

ከሮናን ለመከላከል የሚጠቅሙ የሕይወት ክህሎቶች ለአትሌቶች፤

- እኔ ጠቃሚ ፍጡር ነኝ ብሎ መጀመር፤/ለራስ ክብር መስጠት/

ከፍጥረታት ሁሉ ማሰብና ማድረግ የሚችለው ሰው ብቻ ነው፤ ስለሚያስብ ያመዛዝናል፤ ስለዚህ መልካም ለማድረግ ብቻ መፈጠሩን፤ ከክፉ ነገር (ሃሳብ) ጋር ትብብር የሌለው መሆኑን መረዳት አለበት፤

ከነዚህ ሃሳቦች በመነሳት ለምድር፤ ለፍጥረታትና ለራሴ ጠቃሚ ነኝ ብሎ ማሰብ ግድ ይሆናል።

ለራሱ ክብር የሚሰጥ ሰው ለሌላው ትልቅ ክብር ይኖረዋል፤ ምክንያቱም ሰው ማህበራዊ ፍጡር ስለሆነና ብቻውን የምይኖር ስለሆነ፤

- ዓላማ ማስቀመጥ፤

ለምንድነው የምማረው? ለምንድነው የምሠራው? ለምንድነው የምሮጠው? ... ?

- የምሰራውን ሥራ መውደድ፤

ተማሪ ከሆንኩ ትምህርቴን፤ ተቀጣሪ ሰራተኛ ከሆንኩ የቅጥር ሥራዬን፤ ሯጭ ከሆንኩ ሩጫዬን፤ የግል ሥራ ባለቤት ከሆንኩ የግል ሥራዬን ወድጄ ልሰራው ይገባል፤

- አደናቃፊ ነገሮችን መለየትና መቋቋም፤

እንዳልማር ወይም እንዳልሮጥ የሚያደርጉ ነገሮች ምንድናቸው? ማግኘት/ማጣት፤ ጤና ማጣት፤ ቤተሰብ፤ ትዳር፤ ...

እንዴት ነው የምቋቋማቸው? ... ያስቀመጥናቸውን ዓላማዎች ወዲህ ማምጣት፤

በህይወታችን ስፍራ ከምንሰጣቸው ሰዎች ጋር መዋየት፤

- ተስፋ አለመቁረጥ፤

ለምሳሌ:- አደናቃፊ ነገሮችን መቋቋም ባልችል እኔ ምን ማድረግ አለብኝ?

ደጋግሞ መሞከርን መርህ ማድረግ እንደነ ቅዱስ ያሬድ፤ አልበርት አንስተይን፤ ...

- የውሳኔ ሰው መሆን፤

አላደርግም ያልኩትን ነገር አለማድረግ፤ አደርገዋለሁ ብዬ የወሰንኩትን ደግሞ ማከናወን፤

ለነገሮች ቅደም ተከተል መስጠት፣ ነገ የማላጣው ነገር ምንድነው? የሚያመልጠኝን ጉዳይ ምንድነው?

○ እያንዳንዱ ቀን ስጦታ መሆንን መረዳት፣

ማለዳ ከእንቅልፌ ስነሳ ይህ እለት ለእኔ ተፈጠረ ቀን ነው ብዬ መጀመር፣

○ አዳዲስ ነገሮችን ለማወቅና ለመቀበል መዘጋጀት፣

ነገሮች ሁልጊዜ በለውጥ ውስጥ መሆናቸውን በመረዳት ለማወቅ፣ ለመቀበልና ለመማር ዝግጁ መሆን ያስፈልጋል፤

ለውጡ፡-

1. በእኛ ላይ የሚመጣ፣
2. በዙሪያችን የሚከሰት፣
3. በእኛ ውስጥ የሚታይ፣
4. እኛው ራሳችን የምንፈጥረው ለውጥ ሊሆን ይችላል፤

○ ለእርስ በእርስ ተግባቦት ትኩረት መስጠት፣

ጥሩ አድማጭና አንባቢ መሆን ለጥሩ ተናጋሪነትና ፀሐፊነት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፤ በተጨማሪም ጥሩ ተገንዛቢና ተንታኝ ሊያደርገን ይችላል፤