி மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

சவால்களைக் கண்டு அஞ்சாமல், அவற்றை ஒரு தோல்வியாகப் பார்க்காமல், கற்றுக்கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சுய-பராமரிப்பைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

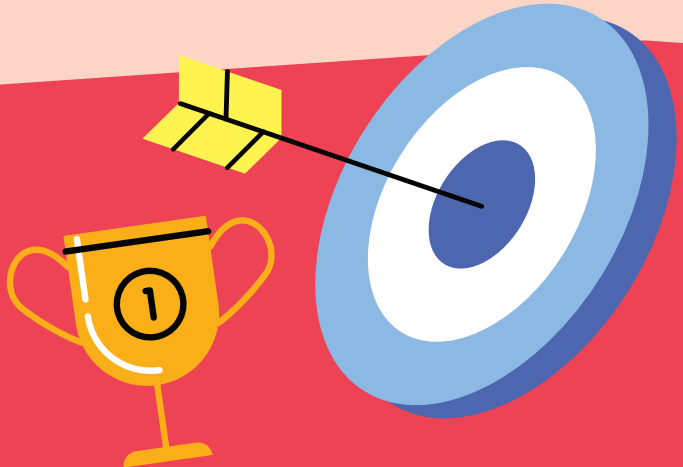
உடற்பயிற்சி செய்தல், போதுமான தூக்கம் பெறுதல் மற்றும் அவ்வப்போது ஓய்வு எடுப்பதன் மூலம் உங்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.

வலுவான உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். நல்ல சமூக உறவுகளைக் கொண்டிருப்பது உங்களுக்குச் சாதகமான ஆதரவை வழங்குவதோடு, வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்ளவும் உதவும்.

உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கையாளுங்கள்

மன அழுத்தமான சூழ்நிலைகளில் அவசரமாக எதிர்வினை ஆற்றாமல், உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் பலங்களைக் கண்டறியுங்கள்

நீங்கள் எதில் சிறந்து விளங்குகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அவற்றைத் தவறாமல் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
உங்கள் பலங்களைக் கண்டறிய உதவிகோர, உங்கள் நண்பர்களிடம் கருத்துக்களைக் கேளுங்கள்.