

Resilience ευελιξία

Resilience, ένα εκπληκτικό προσόν που αφορά όλους μας.

Τι είναι όμως αυτό και πώς μας αφορά; Το American Psychological Association δίνει τον ορισμό στην ψυχική ανθεκτικότητα ως **μια δεξιότητα** στην καλή προσαρμογή ενόψει αντίξωων, τραυματισμών, τραγωδιών, απειλών ή ακόμη και σημαντικών πηγών άγχους.

Μετά από περίπου 5 βδομάδες, μια καινούργια κ πρωτόγνωρη για όλους μας συνθήκη, αυτής που βγαίνω από την καθημερινή μου ρουτίνα και χωρίς να είναι επιλογή μου μένω στο σπίτι, κληθήκαμε όλοι να ανακαλύψουμε πόσο ψυχικά ανθεκτικοί είμαστε. Ποια συναισθήματα σας ξύπνησε αυτός ο εγκλεισμός; Θλίψη, απομόνωση, φόβο, αβεβαιότητα, θυμό, μοναξιά; Είναι πολύ λογικό να βιώσατε κάποια από αυτά καθώς άλλαξε η καθημερινότητα μας κάτω από την σκιά μιας απειλής. Παρόλα αυτά είναι επιλογή μας εάν μείνουμε σε αυτά τα συναισθήματα ή εάν θα επιλέξουμε να αναλάβουμε την ευθύνη να δημιουργήσουμε την δική μας καθημερινότητα. Τι θα χρειαζόταν για να ξεκινήσετε μια νέα αρχή; Τι σας διδάσκει αυτή η πρόκληση; Ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο σας βήμα προς την προσωπική ευελιξία; Αναφορικά με τον μεγάλο δάσκαλο Jim Rohn κάποιες πολύτιμες ιδέες είναι οι εξής:

- Η ανθεκτικότητα υποδηλώνει διορατικότητα.

Παίρνοντας αποφάσεις με ανοιχτή καρδιά και ανοιχτό μυαλό διευρύνονται οι ορίζοντές μας

- Η ανθεκτικότητα έχει ένα στοιχείο δημιουργικότητας.

Με γνώμονα την δημιουργικότητα προσεγγίστε την καλύτερη επαγγελματική ή και προσωπική διέξοδο.

- Η ανθεκτικότητα απαιτεί πρωτοβουλία.

Τι πιο όμορφο να ξυπνήσετε την ικανότητα σας αυτή και να στρέψετε το τιμόνι προς την δική σας πορεία.

- Η ανθεκτικότητα είναι ανεξάρτητη.

Βασιστείτε στον εαυτό σας και ακούστε τις σκέψεις σας.

- Αν και η ανθεκτικότητα είναι ανεξάρτητη, συνδέεται επίσης με άλλους.

Όσοι περισσότεροι έχετε κοινούς λόγους να ξεκινήσετε ξανά, τόσο πιο δυνατή θα είναι κι η ορμή σας.

- Ένα ανθεκτικό άτομο βλέπει τις καταστάσεις με χιούμορ.

Ποιο είναι το καλύτερο 'φάρμακο' εάν δεν είναι το γέλιο; Ο πιο εύκολος τρόπος για να βγούμε από μια ψυχολογική κατάσταση και να μπούμε σε μια πιο δημιουργική φάση.

- Ένα ανθεκτικό άτομο έχει μια ισχυρή αίσθηση ηθικής.

Ότι κι αν αποφασίσετε να κάνετε για να βγείτε νικητές κάντε το με γνώμονα την ηθική σας. (σεβόμενοι την οικολογία του νου σας και του πλανήτη μας).

Όσα εμπόδια κι αν βρίσκετε στον δρόμο σας εάν τα ονοματίζετε μαθήματα τότε θα ενισχύετε την ψυχική σας ανθεκτικότητα και θα έρχεστε πιο κοντά στον αυθεντικό σας εαυτό.

Και μην ξεχνάτε ότι η ζωή συμβαίνει για εμάς. Όχι σε εμάς!