

Gemeinsam resilienter

Deine App für Persönlichkeitsentwicklung
und innere Stärke, wissenschaftlich
fundiert und alltagstauglich.

Dein nächster Schritt in Richtung mehr Resilienz!



Nimm Kontakt zu mir auf falls du Potential für Kooperationen siehst oder dich austauschen möchtest:

 meike@resilyou.ch

 www.resilyou.com

LinkedIn:







PEOPLE NEED RESILIENCE

Resilience is your ability to bounce back and grow despite life's downturns. It is not a fixed trait. It is like your mental immune system – and it can be trained.

Solution

Resilyou-Rituals prioritize positivity. Every day.



• What are you grateful for today?

• What are you proud of today?

• Who do you want to appreciate today and for what?



1 Positive Emotionen

2 Erweiterung der Wahrnehmung, Gedanken und Verhaltensweisen

3 Stärkung und Aufbau von körperlichen, mentalen und sozialen Ressourcen

4 Nutzung aufgebauter Ressourcen im Alltag und bei Krisen

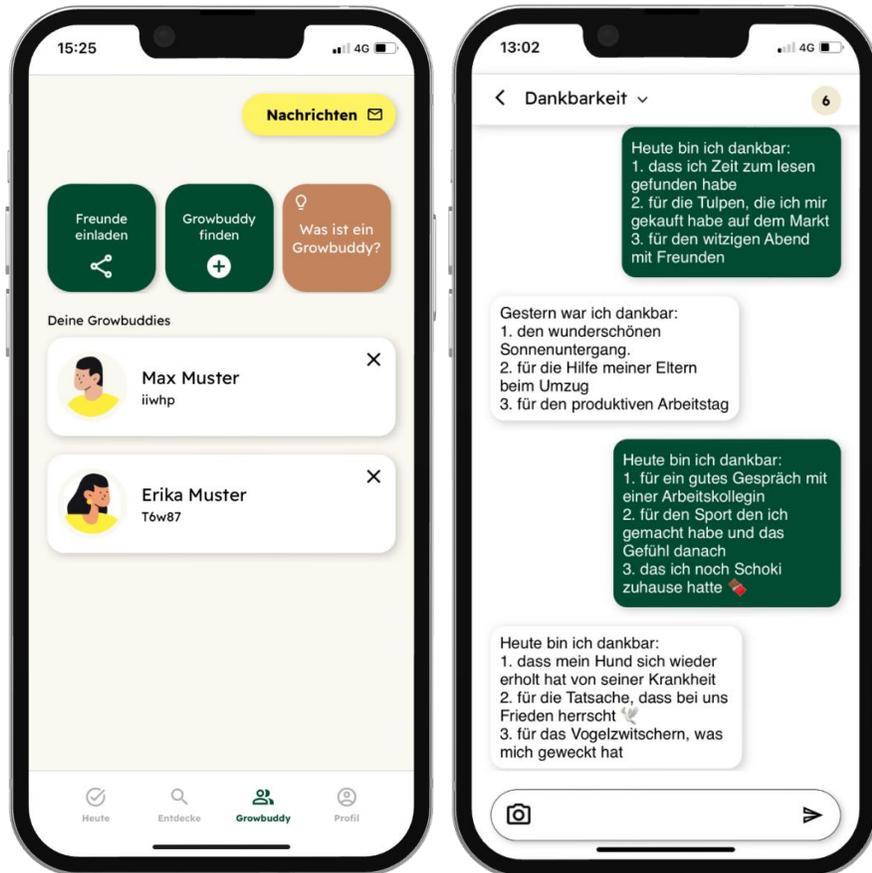


Aufwärtsspirale: angelehnt an Fredrickson (2001)

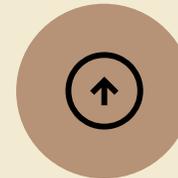
Magic Sauce

Resilyou lets you train together:
Share your entries with a **FRIEND**.

- Someone you know and see regularly.
- Someone you trust (at least a little).
- **Not** someone anonymous.



MOTIVATION



FUN



FEELING CONNECTED

OUR MISSION IS TO MAKE MENTAL TRAINING AS NORMAL AS BRUSHING YOUR TEETH.



Smaller daily training habits are more effective than one-time large interventions.



Mental training decreases the chance of getting affected by long-term mental lows.



Daily training transforms you from a state of merely functioning to one in which you can flourish.



Mental training builds resilience which buffers your lowest lows and shortens their length.

Dein nächster Schritt in Richtung mehr Resilienz!



Nimm Kontakt zu mir auf falls du Potential für Kooperationen siehst oder dich austauschen möchtest:

 meike@resilyou.ch

 www.resilyou.com

LinkedIn:



“

Die größte Überraschung an der Resilienz ist das gewöhnliche. Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben. Nur leider ist das gewöhnliche eben oft nicht einfach. Prof. Ann S. Masten

”