

# *13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac*

**Amy Morin | Rezumat | Reziliență mentală**

Cartea „13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac” de Amy Morin oferă sfaturi despre cum să-și dezvolte forța mentală explorând treisprezece trăsături ale indivizilor puternici mental. Autoarea folosește anecdote personale și cercetări pentru a ilustra aceste trăsături, cum ar fi faptul că nu se supără de succesul altora, nu se oprește asupra trecutului, nu se teme de timpul petrecut singur și nu se așteaptă la rezultate imediate. Autoarea subliniază faptul că forța mentală este o călătorie a conștientizării de sine, a contestării gândurilor autolimitante și a dezvoltării unor obiceiuri sănătoase.

## **Tema principală**

Această carte își propune să ghideze persoanele spre dezvoltarea forței mentale, evidențiind 13 obiceiuri comune care împiedică dezvoltarea personală și oferind strategii pentru a le depăși.

## **Idei și fapte cheie - Ce este forța mentală?**

Forța mentală nu este o trăsătură binară, ci un continuum cu loc de îmbunătățire.

Implică reglarea emoțiilor, gestionarea gândurilor și un comportament pozitiv indiferent de circumstanțe.

Factori precum genetica, personalitatea și experiențele de viață contribuie la forța mentală de bază a unui individ.

Dezvoltarea forței mentale implică auto-îmbunătățire activă și eforturi conștiente de a schimba gândurile, sentimentele și comportamentele.

## **13 lucruri pe care oamenii puternici mintal nu le fac**

- 1. Pierd timpul plângându-se de milă pentru ei înșiși:** A persevera în autocompătimire este neproductiv și împiedică rezolvarea problemelor.

Reformularea gândurilor negative și practicarea recunoștinței sunt esențiale pentru a depăși autocompătimirea.

*„Cu cât te complaci mai mult în gânduri care te amăgesc voit în legătură cu situația ta, cu atât te vei simți mai rău.”*

- 2. Renunță la puterea lor:**

A-i lăsa pe alții să dicteze emoțiile și alegerile diminuează puterea personală.

Stabilirea unor limite sănătoase și asumarea responsabilității pentru acțiuni sunt cruciale.

*„De fiecare dată când eviți să spui nu la ceva ce nu vrei cu adevărat, îți cedezi puterea.”*

- 3. Evită schimbarea:**

Acceptarea schimbării ca un catalizator al creșterii și evaluarea avantajelor și dezavantajelor acesteia sunt esențiale.

*„Nu este nevoie să te schimbi de dragul schimbării. Mutarea într-o casă nouă, începerea unei noi relații sau schimbarea locului de muncă nu îți vor spori în mod inerent puterea mentală.”*

- 4. Concentrează-te pe lucrurile pe care nu le pot controla:**

Concentrarea asupra factorilor controlabili le dă indivizi puterea de a face schimbări pozitive.

Dezvoltarea unui sentiment echilibrat de control ajută la gestionarea așteptărilor și la evitarea învinovățirii inutile.

- 5. Grija de a-i mulțumi pe toți:**

Prioritizarea valorilor și obiectivelor personale în detrimentul dorinței constante de a face pe plac oamenilor este crucială pentru bunăstare și atingerea obiectivelor.

*„Poți fi în continuare o persoană bună și generoasă fără a încerca să-i mulțumești pe toți.”*

- 6. Frica de a-ți asuma riscuri calculate:**

Asumarea unor riscuri calculate poate duce la creștere și realizare, chiar dacă acestea implică anxietate.

Analizarea beneficiilor potențiale, a alternativelor și a celui mai bun scenariu ajută la gestionarea eficientă a riscurilor.

*„La Virgin, folosesc două tehnici pentru a elibera echipa noastră de aceeași rutină veche: riscuri calculate și haos organizat.” - Richard Branson*

### **7. Rememorează trecutul:**

Deosebirea de a ne concentra asupra evenimentelor trecute împiedică bucuria prezentului și planificarea viitorului.

Procesarea experiențelor trecute cu autocompasiune, concentrarea pe învățare și practicarea iertării sunt esențiale.

*„Deși autoreflexia este sănătoasă, locuirea poate fi autodistructivă, împiedicându-te să te bucuri de prezent și să planifici viitorul.”*

### **8. Faceți aceleași greșeli iar și iar:**

Învățarea din greșeli și dezvoltarea autodisciplinei pentru a schimba tiparele de comportament sunt esențiale pentru dezvoltarea personală.

Identificarea factorilor declanșatori, asumarea responsabilității și practicarea autocontrolului sunt vitale.

*„Când privești greșelile nu ca pe ceva negativ, ci mai degrabă ca pe o oportunitate de a te îmbunătăți, vei putea dedica timp și energie pentru a te asigura că nu le vei repeta.”*

### **9. Resentiment față de succesul altor persoane:**

Concentrarea pe dezvoltarea personală și definirea succesului pe baza valorilor personale sunt cruciale pentru a evita resentimentele.

A recunoaște că succesul altora nu diminuează propriile realizări este esențial.

*„În timp ce gelozia poate fi descrisă ca «Vreau ce ai tu», resentimentul față de succesul cuiva merge mai departe: «Vreau ce ai tu și nu vreau să ai tu».”*

### **10. Renunță după primul eșec:**

Considerând eșecul ca o oportunitate de învățare și dezvoltând reziliența sunt cruciale pentru atingerea succesului.

Contestarea convingerilor negative despre eșec și practicarea compasiunii față de sine ajută la depășirea eșecurilor.

*„Eșecul face adesea parte din călătoria spre succes. Pot face față eșecului. Pot învăța din eșecurile mele. Eșecul este un semn că mă provoc și pot alege să încerc din nou.”*

### **11. Timp de singurătate în timpul fricii:**

Îmbrățișarea solitudinii pentru reflecție, conștientizare de sine și reîncărcare este esențială pentru creșterea personală.

Practicarea mindfulness-ului și a meditației îi poate ajuta pe oameni să tolereze și să se bucure de liniște.

*„Dezvoltarea unui simț îmbunătățit al conștiinței de sine te poate ajuta să continui să recunoști ce te împiedică să-ți atingi întregul potențial.”*

### **12. Simțiți că lumea le datorează orice:**

Dezvoltarea unei perspective realiste și umile asupra provocărilor și recompenselor vieții este esențială.

Concentrarea pe a oferi înapoi și practicarea recunoștinței poate contracara sentimentul de a fi îndreptățit/ă.

*„Creșterea empatiei față de ceilalți poate reduce sentimentul exagerat de importanță de sine.”*

### **13. Așteptați-vă la rezultate imediate:**

Acceptarea faptului că dezvoltarea personală necesită timp și efort este crucială pentru o schimbare susținută.

Stabilirea de așteptări realiste, practicarea gratificării amânate și celebrarea etapelor importante pe parcurs sunt esențiale.

*„Nu permite ca convingerile inexacte despre abilitățile tale să te împiedice să ai succes. Petrece ceva timp gândindu-te la convingerile tale despre eșec. Privește calea ta spre succes ca pe un maraton și nu ca pe un sprint.”*

## **Concluzie**

Cartea subliniază natura continuă a construirii și menținerii forței mentale, subliniind importanța autorefecției, a auto-coaching-ului, a căutării sprijinului din partea celorlalți și a acceptării imperfecțiunii în călătoria dezvoltării personale.

Menținerea forței mentale necesită efort continuu și conștiință de sine. Îmbrățișarea principiilor descrise în această carte poate oferi indivizi puterea de a face față provocărilor cu reziliență, de a face alegeri conștiente și de a-și atinge întregul potențial.

## **Glosar de termeni cheie**

- **Forță mentală:**

Capacitatea de a regla emoțiile, de a gestiona gândurile și de a te comporta pozitiv în ciuda circumstanțelor dificile. Aceasta implică dezvoltarea rezilienței, a conștiinței de sine și a unei perspective echilibrate.

- Autocompătimire:

Concentrarea excesivă asupra nenorocirilor personale și tendința de a da vina pe factorii externi pentru experiențele negative. Aceasta împiedică dezvoltarea personală și cultivă o mentalitate de victimă.

- Renunțarea la puterea ta:

A le permite altora să vă dicteze emoțiile, comportamentele și stima de sine. Adesea, acest lucru provine din lipsa limitelor și din teama de confruntare.

- Experiment comportamental :

O abordare structurată a schimbării în care indivizii încearcă un comportament nou pentru o perioadă specifică pentru a-i evalua impactul și a determina fezabilitatea adoptării sale pe termen lung.

- Risc calculat:

O decizie care implică potențiale câștiguri și pierderi, în care probabilitatea și magnitudinea fiecărui rezultat sunt evaluate cu atenție pentru a lua decizii informate.

- Gratificare întârziată:

Capacitatea de a rezista plăcerilor imediate în căutarea recompenselor pe termen lung. Aceasta implică prioritizarea obiectivelor viitoare față de dorințele prezente și exercitarea autocontrolului.

- Meditație:

O practică ce implică concentrarea atenției asupra unui singur punct, cum ar fi respirația sau o mantră, pentru a cultiva o minte calmă și clară. Are numeroase beneficii psihologice și fizice.

- Conștientizare atentă:

Acordarea atenției momentului prezent fără judecată, observarea gândurilor, sentimentelor și senzațiilor pe măsură ce apar. Aceasta îmbunătățește conștientizarea de sine și promovează reglarea emoțională.

- Drept:

Un sentiment exagerat de importanță de sine și convingerea că cineva merită un tratament special sau privilegii fără a le câștiga. Aceasta duce adesea la așteptări nerealiste și conflicte interpersonale.

- Eșec:

Un eveniment sau un rezultat care nu îndeplinește așteptările. Persoanele puternice din punct de vedere mental văd eșecul ca pe o oportunitate de învățare și creștere, mai degrabă decât ca pe o reflectare a valorii lor.