

Duygusal Sağlamlık Nasıl Geliřir?



Duygusal bir çöküş yaşadığında insanın yaşadığı sıkıntılardan çıkarım sağlaması ve bu çıkarımları sayesinde tecrübe edinmesi gerekir. Zamanla kazandığı bu tecrübeler kişinin duygusal sağlamlığını geliştirir.



Kişinin yaşadığı zorluklar karşısında stres yönetimini doğru yapması duygusal sağlamlığını da geliştirir.



Kişinin karşılaştığı zorluklardan kaçmaması, üzerine gitmesi ve duyguyu kabul etmesi gerekir.

Duygusal Sağlamlık Nasıl Geliřir?



Sosyal destek alması duygusal sağlamlığını geliştirme de yardımcı olur.



Duygularımızı düzenleyebilmenin en önemli faktörlerinden biri, başkaları ile ilişki kurmak ve sosyalleşmektir.

