

Psychicky silní lidé udržují zdravé návyky. Zvládají své emoce, myšlenky a chování tak, aby mohli být v životě úspěšní. Podívejte se na věci, které psychicky silní lidé nedělají, abyste se inspirovali a též se třeba duševně posílili.

1. Neztrácejí čas litováním se

Mentálně silné osobnosti se neutápí v sebelítosti ohledně své situace nebo toho, jak se k nim ostatní chovali. Namísto toho jsou připraveni převzít zodpovědnost za svou roli v životě a chápou, že život není ani spravedlivý, ani jednoduchý.

2. Nenechají se ovládat

Nedovolí ostatním, aby je ovládali, ani jim nad sebou nedávají moc. Neříkají věci jako: „Kvůli šéfovi se cítím tak špatně“, protože chápou, že jen oni sami mají kontrolu nad svými emocemi a rozhodují o tom, jak se zachovat.

3. Nebojí se změny

Psychicky silní lidé se nesnaží vyhýbat změnám. Naopak, vítají pozitivní změny a jsou ochotní být flexibilní. Ví, že změny jsou nevyhnutelné a věří ve svou schopnost adaptovat se.

4. Neplývají silami na skutečnostech, jež neovlivní

Neuslyšíte psychicky silného člověka nadávat na dopravní zácpu nebo vyšilovat kvůli ztracenému zavazadlu. Namísto toho se soustředí na to, co může ovlivnit. Je schopný si uvědomit, že někdy může ovlivnit jedinou věc, a to přístup.

5. Nesnaží se všem zavděčit

Psychicky silní lidé si připustí, že se nemohou zavděčit vždy a všem. Nebojí se říci ne či za sebe vystoupit, pokud je to potřeba. Snaží se být laskaví a spravedliví, ale snesou své selhání ve snaze někoho učinit šťastným.

6. Nebojí se podstoupit promyšlené riskování

Nepodstupují nedbalé a hloupé risky, ale nevdají jim riskovat promyšleně. Psychicky silní lidé věnují dost času zvážení riziku a možných výhod před tím, než vykonají velké rozhodnutí. Uvědomí si před tím i stinné stránky a možné špatné následky.

7. Nelpí na minulosti

Mentálně silný člověk neztrácí čas lpěním na minulosti a přáním si, aby události proběhly jinak. Je si své minulosti dobře vědom a dokáže se z ní poučit. Neprožívá znovu a znovu špatné zkušenosti a nefantazíruje o slavných momentech. Namísto toho žije v přítomnosti a plánuje budoucnost.

8. Nedělají pořád dokola stejné chyby

Psychicky silní lidé přijímají zodpovědnost za své chování a umí se poučit z minulých chyb. Důsledkem toho již své chyby neopakují. Namísto toho se posouvají dále a rozhodují se v budoucnosti lépe.

9. Nezazlívají ostatním jejich úspěch

Psychicky silný člověk dokáže ocenit a oslavovat úspěchy jiných lidí. Nezávidí a necítí se podražený, pokud ho někdo překoná. Místo toho si uvědomí, že úspěch přichází s úsilím, a to je ochotný vynaložit pro budoucí úspěch ve svém životě. Psychicky silný člověk dokáže ocenit a oslavovat úspěchy jiných lidí. Nezávidí a necítí se podražený, pokud ho někdo překoná. Místo toho si uvědomí, že úspěch přichází s úsilím, a to je ochotný vynaložit pro budoucí úspěch ve svém životě.

10. Nevzdávají se po prvním neúspěchu

Psychicky silný člověk nevidí neúspěch jako důvod ke složení zbraní. Naopak, využije svůj neúspěch k dalšímu zlepšení a růstu. Je ochotný zkoušet tak dlouho, dokud to neudělá správně.

11. Nebojí se být sami

Dalším znakem psychické síly je schopnost být sám. Nebojí se ticha. Neobávají se zůstat o samotě jen se svými myšlenkami a využijí prostor, aby byli produktivní. Užívají si být sami

se sebou a nejsou závislí na přítomnosti a rozptýlení ostatních. Dokážou být šťastní i sami.

12. Necítí, že by jim svět něco dlužil

Mentálně silní lidé nevnímají věci v životě jako jistotu. Nenarodili se s přesvědčením, že se o ně každý postará a že jim svět dá všechno, nač si vzpomenou. Namísto toho vyhledávají příležitosti dle svých vlastních zásluh a možností.

13. Neočekávají okamžité výsledky

Psychicky silní lidé si připustí, že se nemohou zavděčit vždy a všem. Nebojí se říci ne či za sebe vystoupit, pokud je to potřeba. Snaží se být laskaví a spravedliví, ale snesou své selhání ve snaze někoho učinit šťastným.