

TOTĀ•LNĀŠ IDEĀ•LNĀ• - JSTE TAKOVĀ•?

PondĀ•lĀ•, 08 Ā•nor 2016

PovaĀ•uji se za Ā•lovĀ•ka trochu labilnĀ•jšího a neustále se peroucího s okolnostmi v Ā•ivotĀ•. KaĀ•dá výrazná zmĀ•nou otĀ•ese. DokáĀ•u se ovšem velmi brzy postavit zase na své dvĀ• a pouĀ•ívat zdravý rozum. Ovšem - nĀ•jakou dobu to moc neklape... Pokud jste na tom stejnĀ•, mrknĀ•te na seznam, co prý lidé psychicky silní opravdu nedĀ•lají. Prosím, ale berte to s rezervou.

MentálnĀ• nebo psychicky odolní lidé mají své zdravé návyky. Ovládají své emoce, myšlenky a chování zpĀ•sobem, který jim umoĀ•ní být úspěššnými. NĀ•e uvádím jen nĀ•kolik bodĀ•, které tito lidé v Ā•ádném pĀ•ípadě

Nechte se jimi inspirovat k vĀ•tší mentální síle: 1. Neztrácí Ā•as se sebelítostí
Tito lidé se nepoflakují s pocitem sebelítosti nad okolnostmi jejich Ā•ivota, nebo jak hanebnĀ• se k nim druzí zachovali. Místo toho cítí odpovědnost za svĀ• Ā•ivot a chápou, Ā•e ten není vĀ•dy jednoduchý nebo fair. 2. Nevzdávají se své síly
Nenechají ostatní, aby je kontrolovali, nebo neumoĀ•ní ostatním mít kontrolu nad jejich Ā•ivodem. Neuslyšíte od nich vĀ•tu jako napĀ•: „MĀ•j šéf je gauner, cítím se pod psa jen kvĀ•li nĀ•mu“. Ví totiž vĀ•e dobĀ•e, Ā•e vládnou svým emocím a mají na vybranou, jak se zachovají. 3. Nebojí se pĀ•íleĀ•itostí
Odolní lidé se nesnaĀ•í vyhnout moĀ•nostem, co jim Ā•ivot nabízí. Místo toho vítají pozitivní zmĀ•ny a jsou pruĀ•ní. Ví, Ā•e nevyhnutelné a vĀ•Ā•mí ve své schopnosti se pĀ•izpĀ•sbit. 4. Neztrácí energii kvĀ•li vĀ•cem, nad kterými nemohou mít kontrolu
Tyto lidi sotva kdy uslyšíte kverulovat nad ztraceným batohem nebo nad dopravní zácpou. Místo toho se zamĀ•ují na situace, které kontrolovat mohou. KromĀ• toho vĀ•e dobĀ•e ví, Ā•e místy mohou mít kontrolu pouze nad svým postojem. Nebojí se, Ā•e nejsou schopni uspokojit kaĀ•dého

Ví, Ā•e nemusí v Ā•ivotĀ• vyjít vstĀ•íc všem lidem. Nebojí se Ā•íct NE, nebo se ozvat, je-li to tĀ•eba. SnaĀ•í se bĀ•féroví, ale dokáĀ•í Ā•elit ostatním, které nedokáĀ•í uspokojit. 6. Nebojí se riskovat
Neriskují bezhlavĀ• a hloupĀ•, ale nevadí jim promyšlený krok do neznáma. MentálnĀ• odolní lidé si dají na Ā•as, aby si dali na mísky vah risk a výhody plynoucí z nĀ•ho, pĀ•ed tím, neĀ• se koneĀ•nĀ• rozhodnou. KromĀ• toho si zjistí všedĀ•leĀ•ité informace ohlednĀ• dané vĀ•ci, ještĀ• pĀ•ed tím, neĀ• se pustí do akce. 7. Nelpí na minulosti
Neztrácí Ā•as pĀ•emýšlením nad minulostí a nezabývají se smutnými myšlenkami, Ā•e to vše mohlo bĀ•lepší. PĀ•ipouští si chyby, které v minulosti udĀ•lali a dokáĀ•í se z nich pouĀ•it. Netráví Ā•as nad myšlenkami o skvĀ•lé budoucnosti a smutné minulosti. Ā•ijí pĀ•itomným okamĀ•íkem a plány do budoucna. 8. Ne

stále stejné chyby
Ví, Ā•e jejich chování a Ā•ivot je jejich odpovědnost a dokáĀ•í se pouĀ•it z chyb minulých. Výsledkem je, Ā•e neopakují ne

dokola stejné chyby. Místo toho se dokáĀ•í posunout a propĀ•íštĀ• si vybrat lepší tĀ•ešení. 9. Nezáv

úspěch jiným

DokáĀ•í uznat a radovat se z úspěchu druhých. NeĀ•árlí a necítí se být podvedeni, pokud je druzí v nĀ•Ā•em pĀ•ekonají. D

pochopit, Ā•e úspěch jde ruku v ruce s tvrdou a poctivou prací a jsou ochotní pracovat na svém vlastním úspěchu. 10.

Nevzdávají se po prvním neúspěchu

Nevnímají neúspěch jako dĀ•vod se vzdát. Naopak jej vnímají jako moĀ•nost k rĀ•stu a zlepšení. Jsou ochotní se

snaĀ•it, dokud neuspĀ•jí. 11. Nebojí se být sami

Nebojí se svých myšlenek. TĀ•ší se ze své vlastní společnosti. ObĀ•as jim nevadí trávit Ā•as o samotĀ•. 12.

Nemají pocit, Ā•e jim okolní svĀ•t nĀ•co dluĀ•í

Tito lidé si nemyslí, Ā•e mají na nĀ•co pĀ•ednostní právo. Nemají potĀ•ebu si myslet, Ā•e se o nĀ• ostatní postarají a Ā•e

poskytne nĀ•co zadarmo. Místo toho se neustále poohlíĀ•í po moĀ•nostech, které jim okolní svĀ•t nabízí. 13. NeĀ•ekají okam

výsledky

AĀ• uĀ• jsou zamĀ•stnaní nebo podnikají, tito lidé neĀ•ekají, Ā•e výsledky se dostaví okamĀ•itĀ•. PouĀ•ívají své schopnos

jak nejlépe umí a ví, Ā•e zásadní a opravdová zmĀ•na potĀ•ebuje Ā•as. Nevím jak vy, ale já místy zahĀ•eším a

bych vybrala minimálnĀ• deset bodĀ•, které rozhodnĀ• nedodrĀ•uji. PropĀ•íštĀ• si to vytisknu a povĀ•ím na ledniĀ•

Ovšem opravdovou depku - tak to nevím nevím, jak bych pĀ•eĀ•ila bez poĀ•ádné sebelítosti :-))) Ale stejnĀ• si

myslím, Ā•e Ā•lovĀ•k, který by byl TAKHLE DOKONALÝ, prostĀ• ani neexistuje! Nebo vy to snad zvládáte? MARKĀ•TA