

Odporność psychiczna – da się ją wyćwiczyć?

Co zrobić, aby nie tracąc nadziei na lepsze jutro, znaleźć w sobie wewnętrzną moc, by pokonywać trudności i zamieniać je na swoją korzyść? Joe Wilner, amerykański coach, instruktor medytacji i znawca psychologii pozytywnej, daje wskazówki jak być psychicznie odpornym.



5 wskazówek mocy

Przejmij kontrolę. Gdy przydarza ci się coś, czego nie chcesz, nie pytaj „Dlaczego ja?“, tylko „Po co mi się to przydarzyło?“. W ten sposób nie poczujesz się przytłoczona/ny przeciwnościami losu, tylko przejmiesz zdrową kontrolę nad losem. Jeśli nauczysz się z takich zdarzeń wyciągać wnioski i działać w trudnych warunkach, odzyskasz poczucie własnej mocy.

Żyj wśród ludzi. Elastyczni, szczęśliwi ludzie nie izolują się od innych, kiedy jest im ciężko. Nie boją się korzystać z wsparcia bliskich, ich pomocy i obecności. Otaczaj się bliskimi ludźmi, z którymi jest ci po drodze.

Zauważaj dobro, które cię w życiu spotyka. Pomimo zawirowań dostajemy od losu dary, za które często zapominamy dziękować. Kwestią perspektywy jest to, czy jesteśmy uważni na nieszczęścia czy na błogostawieństwa. Poświęć trochę czasu każdego dnia, aby skupić się na trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczna, a które właśnie się wydarzyły.

Wykorzystaj swoje atuty. Każdy je ma, tylko nie każdy zauważa. Umiesz przebaczać, jesteś odważna, masz zmysł estetyczny, dobrze uprawiasz jogging albo układasz bukiety? Docień siebie i zastanów się, jak swoje talenty użyć w życiu, by zmienić je na lepsze, na takie jakie chcesz.

Pomyśl o swoim ostatnim sukcesie. Nawet jeśli znajdujesz się w momencie, kiedy wydaje ci się że nic znaczącego nie osiągnęłaś/ łeś, na pewno jest coś, z czego jesteś z siebie dumna/ny. Zrób listę swoich dotychczasowych osiągnięć. Przypomnij sobie o swoich zwycięstwach. Wiosna to dobry czas, żeby zwyciężać znowu.

Źródło: zwierciadło, A. Domańska
Opracowała: Justyna Kucińska