

„5 skutecznych praktyk na wzmocnienie siły psychicznej”

Siła psychiczna to niezwykła umiejętność, która pozwala skuteczniej przystosować się i pokonywać życiowe trudności. Dobrą wiadomością, jest fakt, że nie jest to wrodzony dar, który jest nam dany raz na zawsze. Siła psychiczna i skuteczne radzenie sobie ze stresem mogą być nabywane i wzmacniane przez każdego z nas ! Poniżej znajdziesz 5 skutecznych praktyk, które regularnie stosowane przyczyniają się do wzmocnienia siły psychicznej.

1. Bądź refleksyjny w obliczu trudności.

Dość powszechną ludową mądrością są słowa „ *Co mnie nie zabije to mnie wzmocni*”. Czy to prawda? Niestety historie wielu ludzi pokazują, że nie zawsze tak jest. Wokół nas jest mnóstwo ludzi, którzy ciągle powtarzają te same błędy lub/ i doświadczają depresji/ zaburzeń lękowych w obliczu przeciwności.

To co zwiększa możliwość uczenia się na własnych błędach to umiejętność zatrzymania się i refleksji w obliczu życiowych trudności.

Skuteczną praktyką jest zadawanie sobie pytań : *Co chciałbym w sobie zmienić? Na co mam wpływ w obecnej sytuacji? Co mogę z tą sytuacją zrobić? Czego to wydarzenie może mnie nauczyć? Jaki sens ma trudność, która mnie spotyka?*

Albert Schweitzer powiedział: „ *Ten kto ma odwagę sądzić samego siebie, staje się coraz lepszy*”. Próba obiektywnej oceny swojego zachowania oraz przyjrzenia się własnym słabościom jest niejednokrotnie bolesna. Jednakże jest to jedna z najszybszych i najskuteczniejszych dróg do rozwoju osobistego.

Skutecznym sposobem do lepszego poznania siebie oraz uzyskania wnikliwszej oceny sytuacji jest przebywanie w ciszy. Dzięki temu zyskujemy większe skupienie na swoich emocjach oraz wewnętrznych potrzebach. W ciszy nie jesteśmy rozproszeni przez wiele otaczających nas na co dzień bodźców, które mogą nas zagłuszać.

2. Poznaj samego siebie i zaplanuj czas na relaks.

Sytuacje, które wywołują w nas stres są najczęściej nagłe oraz nieprzewidywalne. Dobrą praktyką w dbaniu o swoją higienę psychiczną jest planowanie czasu na relaks.

W praktyce okazuje się, że nie zawsze jest to łatwe zadanie. Każdego z nas bowiem relaksuje coś innego.

Kluczem do skutecznego wzmacniania siły psychicznej i kontroli poziomu swojego stresu jest SAMOŚWIADOMOŚĆ.

Jednym ze wskaźników, który pozwala poznać samego siebie jest znajomość swojego temperamentu.

Wyróżniamy trzy główne typy temperamentu: introwertycy, ekstrawertycy, ambiwertycy. Każdy z tych temperamentów różni się zapotrzebowaniem na stymulację i jego organizm osiąga największy poziom relaksu w całkowicie odmiennych warunkach.

Introwertycy to osoby, które mają bardzo niskie zapotrzebowanie na stymulację. Stąd najbardziej relaksująco wpływa na nich cisza, samotność, otaczanie się najbliższymi osobami, wieczór z książką. Ekstrawertycy mają całkowicie odwrotnie- potrzebują wyższej stymulacji. W warunkach nadmiernego spokoju czują znużenie. Stąd najczęściej relaksują ich sporty ekstremalne, spotkania w większym gronie znajomych. Ambiwertycy to osoby, które posiadają zarówno cechy introwertyków jak i ekstrawertyków¹.

3. Wybieraj konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem,

Stres jest zjawiskiem naturalnym i nieuniknionym. Kluczowa okazuje się postawa jaką wobec niego przyjmujemy. Nasze zachowanie w obliczu doświadczania stresu może zwiększać odczuwane napięcie lub je minimalizować.

W psychologii można wyróżnić 3 główne style radzenia sobie ze stresem:

- Styl skoncentrowany na zadaniu- polega on na tym, że w obliczu trudności, całe nasze wysiłki są skoncentrowane na rozwiązaniu problemu. Przykładem zachowań, które ujawniają ten styl to: analiza sytuacji, rozważanie różnych możliwości, rozpisywanie planu działania. Jest to konstruktywny styl, szczególnie w sytuacjach, które możemy zmienić.
- Styl skoncentrowany na emocjach- osoby u których dominuje ten styl radzenia sobie ze stresem, w obliczu trudności koncentrują się na swoich uczuciach. Często poszukują wsparcia u innych, które ma na celu uzewnętrznienie przeżywanych emocji. Jest to skuteczny styl radzenia sobie ze stresem, szczególnie w sytuacjach, których nie możemy zmienić.
- Styl skoncentrowany na ucieczce- Osoby z tym stylem wybierają ucieczkę, zamiast skoncentrować się na problemie. Przejawia się to m.in.: zaprzeczaniu istnienia problemu, angażowaniu się w tzw. Czynności zastępcze tj. długotrwałe oglądanie telewizji/ słuchanie muzyki, ucieczka w używki. Celem tych działań jest unikanie myślenia o problemie. Jest to najmniej korzystny styl radzenia sobie ze stresem. Bardzo często nie rozwiązany problem, nie znika samoistnie. Skutki odwrócenia rozwiązania problemu mogą dodatkowo wywoływać napięcie.

Każdy styl radzenia sobie ze stresem można zmienić. Warto pamiętać, że jest to długotrwała praca. Jednakże wybierając konstruktywny styl radzenia sobie ze stresem, możemy skutecznie zwiększyć swoją siłę psychiczną².

4. Wzmacniaj optymizm

„ Świat nie jest obiektywny, jest taki jakim widzą go nasze oczy”

Optymizm to zdolność dostrzegania pozytywnych cech sytuacji. Wiele badań wykazało, że optymiści mają niższy poziom stresu. W ciągu dnia zazwyczaj spotykamy wiele sytuacji: zarówno tych przyjemnych jak i nieprzyjemnych. Jednak to na co zwracamy uwagę, rośnie.

Uważności na drobne, przyjemne sytuacje np. zapach i smak dobrej kawy, miłe słowo od innych osób, przyroda można się nauczyć. Jedno z ćwiczeń na wzmocnienie postawy optymizmu polega na tym, że każdego dnia wypisujemy 20 dobrych rzeczy, których doświadczyliśmy. Japońscy naukowcy odkryli, że regularne wykonywanie tego ćwiczenia przez okres 3 miesięcy w skuteczny sposób wpływa na kształtowanie się pozytywnej postawy. Z własnych doświadczeń oraz z opowieści moich klientów wynika, że pierwsze pozytywne efekty widać już po pierwszych tygodniach.

Kolejnym atutem optymizmu jest fakt, że jest on „zaraźliwy”. Praktykując go w swoim życiu, uczymy tej postawy również swoich najbliższych, którymi codziennie się otaczamy.

5. Bądź uważny na swoje emocje

Taleb powiedział kiedyś bardzo mądre słowa „ *Emocje to moja druga inteligencja. Jak nie pierwsza³*”.

Nie istnieją emocje dobre lub złe. Są uczucia, które są dla nas przyjemne oraz nieprzyjemne w przeżywaniu. Każda emocja jest INFORMACJĄ o naszych potrzebach. Emocje przyjemne pojawiają się kiedy nasze potrzeby są zaspokojone. Jeżeli nasze potrzeby nie są zaspokojone, odczuwamy emocje nieprzyjemne⁴.

- Strach, lęk- przestrzega nas przed zagrożeniem, pozwala nam się na nie przygotować.
- Smutek- mówi nam o stracie lub obawie przed utratą czegoś/ kogoś co jest dla nas ważne. Smutek pozwala nam się zatrzymać i zastanowić co jest dla nas ważne.
- Złość- jest sygnałem, że są przekraczane nasze granice, naruszane istotne dla nas wartości/ potrzeby.
- Poczucie winy/ wstyd- mówi nam, że naruszyliśmy jakieś ważne dla nas wartości. Kształtuje sumienie.
- Radość- informuje nas o tym, że nasze potrzeby są zaspokojone. Pojawia się wtedy kiedy czujemy się akceptowani, bezpieczni, spełnieni.

Uważność na swoje emocje oraz akceptacja tego co czujemy jest domeną ludzi silnych psychicznie.

Brak akceptacji swoich emocji powoduje, że wzrasta w nas napięcie i stres. Niechciane uczucia stają się silniejsze. Jedne z badań wykazały, że długotrwałe zaprzeczanie i uciekanie od swoich emocji , może skutkować negatywnym postrzeganiem świata.

PODSUMOWANIE

Każda wielka zmiana zaczyna się od małych kroków ! Który z poniższych punktów chcesz wdrożyć do swojego życia? Jaki będzie Twój pierwszy krok?

Jeśli chcesz wiedzieć więcej skontaktuj się z nami !

W ramach naszej firmy zajmujemy się profesjonalnym wspieraniem naszych klientów w odkrywaniu i wzmacnianiu siły psychicznej. Wspieramy naszych klientów poprzez indywidualne konsultacje psychologiczne oraz warsztaty grupowe.

mail: biuro@infinity.info.pl

Autor: Monika Majdziak, psycholog, właściciel *INFINITY*

Z radością witaj poważne i skomplikowane problemy. To w nich często kryją się największe możliwości

R. Martson

”

 **infinity**
WIERZYMY W LUDZI

INSTYTUT ROZWOJU INFINITY

Odkrywamy i wzmacniamy siłę psychiczną !



¹. zob. Susan Cain (2012) „Ciszej proszę- siła introwersji, w świecie, który nie może przestać gadać”.

². zob. Robert M.Sapolsky (2010) „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu.”

³. zob. Nassim Nicholas Taleb (2020) “Czarny Łabędź. Jak nieprzewidywalne zdarzenia rządzą naszym życiem”

⁴. zob. Marshall B. Rosenberg (2016) „ Porozumienie bez przemocy”.

