

불확실 한 시기에 회복력을 키우는 것

COVID-19 팬데믹으로 인한

- * 불확실성 - 불안증
- * 사회적 고립 - 우울증
- * 일상의 붕괴
- * 경제적 부담
- * 불확실한 미래
- * 자신 또는 가족의 건강 염려
- * 사회적 불안, 안전에 관한 문제



or



인생이 우리에게 던지는 상황을 통제할 수는 없지만
어떻게 그 상황에 반응을 하는 선택권은 항상 있습니다

회복력: 불행 또는 변화에 회복하거나 적응하는 능력

구축/조성/양성

- 우리 모두가 회복력을 가지고 있습니다
- 회복력은 우리 모두가 내부적으로 지니고 있는 능력입니다
- 회복력을 키우는 것은 운동하면서 근력을 키우는 것과 비슷합니다
- 의도적으로 연습을 하면 우리는 우리의 심리적 회복력을 키울 수가 있습니다

불어지지 않고 구부리기

abeautifulmessinside.com 

The human capacity for burden is like bamboo - far more flexible than you'd ever believe at first glance.
- Jodi Picoult



인간이 무거운 짐을 짊어질 수 있는 수용력은 대나무와 같다. 한 눈에 보기 보단 더 유연 해서 이다.

- 조디 피콜트

자존심

실패와 실수에서
교훈을 얻는 능력

현실적인 기대감을 가진
목표 세우기

**GOAL
SETTING
WITH
REALISTIC
expectations**

**SELF
ESTEEM**

LEARNING
from their
MISTAKES

문제를 해결하는 스킬

problem
**SOLVING
SKILLS**

Understanding and
ACCEPTANCE
OF THEIR OWN
strengths and
weaknesses

자신의 장단점을
이해하고 수용 하는 것

자신과 타인의 감정을
알아보는 능력

Ability
TO RECOGNISE
their own
EMOTIONS
and those
of others

**SELF-
CONTROL**

자제력

사회성과 타인에게
도움을 요청할 수 있는
능력

SOCIAL SKILLS
AND **ABILITY TO SEEK**
ASSISTANCE
FROM OTHERS

OPTIMISTIC
thinking
PATTERNS

WILLINGNESS to
OVERCOME
DIFFICULTIES
rather than
AVOID
PROBLEMS

문제를 회피 하기보단
어려움을 극복 하려는
의향

긍정적 사고 패턴

회복력을 구축/조성/양성 하기

회복을 향상시키는 키



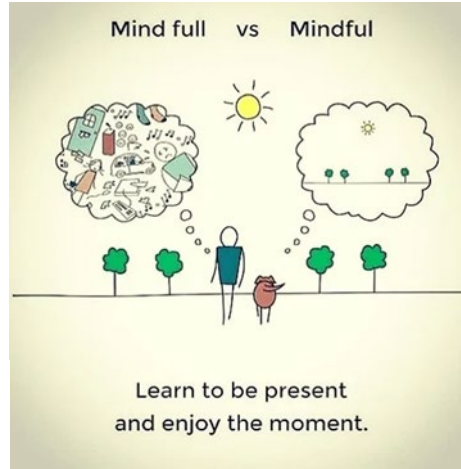
통하는 것 connection,
회복력의 심성

CRISIS

危機

Danger Opportunity

모든 위기 속에 기회의 씨가 있습니다.
긍정적 심리학과 성장을 위한 마인드



- *나쁜 일은 생기고 고통도 있습니다
- *모든 것은 변합니다
- *현재에 충실 하길
- *자신에게 온정을 베풀길



타인을 섬기는 것
선행을 나누는 것
친절을 베풀는 것

요약

- 타인과 연결이 되고 통하는 것은 회복력의 중심에 있습니다
- 회복력 (유연성) 을 키우는 핵심 도구는 마음을 챙기는 것입니다.
- 성장을 위한 마인드로 긍정성을 기르기 (나쁜 것 과 좋은 것을 받아 드리기)
- 인내심과 자기 통제
- 회복력 : 연습- 친절을 베푸는 행위
- 회복력: 연습- 감사
 - 우리는 행복하기를
 - 우리의 몸과 마음이 건강하기를
 - 내 외부적인 위험에서 안전하기를
 - 우리가 편하게 살기를