

10 نکته مهم برای اعطای پذیرایی

- R** **Remain Positive** مثبت بمانید. به آینده بنگرید، به چیزهایی فکر کنید که از زندگی میخواهید.
- E** **Establish Realistic & Achievable Goals** هدف های واقع بینانه و قابل دسترسی داشته باشید. این کار به شما کمک میکند تمرکز کنید.
- S** **Strategies** استراتژی ها. استراتژی های مقابله خود را بچینید. از درخواست برای کمک خجالت نکشید.
- I** **Identify** شناسایی کنید. نقاط قوت خود را شناسایی کنید و به خودتان اعتماد داشته باشید
- L** **Learn from Experience** از تجربه ها بیاموزید. از تجربه ها بیاموزید و ادامه دهید.
- I** **Introduce** مرسوم کنید. یک شیوه ی مثبت فکر کردن را مرسوم کنید. روی چیزهای مثبت زندگی خود تمرکز کنید.
- E** **Enjoy** لذت ببرید. برای انجام چیزهایی که از آن لذت میبرید وقت بگذارید.
- N** **Needs** نیازها. از خودتان مراقبت کنید. سالم و خوش هیکل بمانید.
- C** **Connect** ارتباط برقرار کنید. روابط سالم با اعضا خانواده، دوستان و معلمان خود ایجاد کنید.
- E** **Embrace Change** پذیرای تغییر باشید. در گذشته سیر نکنید. انرژی اکنون خود را برای ساختن آینده بگذارید.