

13 rzeczy, których ludzie silni psychicznie unikają

Psychologia | Artykuły / Cheryl Conner

Wobec całego czasu, który ludzie sukcesu poświęcają dbaniu o swoje zdrowie i siłę fizyczną, skupienie się na własnej psychice może być trudne. Ale jest dużo istotniejsze. Czego zatem ludzie silni psychicznie powinni unikać?

TREŚĆ ARTYKUŁU:

Wobec całego czasu, który ludzie sukcesu poświęcają dbaniu o swoje zdrowie i siłę fizyczną, skupienie się na własnej psychice może być trudne. Ale jest dużo istotniejsze. Czego zatem ludzie silni psychicznie powinni unikać?

Wiele zostało już napisane na temat wytrwałości i umiejętności przyjmowania porażek jako ważnych atrybutów każdego przywódcy. Siłę psychiki możemy jednak również rozpatrywać jako szereg zachowań, na które mocne osobowości po prostu sobie nie pozwalają. Na podstawie listy opracowanej przez psychoterapeutkę Amy Morin przedstawiamy te, których ludzie silni psychicznie unikają.

1. Tracenie czasu na użalanie się nad sobą

Ludzie silni psychicznie nie skarżą się na trudne położenie czy na to, że ktoś źle ich potraktował. Nauczyli się ponosić odpowiedzialność za swoje czyny i ich skutki, są świadomi tego, że życie bywa całkowicie niesprawiedliwe. Z trudnych sytuacji z zadowoleniem wychodzą bogatsi o cenne doświadczenie, przechodząc do następnego wyzwania bez oglądania się za siebie.

2. Utrata kontroli nad sytuacją

Silne osobowości nie dają innym szansy na wprowadzenie się w złe samopoczucie. Całkowicie panują nad swoimi zachowaniami i emocjami, zdając sobie sprawę z tego, że kontrolowaną reakcją dają najlepszy dowód własnej siły.

3. Obawa przed zmianami

Osoby o mocnej psychice z chęcią przyjmują zmiany i podejmują wyzwania. Jeśli coś ich przeraża, to tylko wizja stagnacji i braku nowych bodźców. Środowisko pełne zmian, a nawet niepewności, stanowi dla silnych osobowości dodatkową motywację i pozwala na wykazanie się pełnym potencjałem.

4. Poświęcanie energii sprawom, na które nie mamy wpływu

Osoby silne psychicznie nie oddają się narzekaniu na korki, zgubiony bagaż, a zwłaszcza na innych ludzi, zdając sobie sprawę, że są to czynniki, na które nie mają wpływu. Pamiętają natomiast, że jedyne, co zależy od nich w stu procentach, to własne podejście i reakcja na trudności.

5. Przejmowanie się tym, by zadowolić innych

Znasz osoby, dla których to ważne? Albo wręcz odwrotnie – takie, które poprzez nieprzyjemne traktowanie innych próbują okazać swoją władzę? Żadne z tych zachowań nie jest właściwe. Najlepszym dowodem siły jest serdeczne i sprawiedliwe podejście do innych. Gdy jest to jednak konieczne, nie powinieneś obawiać się powiedzieć tego na głos.

6. Obawa przed podjęciem kontrolowanego ryzyka

Podejmowanie kontrolowanego ryzyka jest dowodem siły psychicznej. To zupełnie coś innego niż rzucanie się w przepaść na oślep. Silne osobowości potrafią trafnie przeanalizować bilans potencjalnych zysków i strat oraz przygotować się na każdy, nawet najgorszy scenariusz.

7. Skupianie się na przeszłości

Zaakceptowanie przeszłości, a zwłaszcza wyciągnięcie wniosków z własnych doświadczeń, jest dowodem siły. Jednak osoby silne psychicznie nie przejmują się nadmiernie długo swoimi porażkami ani nie wracają sentymentalnie do "starych dobrych czasów". Zamiast tego inwestują swą energię, by maksymalnie wykorzystać teraźniejszość i ukształtować jak najlepszą przyszłość.

8. Powtarzanie tych samych błędów

Wiesz, czym jest szaleństwo? Powtarzaniem tych samych zachowań z nadzieją na uzyskanie innych, lepszych rezultatów. Silne osobowości biorą pełną odpowiedzialność za swoje czyny z przeszłości i potrafią wyciągać wnioski z błędów. Według naukowców to właśnie trafna i konstruktywna samoocena jest jedną z kluczowych zdolności przedsiębiorców odnoszących największe sukcesy.

9. Przyjmowanie sukcesu innych z niechęcią

Szczerą radość z sukcesu innych wymaga prawdziwej siły psychicznej. Mocne osobowości potrafią powstrzymać zazdrość i żal, kiedy innym udaje się osiągnąć coś wielkiego, choć skrupulatnie odnotowują, jak udało im się do tego dojść. Siła psychiczna każe im ciężko pracować, by zająć tak samo daleko, a jednocześnie nie pozwala ulegać pokusie stosowania skrótów.

10. Poddawanie się po porażce

Każda porażka jest cennym doświadczeniem. Na początku kariery nawet największym biznesmenom nie udaje się uchronić przed popełnianiem błędów. Prawdziwa siła psychiczna daje jednak wytrwałość do akceptowania upadków, pod warunkiem że lekcja wyniesiona z porażek pozwala zbliżyć się do upragnionych celów.

11. Obawa przed czasem spędzonym samotnie

Silne osobowości z chęcią przyjmują, a wręcz głęboko cenią czas, który mogą spędzić w samotności. Chwile te wykorzystują na refleksję, klarowanie planów i bycie produktywnym. Co najważniejsze, nie są uzależnieni od dzielenia się nastrojami z innymi ludźmi. Potrafią być szczęśliwi przy kimś, ale również z samym sobą.

12. Poczucie, że coś nam się należy

Niezależnie od tego, jak dobrze jesteśmy wykwalifikowani czy wykształceni, nie możemy zakładać, że cokolwiek nam się od życia "należy". Ludzie silni psychicznie gotowi są ciężko pracować, by dzięki swym osiągnięciom zasłużyć na sukces.

13. Spodziewanie się natychmiastowych rezultatów

Niezależnie od tego, czy chodzi o rozpoczęcie treningu, diety czy własnego biznesu, siła psychiczna pomaga w przyjęciu dalekobieżnej perspektywy. Mocne osobowości nie spodziewają się natychmiastowych rezultatów i wiedzą, jak doceniać mniejsze sukcesy po drodze na szczyt. Długo pozostają przy walce i zdają sobie sprawę, że prawdziwe zmiany wymagają czasu.

Cheryl Conner, Forbes.com

Źródło: www.forbes.pl