

"Człowiek nie do zdarcia" - Kilka słów o tym, jak być silnym psychicznie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 23, lipiec 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 99988

Słaba psychika w dzisiejszych czasach, gdy wszystko wokół dzieje się tak szybko i często poza naszą kontrolą, to ogromny problem, który przyczynia się do depresji, problemów w relacjach z innymi, niepotrzebnego zamartwiania się i łez, zmniejsza produktywność, odbiera niepotrzebnie siły i energię, którą można byłoby wykorzystać do czegoś twórczego.

Pamiętajmy, że nie ważne w jakim wieku jesteśmy, albo na jakim etapie życia, nigdy nie jest za późno na zdobycie siły psychicznej! Od czego więc zacząć?

Musimy w „coś” wierzyć

Nie ma nic złego w przyznaniu się, że brakuje nam wewnętrznej siły. Dla wielu ludzi siła oznacza wiarę. Może to być wiara w Boga, wszechświat, dobroć ludzi, naturalny bieg rzeczy, lub w cokolwiek, co pozwoli rozwijać w nas wewnętrzną siłę.

Stawmy czoła naszym obawom

Jeśli pragniemy rozwinąć psychiczną siłę, musimy się przygotować na stawienie czoła swoim obawom. Uwierzmy, że nasza psychika jest silniejsza od strachu. Nie pozwólmy, aby lęki zaczęły kontrolować nasze życie.

Napotykać przeciwności, wykażmy się odpornością, elastycznością i spokojem

Odporność to zdolność do radzenia sobie z problemami i stresem. Należy tylko znaleźć na nią sposób. Dzięki niej będziemy w stanie stawić czoła wszelkim problemom, co zmieni nas w ludzi silniejszych psychicznie. Uzupełnieniem odporności jest elastyczność. Pozwala ona na radzenie sobie ze zmianami w życiu bez okazywania zdenerwowania, czy też frustracji. I wreszcie, nauczmy się spokoju w obliczu problemów. Dzięki temu uzyskamy czystość umysłu i będziemy w stanie podejmować racjonalne decyzje.

Uczmy się ze swojego doświadczenia

Nasze życiowe doświadczenia, to lekcje, które powinno się pamiętać. Wszelkie błędy przestają być błędami jeśli zaczniemy wyciągać z nich wnioski. Pozytywne doświadczenia wzmacniają naszą dotychczasową wiedzę. Otwórzmy swoje zmysły i przygotujmy się na naukę, która pozwoli nam stać się ludźmi silnymi psychicznie.

Nie bójmy się używać słowa: „nie”

Stosujmy zachowania asertywne - stanowczo i uczciwie wyrażajmy swoje uczucia, postawy i pragnienia w sposób respektujący postawy, uczucia czy prawa innych. Odmawiajmy bez lęku i poczucia winy, jeśli jest to niezgodne z naszymi systemami wartości czy też potrzebami.

Trzymajmy się blisko tych, którzy nas inspirują

Relacje, które budujemy i utrzymujemy mają wpływ na nasze życiowe perspektywy. Jeśli spędzamy czas w towarzystwie ludzi cynicznych i negatywnie nastawionych, możemy stać się tacy jak oni. Starajmy się przebywać wśród ludzi pozytywnych i silnych wewnątrz, mając nadzieję, że ich wpływ udzieli się również nam.

Działajmy zamiast „stojąc beczynnie”

Ludzie z silną psychiką nigdy nie czekają na to co się wydarzy. Zamiast reagować tak jak reszta ludzi, poprzez ciężką pracę starajmy się coś zrobić z daną sytuacją. Jeśli nie mamy aktywnej osobowości, nie martwmy się. Nigdy nie jest za późno na pracę nad sobą.

"Człowiek nie do zdarcia" - Kilka słów o tym, jak być silnym psychicznie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 23, lipiec 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odłony: 99988

Pozytywne nastawienie do świata

Sposób postrzegania świata wpływa na sposób naszego życia. Wykonajmy spis swoich myśli i zastanów się co wymaga zmian. Naszym celem powinno być pozytywne i radosne nastawienie do świata, nie negatywność i ból. Poprzez pozytywne nastawienie, nasza psychika stanie się wolna i silniejsza.

Nie zamartwiajmy się niepotrzebnie

Przyszłość jest dla każdego wielką niewiadomą i nikt nie ma pewności jak mogą się pewne sprawy potoczyć. Możemy się zamartwiać i być kłębkim nerwów, lub cieszyć się z tego co mamy teraz.

Nie próbujmy na siłę uzyskać kontroli nad wszystkim

Musimy zaakceptować to, iż nie możemy mieć nad wszystkimi kontroli. Próba zyskania kontroli, tylko pogorszy sytuację, wzbudzając w nas frustrację, złość i smutek, co w ostateczności doprowadzi do załamania siły psychicznej. Zamiast tego postarajmy się kontrolować siebie samych, swoje decyzje, poczynania i myśli.

Dobrze planujmy nasz czas

Niech nie zabraknie go na odpoczynek, który jest podstawowym prawem każdego człowieka, bez którego nie jest możliwe prawidłowe funkcjonowanie. Nie zapominajmy też o odpowiedniej ilości aktywności fizycznej – osoby regularnie ćwiczące mają więcej energii, lepiej się czują, a w związku z tym są silniejsze psychicznie. Jedzmy zdrowo, to, co znajduje się na naszym talerzu, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie.

Trzymajmy się swoich zasad!

Określmy jakie zasady są dla nas najlepsze, a kiedy już to zrobimy, kurczowo się ich trzymajmy. Pamiętajmy, aby nie gryzły się z naszymi wierzeniami i przekonaniami.

Źródło: biomedical.pl, tipy.pl, forumpsychologiczne.org, oraz psychologia.edu.pl