

- [Ja i mój rozwój](#)
- [Rodzina i związki](#)
- [Praca i pieniądze](#)
- [Nałogi i terapie](#)
- [Zdrowie i choroby](#)
- [Mózg i umysł](#)
- [Inne](#)

Reklama

charaktery

magazyn psychologiczny


40 kursów i pakietów kursów on-line w Akademii Charaktery

Wpisz szukaną frazę... Szukaj...

ch

- [Sklep](#)
- [Prenumerata](#)
- [Cyfrowe Charaktery](#)
- [Kursy](#)
 - [Komunikacja w rodzinie](#)
 - [Skuteczność](#)
 - [Ty i ja 1](#)
 - [Emocje](#)
 - [Znajdź czas](#)
 - [Pozostałe kursy](#)
- [Czytelnia](#)
- [Znajdź psychologa](#)
- [Turniej](#)
- [Archiwum](#)
 - [Charaktery](#)
 - [Psychologia Dziś](#)
 - [Psychologia w Szkole](#)
 - [Pakiety tekstów](#)
- [Zaloguj](#)
- [Utwórz konto](#)
- [Newsletter](#) [RSS](#) [Facebook](#) [Google Plus](#) [Twitter](#)

adres-email

 **Lubię to!** 355 tys. użytkowników lubi to.
Zarejestruj się, aby zobaczyć, co lubią Twoi znajomi.

Obserwuj @charaktery < 2 978 obserwujących

Udostępnij



15 cech osób odpornych psychicznie

(red) 11 Grudzień 2018 [Ja i mój rozwój](#)

By osiągnąć założone cele nie wystarczy inteligencja i talent. Niezbędna jest odporność psychiczna, którą - w porównaniu do dwóch poprzednich - można trenować.



fot. istockphoto

[NOWOŚĆ W AKADEMII CHARAKTERY! Zapraszamy do udziału w stacjonarnym warsztacie "ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA. MOJA WEWNĘTRZNA SIŁA". Warszawa, 19 stycznia 2019 r., godz. 10.00 – 17.00. Zapisz się już dziś! Liczba wolnych miejsc ograniczona.](#)

Odporność psychiczna to klucz do sukcesu – uważa dr Aldo Civico, antropolog, mediator, wykładowca Rutgers i Columbia University. W swojej karierze spotkał on wiele osób, które osiągnęły obiektywny sukces: sportowców, biznesmenów, polityków, celebrytów. Stwierdził, że **wszystkich tych ludzi sukcesu łączy jedna cecha – odporność psychiczna**. By osiągnąć postawione przed sobą cele nie wystarczy inteligencja i talent. Badania pokazują, że w 80 proc. za odniesione sukcesy odpowiadają określone cechy składające się na odporność psychiczną – pisze dr Civico.

To dobra wiadomość! Bo o ile z talentem rodzimy się lub nie, o tyle odporność psychiczną możemy wytrenować. Civico wyróżnił piętnaści nawyków osób odpornych psychicznie. Zaleca on, by czytając o nich, zastanawiać się które już posiadamy, a nad którymi trzeba jeszcze popracować:

- 1. Pielęgnowanie samoświadomości.** Ludzie, którzy doświadczają doskonałości w życiu, wykształcili emocjonalną doskonałość. To znaczy, że rozumieją swoje emocje. Kiedy doświadczają negatywnych uczuć wiedzą, że nie należy się w nich zanurzać, lecz nadać im sens i uczyć się z nich. Niektórzy, aby być świadomymi swoich stanów, prowadzą dzienniki.
- 2. Praca nad pewnością siebie.** Osoby odporne psychicznie wiedzą co mogą kontrolować, a czego nie. Nadają znaczenie wydarzeniom. Pewność siebie daje im wiarę w to, że mogą osiągnąć zamierzony cel.
- 3. Przeformułowywanie negatywnych myśli.** Osoby odporne psychicznie unikają zanurzania się w negatywnych myślach, wątpliwościach. Nauczyły się nadawać im nowy sens tak, by te działały motywująco. Używają ich jako przypomnienia o tym ile mają w życiu, ile już osiągnęły, jaki jest ich cel. Niektórzy zapisują motywujące myśli i zostawiają na widoku.
- 4. Jasny sens.** Osoby odporne psychicznie nie tylko wiedzą czego chcą, ale też dlaczego mają taki, a nie inny cel. Jasno określony sens działania pomaga im i motywuje, gdy natrafiają na przeszkody i wyzwania. Sens działania jest dla nich paliwem.
- 5. Sprecyzowane cele.** Osoby odporne psychicznie mają wyznaczone cele, do których dążą. Są one konkretne, doprecyzowane, mierzalne – długo i krótkoterminowe. Nie dotyczy się to wyłącznie kariery zawodowej, ale również życia osobistego, zdrowia – wszystkich obszarów funkcjonowania. Cel działa jak magnes.

[Dzięki warsztatowi "Odporność psychiczna. Moja wewnętrzna siła":](#)

- [dowiesz się, czym jest odporność psychiczna oraz od czego zależy jej poziom,](#)
- [rozpoznasz poziom własnej odporności psychicznej,](#)
- [poznasz elementy budujące odporność psychiczną oraz określisz swoje mocne i słabsze strony](#)
- [poznasz praktyczne ćwiczenia pozwalające trenować konkretne cechy i umiejętności wpływające na odporność psychiczną](#)

6. Dyscyplina. Poprzez dyscyplinę manifestuje się odporność psychiczna – zaobserwował dr Civico. Osoby odnoszące sukcesy nieustannie pracują nad samodyscypliną.

7. Otwartość na zmiany. To, co pomaga dotrzeć do ustalonego celu to elastyczność czyli umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków. Osoby otwarte na zmiany rozumieją potrzebę ciągłego wzrostu. Cieszą się nie tylko z rezultatów swoich działań, ale też z drogi, którą pokonały.

8. Odpowiedzialność. Odporni mają zerową tolerancję dla wymówek. Nie mają w nawyku winić innych/świat/ okoliczności za swoje porażki. Biorą pełną odpowiedzialność.

9. Umiejętność odmawiania. Kiedy muszą, wiedzą jak odmówić w sposób konstruktywny i pełen szacunku. A żeby osiągnąć swoje cele odmawiają nie raz.

10. Kult empatii. Odporności psychicznej nie należy mylić z dystansowaniem się. Osoby odporne są wrażliwe na otoczenie, w którym żyją i na napotykanym ludzi. Ciekawią ich inni, odmienne spojrzenie na świat.

[Warsztat "Odporność psychiczna. Moja wewnętrzna siła" przeznaczony jest dla osób, które:](#)

- [Mają potrzebę poprawy swojej odporności psychicznej](#)
- [Nie chcą już czuć się słabe, gorsze od innych, chcą móc wreszcie korzystać ze swoich talentów, zdolności i mocnych stron.](#)
- [Chcą być najlepszą wersją siebie i cieszyć się wysoką odpornością psychiczną.](#)

11. Nie ma porażek, jest tylko informacja zwrotna – oto zasada, którą kierują się odporni psychicznie. Jeśli coś nie poszło po ich myśli to stanowi element wiedzy niezbędnej, by następnym razem się udało.

12. Otwartość na krytycyzm. Osoby odporne psychicznie nie zastanawiają się nad tym co myślą o nich inni. Skupiają się na nieustannej nauce, a krytyka jest jej formą. Mają w sobie pokorę, która każe im wierzyć, że zawsze można być lepszym. Wiedzą, że sukces wymaga ciągłego wysiłku, bo kto nie idzie do przodu, cofa się.

13. Problemy przekute w możliwości. Osoby odporne nie stawiają się w roli ofiar, starają się nie tracić energii na uzalanie nad sobą. W problemach i komplikacjach widzą możliwość wzrostu i nauki.

14. Trening wdzięczności. Odporni żyją w stanie ciągłej wdzięczności za doświadczenia życiowe. Nie rozróżniają na dobre, za które należy być wdzięcznym i złe, za które nie należy. Starają się doceniać wszystko co im się przydarza.

15. Praca nad ciałem. Odporni psychicznie żyją w harmonii. Doceniają istotę energii życiowej. Dbają nie tylko o życie osobiste i karierę, ale też o ciało i zdrowie. Regularnie ćwiczą, odżywiają się zdrowo.

Dr Aldo Civico jest antropologiem współpracującym z Rutgers University, dyrektorem International Institute for Peace, mediatorem. Przewodniczył Center for Conflict Resolution na Columbia University. Jest ekspertem w dziedzinie budowania strategii pokojowych i rozwiązywania konfliktów. W swojej karierze działał m.in. w organizacjach walczących z sycylijską mafią. Brał również udział w pokojowych działaniach między rządem kolumbijskim a partyzantami.

oprac. marga na podst. psychologytoday.com, aldocivico.com

[ZAPISZ SIĘ NA WARSZTATY JUŻ DZIŚ! LICZBA MIEJSC OGRANICZONA](#)



Akademia Charaktery zaprasza
na unikatowy warsztat
Odporność psychiczna.
Moja wewnętrzna siła.
Już **19.01.w Warszawie**
Zapisz się już dzisiaj!

charaktery
magazyn psychologiczny

(red)

[#odporność psychiczna #stres](#)

[Wstecz](#)

Charaktery - 9 / 2019

[zaprenumeruj pismo](#)



W numerze m. in.:

Sposoby na nieśmiałość

Czy sztuczna inteligencja nas przechytry?

Dlaczego matki odbierają moc córkom

[Sprawdź zawartość numeru](#)



Charaktery 9 / 2019

Imię i nazwisko:

Twój adres e-mail:

Informujemy, że Charaktery sp. z o.o. , 25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40 realizuje politykę prywatności w zgodzie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) oraz ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.2018.1000). Polityka prywatności (RODO) dostępna tutaj <https://charaktery.eu/polityka-cookies>.

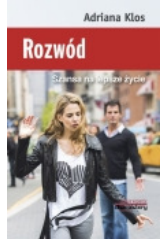
[dokonaj płatności \(PayU\)](#)

[Potrzebuję pomocyRegulamin płatności](#)



Sztuka dobrego życia - Rolf Dobelli

[zobacz więcej](#)



Rozwód. Szansa na lepsze życie - Adriana Kłos

[zobacz więcej](#)



Strata - Ewa Woydyłło

[zobacz więcej](#)



Efekt weekendu. Odzyskaj swój wolny czas, a zobaczysz, jak zmieni się twoje życie - Katrin Onstad

[zobacz więcej](#)



O współczuciu. Powrót do wrażliwości i siły - Julia E. Wahl

[zobacz więcej](#)

Charaktery: Redakcja: 25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40 tel. 41 343 28 63 fax 41 343 28 49

Prenumerata papierowa: tel. 22 336 79 03

Prenumerata elektroniczna: tel. 41 343 28 62

Turniej Wiedzy Psychologicznej: tel. 41 343-28-42

[Agencja Interaktywna MIGOMEDIA](#)

- [reklama](#)
- [redakcja](#)
- [regulamin](#)
- [polityka prywatności](#)
- [formularz kontaktowy](#)



charaktery
magażyn psychologiczny

Zaloguj się:

adres e-mail
Twoje hasło
Zaloguj się!

Nie masz konta? [Zarejestruj się!](#) Nie pamiętasz hasła? [Zresetuj!](#)



charaktery
magazyn psychologiczny

Utwórz konto

Adres e-mail:*

Hasło:*

minimalnie 8 znaków

Potwierdź hasło:*

Chcę otrzymywać następujące newslettery:

- Charaktery
- Psychowieści

Akceptacja regulaminu:*

- Zaznacz, jeśli akceptujesz [regulamin](#).

Pytanie kontrolne:

Nie jestem robotem

reCAPTCHA
Prywatność - Warunki

Utwórz konto

TU KUPISZ

- [Pakiety tekstów](#)
- [Dostęp czasowy z e-wydaniem](#)
- [E-wydanie](#)
- [Kursy on-line](#)
- [Znajdź psychologa](#)
- [Prenumerata](#)
- [Sklep "Charakterów"](#)