

ابذل جهودًا مركزة. و كذلك التغيير لا يحدث دون تضافر الجهود. على الرغم من كون المرونة النفسية شيئًا يمكن تطويره، إلا أنها ليست شيئًا سيحدث بدون تفاعل منك، إن ذلك الجهد يمكن أن يؤدي إلى تشكيل مسارات عصبية تساعدنا على التطور وتتحول إلى عادات مفيدة بمرور الوقت.