

Маніфест психологічної стійкості

1. Джерело стійкості всередині нас. Ми сильніші, ніж думаємо.
2. Ми народилися з індивідуальною та колективною стійкістю.
Наше завдання полягає в тому, щоб знайти свій шлях до цих внутрішніх джерел і плекати їх.
3. Ми розвиваємо стійкість, щоб процвітати, а не просто запобігати невдачам або вижити.
4. Стійкість культивується через щоденні звички та думки, які зміцнюють характер.
5. Найбільше значення має те, як ми інтерпретуємо події та розповідаємо свою історію. У нас є свобода вибору свого ставлення, і це лягає в основу тлумачення ситуацій.
6. Людина має базове право досліджувати та виражати емоції.
7. Успішні та ефективні педагоги говорять про емоції на роботі.
8. Щоб допомогти дітям розвинути свій емоційний інтелект і стійкість, ми повинні розвивати власні емоційний інтелект та стійкість.
9. Ми всі пов'язані та відповідальні один за одного: турбота про інших – турбота про себе.
10. Ми розвиваємо свою стійкість і стаємо сильнішими, завдяки чому ми можемо допомагати іншим ставати сильнішими; ми розвиваємо свою стійкість, щоб мати енергію для зцілення та покращення світу.