

افرادی که از نظر روانی قوی هستند، چه کارهایی نمی کنند؟

افرادی که دارای روحیه قوی هستند عادات سالمی نیز دارند. آنها عواطف، افکار و رفتار خود را طوری تحت کنترل می گیرند که منجر به موفقیت آنها در زندگی می گردد. به این نکاتی که این افراد رعایت می کنند توجه کنید تا شما نیز بتوانید از لحاظ روانی قدرتمند تر شوید.

آنها معمولا وقتشان را با ابراز تأسف به حال خود، تلف نمی کنند این افراد به خاطر شرایط نامساعد و یا نحوه برخورد دیگران، احساس تأسف نمی کنند. در عوض، مسئولیت کلیه کارهای خود را برعهده گرفته و می دانند که زندگی همیشه راحت و منصف نیست.

آنها اختیار قدرت خود را از دست نمی دهند آنها اجازه نمی دهند که دیگران کنترلشان کنند و نمی گذارند تحت سلطه دیگران باشند. احساسات خود را تحت کنترل دارند و این اختیار را دارند که چگونه به احساس خود واکنش نشان دهند.

آنها از انعطاف پذیر بودن خجالت نمی کشند افراد قدرتمند از تغییرات نمی هراسند و از تغییرات مثبت استقبال کرده و دوست دارند منعطف باشند. آنها می دانند که تغییر اجتناب ناپذیر است و باور دارند که استعدادهای خود را باید با تغییرات وفق دهند.

آنها انرژی خود را روی مسائلی که خارج از کنترلشان باشد هدر نمی دهند شما معمولا نمی بینید که این افراد از ترافیک و یا... شکایت کنند. تمرکزشان روی چیزهایی است که به وسیله خودشان قابل کنترل باشد. آنها می دانند که بعضی وقتها تنها چیز قابل کنترل، نگرش خود آنهاست. آنها نیازی نمی بینند که همیشه موافق دیگران باشند از "نه گفتن" نمی ترسند. این افراد قدرتمند می دانند که نیازی نیست همواره پذیرای رأی دیگران باشند.

آنها از خطرات پیش بینی شده نمی ترسند آنها معمولا به آب و آتش نمی زنند و درمورد پیامدهای پیش بینی شده بی پروا هستند. این افراد قبل از تصمیم گیری های بزرگ تمام جوانب آن را در نظر می گیرند.

آنها به گذشته نمی چسبند آنها با استفاده از اتفاقات گذشته به تجربیات و دانسته های خود می افزایند. در ضمن در زمان حال زندگی کرده و برای آینده خود برنامه ریزی می کنند.