

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

Ежедневные девять дел для сильной личности



Контроль собственных эмоций

Распространенным заблуждением является, что для сильных духом людей свойственно подавлять эмоции. У окружающих возникает ощущение, что те вообще ничего не испытывают. В действительности ситуация обстоит по-другому: сильный человек в совершенстве овладел способностью управления собственным эмоциональным состоянием.



Сохранение здорового ОПТИМИЗМА

Быть всегда жизнерадостным и веселым 24 часа в сутки – это нереально, однако не надо отдавать приоритет в настроении сварливости и угрюмости. Важное значение имеет поиск золотой середины, которая позволит сохранить баланс настроения. Нужно отказаться от попыток прочувствования тех событий, оказать влияние на которые не представляется возможным. Рекомендуется в таком случае просто взять и отпустить ситуацию.



Своевременное решение проблем

Люди, которые сильны духом, не тратят свое время на жалобы и тайные надежды на то, что сегодня ничего плохого с ним не случится. Гораздо лучше обдумывать причины произошедшего, анализировать их и своевременно решать возникающие сложности.



Снисходительность к себе

Сильная личность не будет себя корить за совершенные ошибки, она будет просто себя жалеть, по-дружески. Во время душевных разговоров самим с собой ощущается единение, словно с лучшим другом. Внутренний критик воспринимается в качестве хулигана, от которого надо избавиться. Для сильных людей свойственно прощать свои ошибки, подбадривать себя за каждый шаг с целью достижения намеченного.



Определение границ

Мы живем в окружении множества людей, среди них порой попадаются неприятные личности, которые вызывают раздражение. Только огромная сила воли помогает предотвратить вероятность попадания на уловки провокаторов, а также сохранить позитивное настроение.



Мудрое управление временем

Для времени свойственна конечность, поэтому если оно потрачено зря, то его восполнить не получится. Это свидетельствует о необходимости правильного распоряжения временным ресурсом. Не стоит тратить время и свою энергию на те события, которые уже произошли. Не надо расстраиваться из-за того, что встреча была бесполезной, а время затрачено. Намного будет лучше, если сделать акцент и сосредоточить все свое внимание на том, что происходит в настоящий момент.



Стремление достигнуть поставленных целей

Для того чтобы добиться желаемого, обычно требуется время. Для сильных личностей свойственно понимание этого, поэтому они делают фокус на общей картине с учетом того, что их действия сегодня станут причиной происходящего в будущем.



Стремление стать сильнее

При рассмотрении повседневных проблем стоит думать о них так, что это повод стать лучше и сильнее. Никогда не следует останавливаться, надо осознавать, что у вас есть сила для постоянного самосовершенствования.



Контроль своих успехов

Для развития собственного потенциала настоятельно рекомендуется хоть как-то действовать. На первом этапе обязательно следует найти слабые места.



**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ**

