

25 tajników siły psychicznej

Dzisiejszy świat, wymagający, niepewny i zmienny, rzadko pozwala nam się czuć bezpiecznie. Z drugiej strony współczesność stwarza nam olbrzymie możliwości. By sprostać wyzwaniom i wykorzystać szanse potrzebujemy psychicznej siły. Poznaj jej tajniki.

Oto 25 stwierdzeń, które z pewnością nie są obce ludziom charakteryzującym się siłą psychiczną. Czy ty do nich należysz? Sprawdź. I pamiętaj - siłę psychiczną można trenować i wzmacniać, pracując nad sobą i swoimi zachowaniami.

1. Unikasz konfliktów.

Próba zrozumienia perspektywy drugiego człowieka w momencie, kiedy cię rani, oraz powstrzymania impulsu nakłaniającego do odpłacenia za wyrządzone krzywdy jest prawdziwą oznaką dojrzałości. Nie tracąc czasu na nienawiść, odkładasz dumę i emocje na bok, aby spokojnie przeanalizować sytuację i wyciągnąć z niej cenne wnioski.

2. Nie oceniasz i nie zazdrościsz.

Unikasz wydawania opinii bez dogłębnego poznania szczegółów danego zdarzenia. Szczerze cieszysz się z sukcesów innych ludzi i nie czujesz zazdrości, kiedy ktoś jest od ciebie lepszy w określonej dziedzinie.

3. Przyjmujesz wsparcie od innych.

Twoje ego nie powstrzymuje cię przed zwróceniem się do kogoś o pomoc, jeśli jesteś w potrzebie. Potrafisz przyznać przed innymi, że nie wiesz wszystkiego i prosić o cenne rady, czy wskazówki.

4. Potrafisz przeproszać.

Nie czujesz się skompromitowany, gdy przepaszasz, kiedy zrobiłeś coś złego. Nie boisz się przyznawać do własnych błędów i jesteś gotowy ponieść ich wszelkie konsekwencje. Czyni się to uczciwym i odpowiedzialnym człowiekiem.

5. Jesteś otwarty na poglądy i opinie innych ludzi.

Słuchasz wszystkiego, co inni mają do powiedzenia. Nie krytykujesz i nie odrzucasz poglądów swoich rozmówców, bo wiesz, że nawet te z nich, które stanowią całkowite przeciwieństwo twoich przekonań, dla kogoś innego mogą być najwyższą prawdą.

6. Jesteś bezinteresowny.

Lubisz pomagać innym, a co najważniejsze, nie oczekujesz niczego w zamian. Wiesz, że płomień świecy, zapalając kolejny knot, nie traci nic na swojej intensywności.

7. Masz świadomość, że nigdy nie będziesz w stanie wszystkich zadowolić.

Potrafisz być asertywny i bronić swoich racji. Pilnie strzeżesz czasu przeznaczonego tylko dla siebie, uznając go za równie ważny, jak ten poświęcony innym.

8. Wiesz, że świat nie jest Ci nic winien.

Jesteś gotów ciężko pracować, aby osiągnąć własne cele. Zdajesz sobie sprawę, że nic nie jest ci z góry należne i jesteś stale wdzięczny za wszystko, co masz.

9. Nie bronisz się przed zmianami.

Nie próbujesz unikać zmian i rozumiesz, że niektóre z nich są niezbędne. Z radością witasz ich pozytywne skutki, ale także cierpliwie na nie czekasz. Wierzysz, że do każdej sytuacji jesteś się w stanie zaadaptować.

10. Podążasz za głosem swojego serca.

Wierzysz, że intuicja pokieruje cię na właściwą drogę. Ufasz swoim instynktom.

11. Potrafisz przebaczać samemu sobie.

Wiesz, że ciągle odczuwanie złości do siebie samego nie zaprowadzi cię daleko. Jesteś gotów przebaczyć sobie własne winy i dzięki temu, nie tracąc czasu na ich rozpamiętywanie, zamiast tkwić w przeszłości, wciąż uczysz się nowych rzeczy i gnasz do przodu.

12. Odpowiedzialnie rozporządzasz swoimi zasobami.

Zdajesz sobie sprawę, że wydając pieniądze na zbyteczne przedmioty, tracisz szansę na inwestowanie w siebie i w swoją przyszłość.

13. Wierzysz, że najlepszą receptą na sukces jest wytrwałość.

Dążysz do ściśle wyznaczonych celów i nic nie jest w stanie cię przed tym powstrzymać. Choć niejednokrotnie doświadczyłeś już smaku porażki, nie był on dla ciebie powodem do porzucenia planów i rezygnacji z marzeń. Wręcz przeciwnie, niepowodzenia stanowią dla ciebie okazję do nauki i snucia wniosków na temat tego, co jeszcze w swoich działaniach można ulepszyć.

14. Twoim sposobem na życie jest ciągle doskonalenie siebie.

Niezależnie od tego czy chodzi o pracę, rodzinę czy inny obszar twojego życia, zawsze pragniesz się doskonalić. Wierzysz, że ciągle uczenie się nowych rzeczy nadaje sens twojemu istnieniu.

15. Troszczysz się o swój umysł i ciało.

Masz świadomość nierozzerwalnego związku psychiki z cielesnością. Wiesz, że prowadząc zdrowy styl życia, masz szansę stać się najlepszą wersją samego siebie.

16. Jesteś gotów porzucić własną strefę komfortu.

Wiesz, że tkwiąc wciąż w jednym miejscu i pływając się w poczuciu bezpieczeństwa, stracisz cenne szanse na rozwój. Codziennie podejmujesz więc kolejne wyzwania i nie boisz się ryzyka.

17. Nie tracisz energii na rzeczy, na które i tak nie masz wpływu.

Wiesz, że czasem jedyne, co możesz kontrolować, to swoje nastawienie do zdarzeń, które Cię spotykają. Nie tracisz czasu na walkę z czymś, co pozostaje poza twoim wpływem, bo masz świadomość, że i tak nie przyniesie ona konkretnych rezultatów.

18. Mądrze rozporządzasz swoim czasem.

Cenisz własny czas i jesteś świadomy, że bezsensownie go tracąc, gubisz też szansę na swój własny rozwój. Walczysz z tendencją do odkładania obowiązków na ostatnią chwilę, a każdą minutę próbujesz wykorzystać jak najbardziej produktywnie.

19. W obliczu kryzysu zachowujesz spokój.

W trudnych momentach pozostajesz opanowany i zachowujesz jasność umysłu. Dzięki temu, łatwiej radzisz sobie z problemami.

20. Jesteś niezależny.

Nie liczysz na to, że inni będą wykonywać twoje obowiązki za ciebie. Dzięki temu, utrzymujesz zdrowe relacje zawodowe i osobiste.

21. Wiesz, że to od Ciebie zależy, jak będzie wyglądało Twoje życie.

Wierzysz, że Twoje szczęście i sukces są niczym innym, jak owocami Twoich własnych przekonań, wyborów, czynów i zachowań.

22. Praktykowanie wdzięczności jest jedną z Twoich głównych życiowych postaw.

Im więcej dobra jest w zasięgu Twojego wzroku, tym więcej masz inspiracji do jego pomnażania i okazji do uśmiechu. Szczęście nie jest stanem, który pojawia się, gdy coś osiągniemy, posiadziemy upragnioną rzecz, czy rozwiążemy dany problem. Szczęście zaczyna nam towarzyszyć, gdy potrafimy doceniać to, co mamy.

23. Masz świadomość, że nie zawsze musisz być perfekcyjny.

Wierzysz, że koncentrując się jedynie na tym, jak inni Cię postrzegają i czego od Ciebie oczekują, w końcu zapomnisz, kim naprawdę jesteś. Nie boisz się ocen innych ludzi i nie wstydzisz się pokazywać swojego prawdziwego Ja światu.

24. Wiesz kim jesteś.

Żyjesz w zgodzie z samym sobą i dobrze wiesz, co chcesz osiągnąć. Nie przekraczasz ustanowionych przez siebie granic, żyjesz w zgodzie z własną hierarchią wartości.

25. Mało oczekujesz, ale wciąż wiele się uczysz.

Mimo, iż nie zawsze udaje Ci się zrealizować każdy z Twoich planów, zdajesz sobie sprawę, że właśnie tak powinno wyglądać życie. Nie zawsze dostajesz to czego pragniesz, ale wiesz, że dzięki temu możesz uczyć się na błędach, wyciągać wnioski z własnych doświadczeń i ...wciąż się nie poddawać.

Charaktery - Portal psychologiczny

oprac. na podst. www.iheartintelligence.com

Barbara Kurkiewicz - psycholog