

ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA



**PORADNIK, DZIĘKI KTÓREMU STAWISZ CZOŁA
ŻYCIOWYM WYZWANIAM, PORADZISZ SOBIE
Z NEGATYWNYMI EMOCJAMI
I PRZEWYCIĘŻYSZ PRZECIWNOCI, ZACHOWUJĄC
PRZY TYM ODWAGĘ I PEWNOŚĆ SIEBIE**

DAMON ZAHARIADES

sensus

Tytuł oryginału: The Mental Toughness Handbook: A Step-By-Step Guide to Facing Life's Challenges, Managing Negative Emotions, and Overcoming Adversity with Courage and Poise!

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-289-0013-4

Translated and published by Grupa HELION S.A. with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on The Mental Toughness Handbook: A Step-By-Step Guide to Facing Life's Challenges, Managing Negative Emotions, and Overcoming Adversity with Courage and Poise! by Damon Zahariades. © 2020 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with Grupa HELION S.A. or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of Productivity and DZ Publications.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/odpisy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI



Wstęp	13
-------------	----

CZĘŚĆ I

PODSTAWY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Czym jest odporność psychiczna (i co odróżnia ją od determinacji)?	21
10 korzyści zapewnianych przez odporność psychiczną	26
7 najważniejszych cech osób wykazujących się odpornością psychiczną	35
8 śmiertelnych wrogów odporności psychicznej	44

CZĘŚĆ II

PIERWSZOPLANOWE CZYNNIKI ZWIĄZANE Z ROZWIJANIEM ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność psychiczna i panowanie nad emocjami	57
Odporność psychiczna a prężność psychiczna	64
Odporność psychiczna w obliczu przeciwności	71

Odporność psychiczna a znaczenie odsuwania w czasie momentu otrzymania nagrody	78
Odporność psychiczna i Twoje nawyki	87
Talenty, zdolności, pewność siebie i ich wpływ na odporność psychiczną	97
Wpływ nastawienia na Twoją odporność psychiczną	106
Odporność psychiczna i Twój wewnętrzny krytyk	114
Rola siły woli i motywacji	123
Rola samodyscypliny	130
Jak oprzeć się chęci wywieszenia białej flagi?	138
Korzyści zapewniane przez nudę	149
Jak wyciągać właściwe wnioski z niepowodzeń?	157
Sposoby rozwijania odporności psychicznej stosowane przez żołnierzy Navy SEALs	166

CZĘŚĆ III

NIESKOMPLIKOWANY PRZEWODNIK, DZIĘKI KTÓREMU ZACZNIESZ ROZWIJAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Praktyczne zastosowania odporności psychicznej	177
Złożony z 10 kroków program służący rozwijaniu odporności Twojego umysłu	185
Wskazówki dotyczące podtrzymywania odporności psychicznej	200
 Końcowe wnioski dotyczące rozwijania odporności psychicznej	213
Czy lektura tej książki sprawiła Ci przyjemność?	216
O autorze	218

BONUS

PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ

Dlaczego mózg stawia opór wobec zmian?	223
Nawyk 1. Wstawaj wcześniej	226
Nawyk 2. Zabierz się do pracy od razu po przebudzeniu	229
Nawyk 3. Sprawdź, jak efektywnie wykorzystujesz swój czas	231
Nawyk 4. Skup się na zadaniach, które posuną najważniejsze projekty do przodu	235
Nawyk 5. Stwórz skuteczny system zarządzania zadaniami	238
Nawyk 6. Zdrowo się odżywiaj	243
Nawyk 7. Bądź nieosiągalny	248
Nawyk 8. Prezentuj niewzruszoną postawę 80/20	253
Nawyk 9. Bądź antyperfekcjonistą	258
Nawyk 10. Koncentruj się tylko na jednej rzeczy naraz	264
Nawyk bonusowy. Traktuj swój czas egoistycznie	270
Uwagi końcowe na temat wykształcania nawyków wspomagających produktywność	274

CZĘŚĆ I

PODSTAWY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ



Odporność psychiczna nie jest cechą, z którą ktokolwiek przychodzi na świat. Rozwijamy ją wraz z upływem czasu w sposób, który można porównać do budowania mięśni. To świetna wiadomość, gdyż oznacza, że każdy może wykształcić tę cechę — potrzebne jest wyłącznie zaangażowanie.

Powód, dla którego tak wiele osób *nie* umie rozwinąć odporności psychicznej, sprowadza się do tego, że takie działania wymagają dużej ilości pracy i cierpliwości, a na dokładkę często stają się źródłem frustracji. Towarzyszy im również poczucie dyskomfortu. Ty zaliczasz się do wyjątkowej grupy, ponieważ przejawiasz chęć podejmowania wysiłku i godzenia się z frustracją, co pozwoli Ci wykształcić nastawienie zapewniające w życiu liczne korzyści.

Zacznijmy jednak od najistotniejszych kwestii. Zanim zajmiesz się rozwijaniem odporności psychicznej, musisz zrozumieć jej liczne oblicza. Właśnie temu zagadnieniu poświęcona będzie pierwsza część naszej książki. Przeanalizujemy, czym jest odporność psychiczna i w jaki sposób zmieni na lepsze Twoje życie. Przyjrzymy się także przymiotom charakteryzującym osoby, które wykształciły już taką odporność. Ten spis będzie dla Ciebie swoistą listą kontrolną, pozwalającą sprawdzać postępy związane z rozwijaniem właściwego nastawienia.

Na koniec skupimy się na wrogach odporności psychicznej, czyli przeszkodach, które będą próbowały Cię odwieść od obstawania przy swoim, gdy sytuacja przestanie się układać po Twojej myśli. Po ukończeniu pierwszej części tej książki będziesz już doskonale znać owe czynniki, a zapewnienie sobie tej wiedzy z wyprzedzeniem pomoże Ci przezwyciężyć wszelkie trudności, gdy tylko je napotkasz.

I jeszcze krótka uwaga: przypuszczalnie rzucił Ci się już w oczy spis treści tej książki. Jeśli tak było w istocie, wiesz, że składa się ona z dużej liczby rozdziałów. Nie pozwól, by dopadło Cię poczucie przytłoczenia. Większość rozdziałów jest krótka, ponieważ będziemy się skupiać na *praktycznym wykorzystywaniu opisywanego materiału*.

Minimum teorii, maksimum działania.

Zaczynamy.

CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA (I CO ODRÓŻNIA JĄ OD DETERMINACJI)?



Już wcześniej przedstawiłem uproszczoną definicję: odporność psychiczna to wytrzymałość, jaką wykazujemy się w obliczu przeciwności. Ta definicja skrywa jednak wiele szczegółów, tak więc przyjrzyjmy się jej dokładniej.

Po pierwsze, odporność psychiczna powiązana jest z naszą reakcją na stres. Czy ustępujemy pod presją, czy trwamy przy swoim? Poddajemy się, czy trzymamy obranego wcześniej kursu?

Po drugie, istotnym aspektem jest to, jak reagujemy na własne emocje. Co robimy, gdy doskwiera nam frustracja? Jak radzimy sobie z gniewem i rozczarowaniem, gdy życie wydaje się traktować nas w niesprawiedliwy sposób?

Po trzecie, odporność psychiczna obejmuje też naszą prężność. Czy w sytuacji, w której zdarzy się nam upaść, po prostu wstajemy

i podążamy dalej we właściwym kierunku, czy też zaczynamy narzekać i obarczamy innych odpowiedzialnością za nasze kłopoty?

Po czwarte, jednym z elementów opisywanej tu odporności jest determinacja. Co się dzieje, gdy na drodze prowadzącej do naszego celu pojawiają się przeszkody — czy zmierzamy dalej naprzód, czy przyznajemy się do porażki?

Determinacja i odporność psychiczna są często uważane za jedną i tę samą rzecz. W istocie nie są jednak tożsame. Determinacja jest cechą określającą naszą skłonność do wykazywania się wytrwałością w obliczu niesprzyjających okoliczności. Odporność psychiczna jest z kolei *stanem umysłu* i definiuje wynikającą z naszej postawy *wytrzymałość*, jaką przejawiamy w takich sytuacjach. Innymi słowy, opisuje nasze ogólne zapatrywania.

To oznacza, że bliżej jej do stoicyzmu niż do determinacji.

Niezależnie od tego faktu determinacja jest kluczowym elementem, którego potrzebujemy, żeby rozwijać odporność psychiczną. Determinacja pomaga nam kontrolować sposób, w jaki reagujemy na nasze negatywne emocje. Przepelnia nas również pewnością siebie, której potrzebujemy, żeby skupić się na dążeniu do celu, a nie na strachu przed porażką. Nie sposób wykazywać się odpornością psychiczną, nie przejawiając zarazem zdrowej dozy determinacji.

Skoro udało się nam rozwinąć definicję odporności psychicznej, dopełnijmy ją kilkoma przykładami zaczerpniętymi z otaczającej nas rzeczywistości.

Spotykane na co dzień przykłady odporności psychicznej

Przypuszczalnie znasz co najmniej jednego sportowca. Jeśli tej osobie zależy na osiągnięciu dobrych wyników, musi się też wykazywać odpornością psychiczną. Sportowcy — od piłkarzy po łyżwiarzy figurowych — dają swoim ciałom i umysłom niezły wycisk. Nie ma możliwości, żeby bez wykształcenia solidnej odporności psychicznej byli w stanie znosić katorżniczy reżim treningowy i rozczarowania pojawiające się w sytuacji, w której nie udaje im się zaprezentować pełni swoich możliwości.

Najprawdopodobniej znasz też przynajmniej jedną osobę prowadzącą własną firmę. Jeżeli temu komuś udało się stworzyć dobrze prosperujący biznes, możesz mieć pewność, że doskonale wie, czym jest stres. Przedsiębiorcy i właściciele firm mierzą się z niezliczonymi przeszkodami i komplikacjami. Jeśli mają nadal odnosić sukcesy, muszą wiedzieć, jak znosić i przezwyciężać wspomniane trudności.

Rozważ także położenie lekarzy i pielęgniarek. Dzień po dniu mają do czynienia z sytuacjami, od których zależy życie innych — co więcej, takie wydarzenia nigdy nie rozgrywają się zgodnie z przygotowanym wcześniej scenariuszem. Zarówno szpitalny oddział ratunkowy, jak i sala operacyjna są miejscami, gdzie rzeczy często układają się wbrew oczekiwaniom. Niespodziewane komplikacje pojawiają się w najgorszym możliwym momencie. Jeśli lekarze i pielęgniarki mają skutecznie wykonywać swoje obowiązki, muszą panować nad emocjami, godzić się ze swoim bieżącym położeniem, a wtedy, gdy wszystko idzie na opak, szybko przechodzić do czynów.

Warto przyjrzeć się też sytuacji pracowników służb ratowniczych, a więc osób, które jako pierwsze pojawiają się na miejscu rozmaitych

wypadków i zapewniają fachową pomoc. Do tego grona zaliczają się strażacy, policjanci, ratownicy medyczni i inne osoby, które mają za sobą specjalistyczne szkolenia. Wszyscy ci ludzie pracują w niezwykle stresujących warunkach. Oczekuje się od nich tego, że będą doskonale wypełniać swoje obowiązki, często narażając przy tym własne życie. Żeby robić coś takiego, muszą się wykazywać odpornością psychiczną.

Jeżeli masz potomstwo, niewątpliwie dysponujesz już znaczącą odpornością psychiczną, nawet jeśli odnosi się ona do tej jednej sfery Twojej egzystencji. Wychowywaniu dzieci towarzyszy niepewność i strach. Nieprzewidziane problemy — chociażby różne urazy czy poważne choroby — należą do kwestii, z którymi trzeba się uporać bez względu na towarzyszące im negatywne emocje czy panikę. Ze szczęścia, jakiego można by zasmakować w danej chwili, często trzeba zrezygnować, stawiając na pierwszym miejscu przyszłe korzyści. Chęć wychowania zdrowych, pewnych siebie, kompetentnych i samodzielnych dzieci oznacza, że przyjdzie Ci się mierzyć ze stresem, obawami i poczuciem winy.

Rozwijanie odporności psychicznej obejmującej wszystkie obszary Twojego życia

Kilka ostatnich akapitów poświęconych było przykładom odporności psychicznej przejawianej przez osoby, które być może znasz. Nie można też wykluczyć, że *zaliczasz* się do którejś z wymienionych tam grup. Odporność psychiczna obejmująca jedną sferę Twojej egzystencji często jednak znika w innych jej obszarach.

To, że potrafię sobie radzić z trudnymi sytuacjami jako właściciel firmy, nie musi na przykład oznaczać, iż będę umiał stawić czoła wyzwaniom towarzyszącym wychowywaniu dziecka. Na podobnej zasadzie lekarz, który jest w stanie zachować spokój i skuteczność na izbie przyjęć, może zarazem należeć do osób, które nie radzą sobie z dokuczliwym stresem towarzyszącym problemom małżeńskim.

Ta książka pokaże Ci, jak wykształcić odporność psychiczną we *wszystkich* obszarach składających się na Twoje życie. Gdy już zdołasz to zrobić, osiągniesz spokój umysłu wynikający ze świadomości tego, że bez względu na sytuację, z którą przyjdzie Ci się zmierzyć, poradzisz sobie, zachowując opanowanie, klasę i pewność siebie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Odporność psychiczna cechuje każdego, kto osiągnął trwały sukces, niezależnie od branży czy dziedziny, jaką się zajmuje. Śmiało można stwierdzić, że to jeden z czynników spełnienia — warunek, by dotrzeć na sam szczyt, a potem się na nim utrzymać. Na drodze do trwałego zwycięstwa bowiem nie brakuje przeszkód, a ich pokonanie zależy właśnie od stanu umysłu; to element decydujący o powodzeniu lub porażce. Jeśli pragniesz osiągać sukcesy, jednak każda trudność sprawia, że masz ochotę się poddać, musisz wzmocnić swoją psychikę!

Dzięki książce:

- zwiększysz sprawność psychiczną, co pozwoli Ci przewyższać przeszkody, komplikacje lub nieszczęścia, jakie może przynieść życie
- poznasz cechy, jakimi charakteryzują się osoby o wysokiej odporności psychicznej
- dowiesz się, jakie nawyki musisz w sobie wyrobić, aby umacniać umysł i wspierać determinację
- zapoznasz się z technikami panowania nad własnymi impulsywnymi reakcjami, a także z metodami wzmacniania odporności psychicznej stosowanymi przez żołnierzy Navy SEALs
- skorzystasz z zestawu prostych, krótkich ćwiczeń do codziennego wykonywania, pomocnych w skutecznym stawianiu czoła przeciwnościom

DAMON ZAHARIADES jest ekspertem w dziedzinie zarządzania czasem. Nazywa siebie „korporacyjnym uchodźcą”, ponieważ porzucił pracę w dużej firmie, aby zająć się pisaniem i własnym biznesem. Jest autorem kilku bestsellerów Amazona, słynie z praktycznych porad i strategii, które można wdrożyć od razu. Uwielbia kawę, psy i dobre kino.

ebook dostępny na:

ebookpoint

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novowosci>

ISBN 978-83-289-0013-4



cena: 49,90 zł