

تقبل واقعك : لكي تتمكن من التكيف مع المتغيرات ، عليك أن تتقبل واقعك كما هو بدلاً من أن تحزن وتكتئب ، وحاول دائماً أن تفكر بحلول إيجابية تخرجك من مشاكلك وهمومك ، وتساعدك في العيش بسلام وأمان بعيداً عن مشاكل الحياة ومتاعبها ، فالتفكير الإيجابي سيساعدك على التكيف مع متغيرات الحياة من حولك . اصنع سعادتك بنفسك : السعادة تنبع من داخل الإنسان ، أنت بإرادتك تصنع سعادتك التي تتمناها بأقل ما تملك . تعلم من تجاربك الفاشلة : الفشل هو طريق وبداية النجاح ، لأن فشلك لا يعني أنك شخص فاشل ، لذا حاول أن تتعلم من تجاربك الفاشلة ، خطط لحياتك : التخطيط هو مهارة ضرورية على كل شخص امتلاكها ، لأن التخطيط الجيد والصحيح لحياتك ، يحميك من تقلبات الحياة المفاجئة ، ويجعلك أكثر قدرة على النجاح والتكيف . مع متغيرات وتقلبات الحياة