

Расстраиваться и чувствовать себя подавленным, когда всё идёт прахом – это совершенно естественно. Вас уволили. Вы разорены. Вы находитесь на грани развода. Есть множество действительно серьёзных поводов для уныния.

Естественная реакция на поражение, неудачу или неловкость – это чувство разочарования и уязвлённости. Большинству из нас прийти после этого в нормальное состояние и перебороть пораженческие мысли очень сложно, и для этого требуется довольно много времени.

Если бы мы решили составить список самых главных факторов, которые определяют успех человека, то первые места в нём, без сомнения, заняли бы сила духа и психологическая выносливость.

**Психологической выносливостью** называют способность человека двигаться вперед и достигать новых вершин, максимально эффективно используя свои навыки и таланты, невзирая на внешние обстоятельства.

Известный психотерапевт Эми Морин написала книгу под названием «13 мыслей, которых избегают психологически выносливые люди» в которой изложила свои выводы о том, как думают или, вернее, какие мысли игнорируют сильные духом и успешные люди. Хорошая новость заключается в том, что образ мышления можно подкорректировать. Каждый, при желании, может это сделать.

### **9 мыслей, которых избегают психологически выносливые люди.**

Итак, вот чего никогда не делают сильные духом, успешные личности:

Они не тратят время понапрасну, жалея себя

Расстраиваться и чувствовать себя подавленным, когда всё идёт прахом – это совершенно естественно. Вас уволили. Вы разорены. Вы находитесь на грани развода. Есть множество действительно серьёзных поводов для уныния.

Между тем сильных духом людей отличает умение быстро возвращаться в нормальное состояние и продолжать двигаться вперёд. Они не тратят время и силы на то, чтобы снова и снова пережёвывать в уме проблемы прошлого. Напротив, они используют все ресурсы ради будущего.

Они не позволяют другим использовать свои слабости

Очень легко обвинить в своих неудачах кого-то другого, но таким образом вы наделяете этого «кого-то» властью над собой.

Элеонор Рузвельт как-то сказала, что «никто не сможет заставить вас почувствовать себя ничтожеством без вашего согласия».

Другие люди не обязаны вести себя с вами согласно вашим ожиданиям и представлениям, однако вы вполне можете контролировать собственную реакцию на происходящее. Не позволяйте другим использовать ваши чувства и эмоции в своих целях.

Они не прячутся от перемен

Эйнштейн определял безумие как тенденцию «делать одно и то же снова и снова, ожидая разных результатов». Перемены – это трудно. Именно

поэтому большинство людей прячется от них, удобно устроившись в своей привычной раковине.

Вместо того, чтобы забиваться в раковину ещё глубже, используйте неудачу как трамплин для перемен. Переезжайте в другой город. Начните новые отношения. Найдите новую работу. Не бойтесь перемен.

Они не тратят время на то, что от них не зависит

Один из величайших греческих философов Эпиктет говорил, что все существующие в мире вещи делятся на два вида:

- 1) те, которые нам подвластны
- 2) те, которые нам неподвластны.

Он считал, что человек должен сосредоточить всю свою энергию на то, что он может контролировать, поскольку «если вы погонитесь за недостижимой целью, то будете обречены на провал».

Так что не стоит беспокоиться о том, что от вас не зависит. Лучше найдите себе более продуктивное занятие.

Они не стремятся угодить другим

Если вы не решитесь высказать свои мысли, никто о них не узнает. Показать другим людям, что вы из себя представляете — это только ваша задача. Только от вас зависит, как вы представите себя окружающему миру.

Может показаться парадоксальным, но чем больше вы стараетесь угодить другим, тем меньше они вас уважают. Это факт. Сильные духом люди точно знают, чего хотят и как много они готовы пожертвовать ради достижения желаемого.

Вы не сможете жить полноценной, по-настоящему своей жизнью, пока не перестанете беспокоиться о том, «как на вас посмотрят другие».

Они не возмущаются, когда успех достаётся другим

Вильям Шекспир как-то написал: «Некоторые рождены великими, некоторые достигают величия, а некоторым величие навязывается»

Кому-то везёт больше, кому-то меньше. Такова жизнь. Если кому-то что-то досталось даром, это не значит, что мир обязан выдать вам равноценный приз. Вместо того, чтобы сокрушаться по поводу несправедливости, лучше сосредоточиться на том, чего вы уже достигли и осознать, что вам тоже есть за что благодарить судьбу — хотя бы наличием крыши над головой и еды в холодильнике.

Они не боятся одиночества

Психологически слабые люди боятся оставаться одни, поскольку они не хотят, чтобы другие думали, что у них нет друзей. Сильные могут оставаться в одиночестве, не испытывая дискомфорта и неуверенности. Напротив, они умеют наслаждаться временем, которое могут провести наедине с собой.

Они не считают, что мир им что-то должен

«Лучшие годы жизни — те, когда вы признаёте свои проблемы исключительно своими, — к такому выводу после долгих лет исследований пришёл психолог из Колумбийского университета Альберт Эллис. — Вы перестаёте сваливать вину за свои неудачи на мать, экологическую ситуацию

или президента и осознаёте, что вы и только вы ответственны за собственную судьбу».

Считать, что мир что-то вам должен – глупо. Лучше направить свои мысли в более продуктивное русло.

Они не ждут быстрых результатов

Миллиардер Уоррен Баффет как-то сказал: «Независимо от того, насколько велики ваши таланты и насколько усердно вы работаете, некоторые вещи требуют времени. Невозможно получить ребёнка за месяц, обрюхатив девять женщин».

Для получения хороших результатов нужно время. Излишняя спешка часто заканчивается тем, что человек выдыхается и бросает начатое.

Источник-mixstuff.ru