

#1

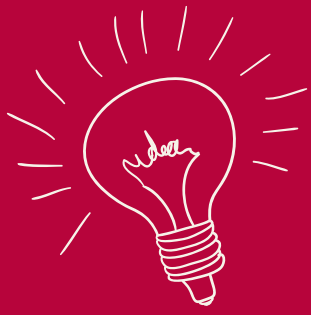


Samodzielność i samowystarczalność

- Masz jasne i silne poczucie własnej wartości;
- Nie jesteś współzależny, manipulujący, zaborczy czy kontrolujący;
- Wiesz, jak radzić sobie ze swoimi problemami;
- Nie boisz się samotności, ale też nie boisz się ludzi;
- Nie chcesz, aby inni ratowali Cię z opresji, ani nie próbujesz ratować czy zasadniczo zmieniać innych;
- Nie polegasz na innych ludziach, aby zarządzać swoimi emocjami, ani nie odgrywasz na nich swoich emocji.



#2



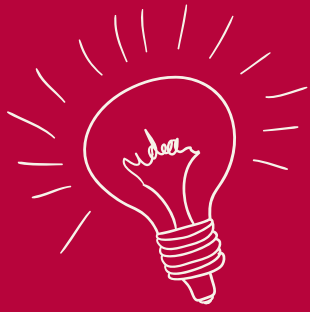
Zdrowa samoocena

- Czasami wysoka, zdrowa samoocena jest mylona z narcyzmem i odwrotnie;
- Osoba silna psychicznie nie jest ani fałszywie pewna siebie, ani nieśmiała;
- Jest świadoma i akceptuje swoje mocne i słabe strony;
- Nie jest ani uzależniona od pochwał ze strony innych, ani zdruzgotana odrzuceniem.

**ON MYSELF
BY MYSELF
FOR MYSELF**



#3



Proaktywność zamiast bierności lub reaktywności

- Uznajesz, że jesteś odpowiedzialny za swoje własne życie;
- Jeśli pojawia się problem, możesz rozważyć opcje i podjąć decyzję;
- Dla porównania, osoba pasywna zazwyczaj czuje się przytłoczona lub odłączona; do tego stopnia, że czuje się sparaliżowana i niezdolna do podjęcia jakiegokolwiek działania. Podobnie, osoba reaktywna po prostu automatycznie reaguje na rzeczy, zamiast świadomie podejmować decyzje;
- Osoby pasywne lub reaktywne rzadko są świadome, że podejmują decyzje w swoim życiu. Ludzie proaktywni są świadomi swoich emocji, myśli i motywów;
- Lubisz żyć swoim życiem, nawet jeśli jest ono pełne wyzwań.

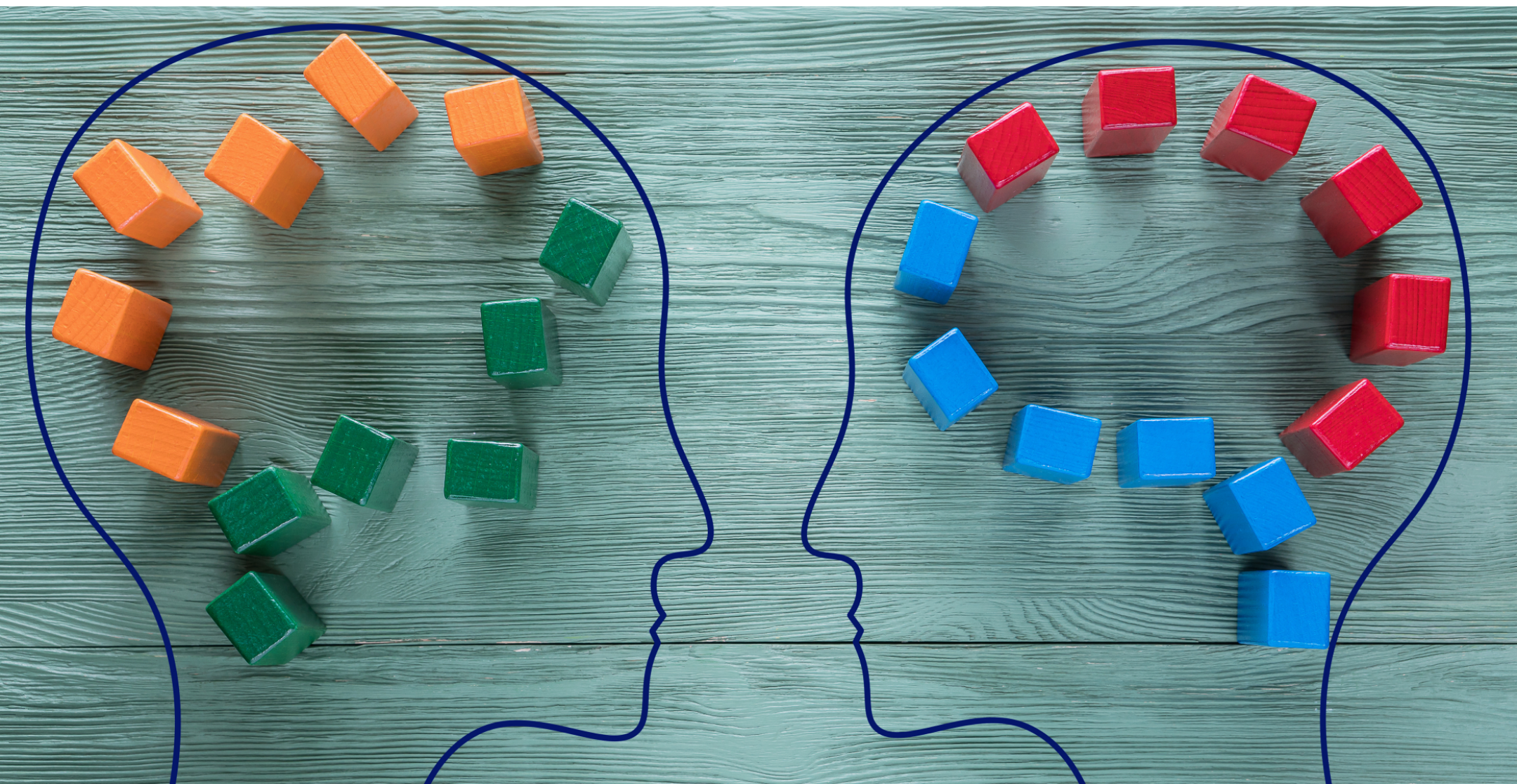
P R O A C T I V E

#4

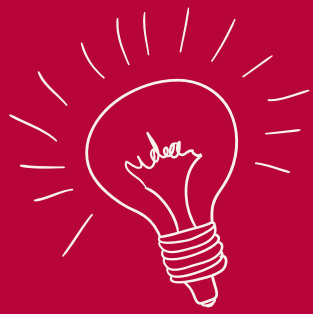


Racjonalny, obecny umysł

- Postrzega rzeczywistość taką, jaka ona jest;
- Jest dobry w dokładnym conceptualizowaniu rzeczywistości poprzez używanie rozumu, logiki, obserwacji i zdrowego rozsądku;
- Dla porównania, ludzie irracjonalni, nawet jeśli są wysoce logiczni, mogą jedynie dojść do wniosków lub powiązań, które w pewnym sensie mają dla nich sens; ale obiektywnie są krótkowzroczne lub po prostu niedorzeczne;
- Potrafi utrzymać wysoki poziom świadomości, w którym umie zaakceptować sytuację taką, jaka jest, nie łudząc się;
- Wie, jak być w obecnej chwili bez utknięcia w przeszłości lub ciągłego martwienia się o przyszłość.



#5

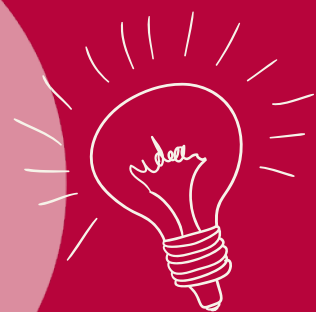


Empatia i współczucie

- Empatia to zdolność do rozumienia i współodczuwania uczuć innych ludzi;
- W praktyce oznacza to umiejętność wczuwania się w sytuację drugiej osoby, dostrzegania jej perspektywy i reagowania z szacunkiem;
- Współczucie natomiast to głębokie uczucie troski i życzliwości wobec drugiego człowieka, które motywuje nas do działań mających na celu ulżenie w cierpieniu czy poprawienie sytuacji;
- Obie te cechy są istotne w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych, umożliwiając nam nawiązywanie silnych więzi społecznych.;
- Współczucie wymaga aktywnego zaangażowania i gotowości do pomocy, podczas gdy empatia to bardziej intelektualne zrozumienie uczuć drugiej osoby.



#6

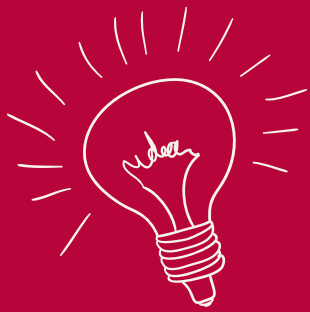


Umiejętności emocjonalne i autorefleksja

- Jesteś w kontakcie ze swoimi emocjami;
- Jesteś w stanie rozpoznać, co dokładnie czujesz, z jakiego powodu i co to oznacza;
- w odniesieniu do twojej egzystencji;
- Nie pędzisz przez życie. Poświęcasz czas na spojrzenie wstecz i refleksję nad tym, co dzieje się w Twoim wewnętrznym i zewnętrznym świecie;
- Zastanawiasz się nad tym, co Cię spotkało w życiu lub co się dzieje i aktywnie podejmujesz decyzje o swoim zachowaniu w oparciu o swoje autentyczne emocje i rzeczywistość;
- Możesz skutecznie rozwiązać swoje problemy z przeszłości i rozwijać się jako człowiek.



#7



Zdolność do adaptacji

- Zdolność do adaptacji jest jedną z najbardziej pomocnych cech charakteru, które warto posiadać;
- Odporni psychicznie ludzie są w stanie szybko dostosować się do zmian i zachować rozsądek w problematycznej lub niespodziewanej sytuacji;
- Oznacza to również dostosowanie się, gdy rzeczy idą źle, jak to zwykle bywa w życiu. Mają pewność, że będzie dobrze, ponieważ jesteś zdolny do adaptacji;
- Myślą o sytuacjach, ale nie mają obsesji i nie martwią się o nie, ponieważ wiedzą, że będą w stanie poradzić sobie z tym, co się stanie.



#8



Akceptacja tego, co jest i nie jest pod kontrolą

- Rozumiesz, że istnieje wiele rzeczy, które są poza Twoją kontrolą;
- Chęć posiadania kontroli nad wszystkim jest klasycznym objawem chronicznego lęku i niepewności egzystencjalnej;
- Jesteś w stanie rozróżnić, co możesz, a czego nie możesz kontrolować. Przesunięcie uwagi z rzeczy, które nie są pod Twoją kontrolą skutkuje lepszym samopoczuciem, odkrywaniem nowych opcji i możliwości oraz ogólnym szczęściem.



#9



Zdrowe skupienie na sobie

- Zamiast koncentrować się na tym, czego nie możesz kontrolować lub mieć wielkie lub niepokojące cele, po prostu żyjesz swoim życiem tak zdrowo i świadomie, jak to tylko możliwe;
- Nie grasz w nic i nie lubisz wiązać się z ludźmi, którzy to robią;
- Masz swój krąg ludzi, którym naprawdę na Tobie zależy;
- Nie podążasz za ideologiami i nie ulegasz społecznym, politycznym i filozoficznym narracjom, agendum i dramatom;
- Nie starasz się zmieniać wszystkich wokół siebie, by sprostać swoim gustom. Masz dystans do myśli i opinii innych;
- Aktywnie tworzysz lepsze życie dla siebie, bez agresji wobec innych, zaczynając od siebie i swojego najbliższego otoczenia.



#10

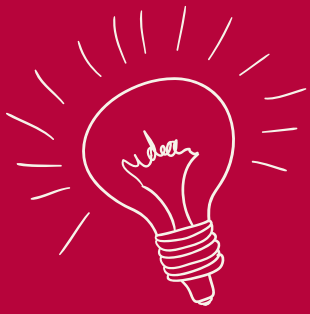


Pokora wobec życia

- Akceptuje, że nikt nie jest jej nic winien;
- Nie oczekuje, że ktoś o nią zadba. Dbą o siebie samodzielnie;
- Jeśli czegoś pragnie, podejmuje inicjatywę, aby to zdobyć;
- Akceptuje również, że czasami życie nie jest sprawiedliwe i nie każdy zaczyna z tą samą talią, w tym my;
- Rozumie jednak, że nie należy być niesprawiedliwym wobec innych, z tego powodu.



#11

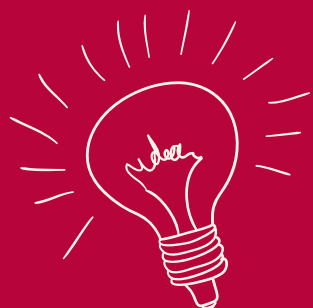


Pomaganie innym z dobroci

- Zasadniczo każdy jest odpowiedzialny za swoje własne życie;
- Domyślnie nie jesteś nikomu nic winien, tak jak inni nie są winni Tobie;
- Odporni psychicznie ludzie są rozważni i pomocni. Jednak dawanie i pomaganie innym jest aktem dobroci, a nie obowiązkiem;
- Jesteś pomocny i troskliwy, ale nie czujesz się odpowiedzialny za dobro innych ludzi, tak jak nikt nie jest odpowiedzialny za Twoje;
- Możesz być pomocny i hojny, bez poczucia winy czy odpowiedzialności.

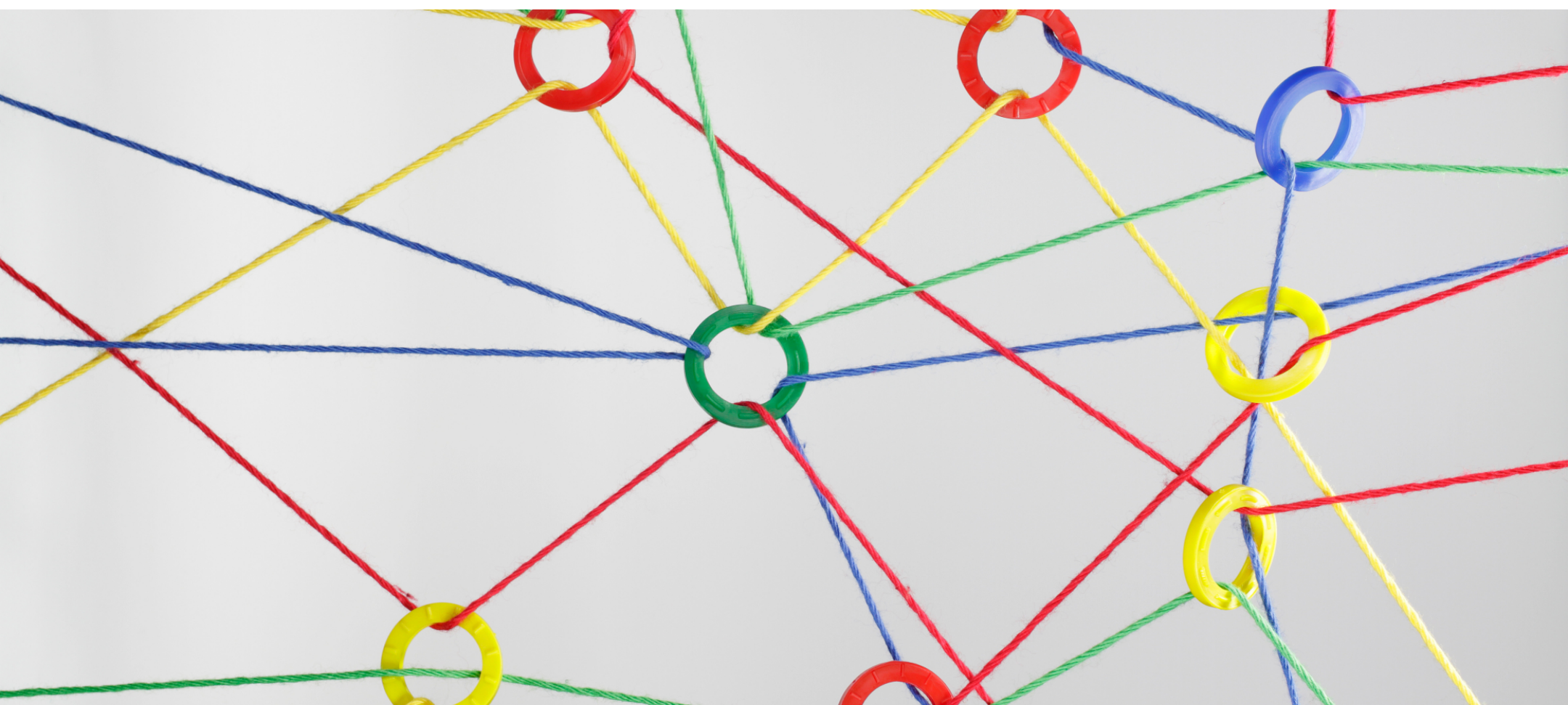


#12



Zdrowe relacje

- Fundamentem zdrowych relacji są granice;
- Traktujesz innych sprawiedliwie, co oznacza, że kochasz i szanujesz tych, którzy są tego warci i nie marnujesz swoich zasobów (czasu, pieniędzy, energii) na toksycznych ludzi ani nie tolerujesz ich niepokojących zachowań;
- Jeśli natkniesz się na coś, co wydaje ci się toksyczne lub niezdrowe, podejmujesz decyzję w tej sprawie, zamiast reagować emocjonalnie lub biernie to akceptować;
- Regularnie przewartościowujesz swoje relacje z innymi i dochodzisz do wniosków, które pomogą utrzymać Twoje granice.



#13

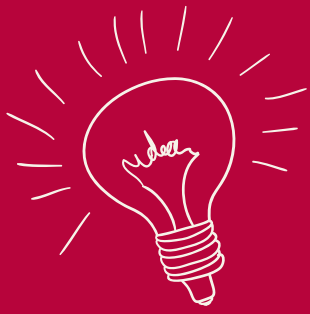


Tolerancja społeczna

- Nie starasz się zadowolić wszystkich;
- Wiesz, że bez względu na to, kim jesteś i co robisz, będą ludzie, którzy Cię nie lubią;
- Nie lubisz wszystkich, więc to naturalne, że nie wszyscy będą Cię lubić;
- Silni psychicznie ludzie nie stosują agresji wobec innych, ani nie prześladują ich, ale też akceptują, że odrzucenie społeczne jest nieuniknione i to jest w porządku.



#14



Asertywność

- Wiedzieć, gdzie kończy się własna odpowiedzialność emocjonalna, a zaczyna odpowiedzialność innej osoby i odwrotnie;
- Czuć się komfortowo stając w swojej obronie i nauczyć się, że mówienie "nie" naruszeniom granic, agresji i niesprawiedliwemu zachowaniu przynosi im korzyści;
- Nie czują ani wstydu, ani winy z tego powodu, zamiast tego czują wyzwolenie i wolność.

