

Odolnost



[Christina Berndt](#)

Odolnost - Christina Berndt ke stažení PDF
Resilience je v řeči psychologů síla, která nám umožňuje vidět v krizi výzvu, vrátit se z deprese zpět do života, překonat překážky, které nám osud staví do cesty, upírat pohled optimisticky dopředu, chovat se konstruktivně a jednat se sebejistotou, díky níž bez problémů sneseme i kritiku. Tato psychická odolnost je částečně vrozená

