



Τι δεν κάνουν οι συναισθηματικά δυνατοί άνθρωποι ή αυτοί που φημίζονται για την διαύγεια, την ωριμότητα και την ψυχολογική τους ισορροπία; ...

Σύμφωνα με το βιβλίο της ψυχιάτρου Amy Morin με τίτλο "13 πράγματα που δεν κάνουν οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι", οι ισχυροί συναισθηματικά και διανοητικά άνθρωποι έχουν υγιείς συνήθειες, διαχειρίζονται τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά τους με τρόπο που τους εξασφαλίζει την επιτυχία.

Ας δούμε λοιπόν τι δεν κάνουν οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι, που επιβιώνουν στα δύσκολα και τελικά κατορθώνουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρα τους.

Δεν ξοδεύουν πολύτιμο χρόνο στην αυτολύπηση

Καταλαβαίνουν ότι να λυπάσαι το εαυτό σου, να σκέφτεσαι τι δεν πήγε καλά και τι θα μπορούσε να πάει καλύτερα, είναι χάσιμο χρόνου, ενέργειας και τελικά αυτοκαταστροφική συμπεριφορά που τελικά μας πληγώνει, καταστρέφει το παρόν, τις σχέσεις μας και μας καθλώνει. Το κλειδί είναι να αποδεχθούμε την πραγματικότητα και να πάρουμε μαθήματα.

Δεν ξοδεύουν και δεν χαραμίζουν την δύναμη τους σε ανθρώπους και δραστηριότητες που συναισθηματικά, σωματικά και πρακτικά τους εξαντλούν

Αντίθετα μαθαίνουν να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και να θέτουν όρια σε τοξικούς ανθρώπους και καταστάσεις. Καλλιεργούν την αυτοεκτίμηση και το σεβασμό, και καταλαβαίνουν ότι ένα από τα πιο σημαντικά στη ζωή είναι να προσφέρουν αγάπη με όρια.

Δεν φοβούνται ή αποφεύγουν τις αλλαγές

Οι ώριμοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι το μόνο σίγουρο στη ζωή είναι η αλλαγή. Αντί να την αποφεύγουν και να την φοβούνται, την αγκαλιάζουν. Σύμφωνα με τη Amy Morin κάθε αλλαγή έχει 5 στάδια:

- Τον προβληματισμό πριν τη λήψη μιας μεγάλης απόφασης
- Τον οραματισμό
- Την προετοιμασία
- Την υλοποίηση
- Την παραμονή στο καινούργιο επιθυμητό σημείο

Το κρίσιμο είναι το "πέρασμα" από το ένα στάδιο στο άλλο. Αυτό φοβόμαστε, αλλά όσο το αποφεύγουμε εμποδίζουμε τον εαυτό μας να δυναμώσει σαν χαρακτήρας.

Δεν εστιάζουν την προσοχή τους σε πράγματα που δεν μπορούν να ελέγξουν

Οι δυνατοί άνθρωποι έχουν πίστη στον εαυτό τους και εστιάζουν σε ό,τι μπορούν να φέρουν εις πέρας. Δίνουν προσοχή σε ό,τι περνάει από το χέρι τους και προσπαθούν να κάνουν ότι καλύτερο μπορούν, γιατί γνωρίζουν ότι αυτό είναι το υπόβαθρο μιας ευτυχισμένης ζωής.

Δεν αγωνίζονται να αρέσουν σε όλους και να ευχαριστήσουν τους πάντες

Γνωρίζουν ότι είναι αδύνατον και είναι χάσιμο χρόνου να ικανοποιήσουν τους πάντες.

Αντίθετα προσπαθούν να αρέσουν στον εαυτό τους και στους ανθρώπους που σέβονται.

Πολλές φορές ξέρουν ότι πρέπει να πουν "όχι" και να θέσουν όρια.

Τολμούν και δεν φοβούνται να πάρουν «ασφαλή ρίσκα»

Οι περισσότεροι άνθρωποι φοβούνται να πάρουν ρίσκα είτε αυτά είναι συναισθηματικά, οικονομικά ή και κοινωνικά. Όμως, οι δυνατοί άνθρωποι τολμούν να πάρουν ρίσκα γιατί γνωρίζουν ότι μπορούν να τους οδηγήσουν στο επόμενο στάδιο εξέλιξης.

Δεν ζουν στο παρελθόν

Γνωρίζουν ότι το μόνο που έχει μείνει από το παρελθόν είναι τα μαθήματα και οι εμπειρίες.

Γνωρίζουν ότι από εδώ και εμπρός το μόνο που υπάρχει είναι το παρόν και το μέλλον.

Γνωρίζουν ότι το να ασχολείσαι με το παρελθόν είναι αυτοκαταστροφικό, δεν δίνει λύσεις και οδηγεί στη κατάθλιψη.

Δεν κάνουν τα ίδια λάθη ξανά και ξανά

Προτιμούν να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεων τους, να παίρνουν μαθήματα απ' ό,τι δεν δούλεψε, να αλλάξουν την συμπεριφορά τους και να υιοθετήσουν καινούργιες στρατηγικές για το μέλλον. Η δύναμη αυτών των ανθρώπων βασίζεται στον αναστοχασμό και στη κατανόηση λαθών, ώστε να μην επαναληφθούν.

Δεν ζηλεύουν την επιτυχία των άλλων

Δεν εστιάζουν στο τι κάνουν οι άλλοι γιατί γνωρίζουν ότι ο καθένας έχει τη δική του διαδρομή στη ζωή. Αντίθετα χαίρονται για τις επιτυχίες των άλλων και εστιάζουν στη δική τους ζωή και πως μπορούν να επιτύχουν.

Δεν τα παρατάνε με την πρώ τη αποτυχία

Γνωρίζουν ότι η επιτυχία δεν έρχεται αβίαστα και εύκολα. Ξέρουν ότι για να κάνουν τα όνειρα τους πραγματικότητα πρέπει να προσπαθήσουν πολύ, να πέσουν και να σηκωθούν πολλές φορές και με υπομονή και επιμονή να συνεχίσουν τον αγώνα τους.

Δεν φοβούνται στιγμές μοναξιάς και απομόνωσης

Αντίθετα γνωρίζουν ότι ένας δυνατός άνθρωπος πολλές φορές έχει την ανάγκη να μείνει μόνος του με τον εαυτό του για να ανασυγκροτήσει τις δυνάμεις του και να σχεδιάσει το επόμενο του βήμα, αυτό που θα τον βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων του.

Δεν πιστεύουν ότι το σύμπαν τους χρωστάει

Τα πάντα κερδίζονται με σκληρό αγώνα. Η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν χρωστάει τίποτα σε κανέναν. Το μυστικό είναι να εστιάσουμε στις δικές μας προσπάθειες, να μην συγκρινόμαστε με τους άλλους και να μην περιμένουμε κάποια "μαγική" εξωτερική λύση.

Δεν περιμένουν άμεσα και αβίαστα αποτελέσματα

Γνωρίζουν καλά ότι η επιτυχία δεν συμβαίνει σε ένα βράδυ. Οι αδύναμοι χαρακτήρες είναι βιαστικοί, ανυπόμονοι και επιπόλαιοι. Αντίθετα οι δυνατοί χαρακτήρες έχουν επιμονή και υπομονή, δουλεύουν με στρατηγική για την επίτευξη των στόχων τους και έχουν μακροπρόθεσμο πνεύμα.

By PERPETUAL TEAM

