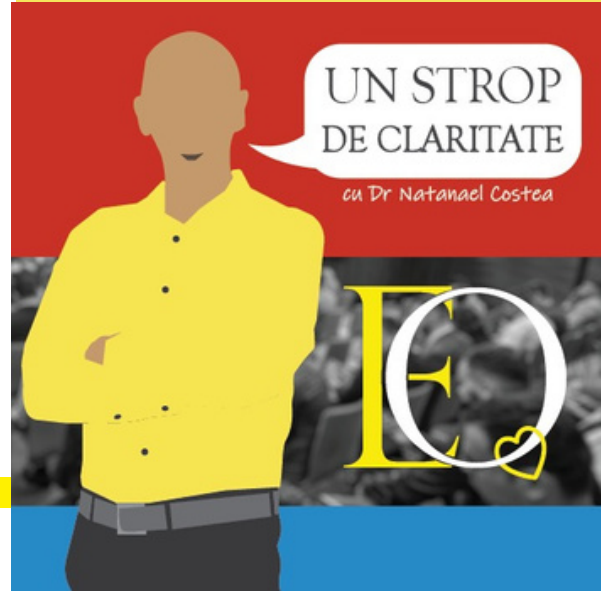


EP 019 REZILIENȚA



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii rezilienței.

ÎNȚELEAGÂND REZILIENȚA

> **Reziliența** este capacitatea de a reveni după adversități sau dezamăgiri; capacitatea de **a gestiona** și de **a se adapta** surselor de stres sau adversitate; **a avea o viziune fermă și fiabilă** a realității; și **a avea convingerea profundă** că viața este plină de semnificație.

> Reziliența este calitatea ce asigură **o recuperare rapidă** după eșec și adversitate; nu numai revenirea la status quo, ci și folosirea oportunității respective pentru **creștere** și pentru **continuarea dezvoltării** personale.

> **Perseverența** și **determinarea** sunt componente importante ale rezistenței.

INIMA REZILIENȚEI

> Inima **rezistenței** tale este capacitatea de **a crede în tine însuși**. Persoanele cu **auto-eficacitate** ridicată tind să aibă încredere în propriile lor abilități în fața adversității și, în loc să-și vadă problemele ca amenințări, le consideră provocări și oportunități de creștere.

STIMULAREA REZILIENȚEI

1. **Pași mici.** Progresul înseamnă putere. Atingerea unui mic scop formează un ciclu pozitiv de succes. Începe mic.
2. **Observă-i pe alții.** Uită-te la altcineva cum îndeplinește cu succes aceeași sarcină, sau cum face față cu succes unei situații sau unei provocări. Acordând o atenție deosebită la ceea ce fac, la modul în care acționează și cercetând motivația comportamentului lor, vei afla că credința în abilitatea ta de a face același lucru se va îmbunătăți dramatic. Uita-te, de asemenea, la modul în care își revin după fiecare eșec și la felul în care se ocupă de obstacole.
3. **Privește în urmă.** Un mod sigur de a construi auto-eficacitatea este prin a reflecta asupra realizărilor trecute. În general, ne îndoim de noi înșine pentru că nu am făcut niciodată ceva înainte. Frica de incertitudine ne face să credem că este prea greu. Uită-te la lucrurile pe care le-ai adunat în trecut și la modul în care le-ai învățat foarte repede. Acceptă necunoscutul și posibilitatea ca acesta să devină familiar, pe baza realizărilor trecute. Înțelege că ai depășit și provocări mai dure în trecut și că aceasta este doar o denivelare în drumul tău, peste care vei trece.

APLICAȚIE

> Identifică o zonă a vieții în care să stimulezi reziliența și pune un plan de acțiune pentru cele trei directive de mai sus.

RESURSE

> Mai multe de la Dr. Natanael Costea: www.eq.org.au

> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: www.facebook.com/eq.org.au

> Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

