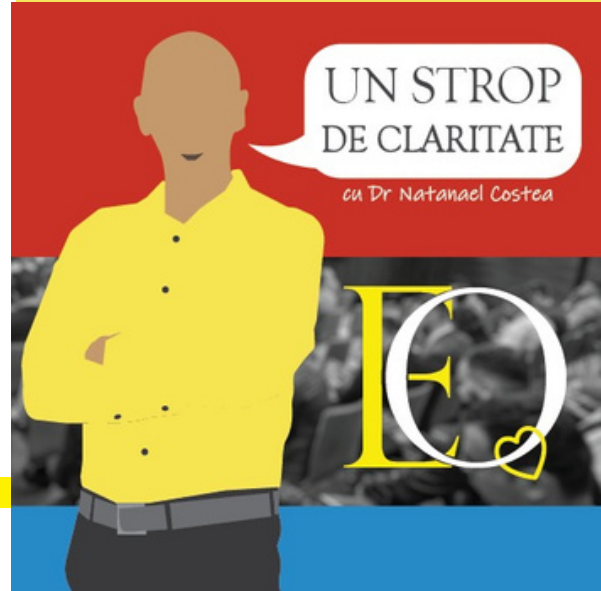


EP 020 PERSEVERENȚA



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii perseverenței.

ÎNȚELEAGÂND PERSEVERENȚA

> **Perseverența** e asociată cu **o statornicie** privind stăpânirea abilităților sau finalizarea unei sarcini; a avea un angajament față de învățare. Perseverența este munca grea pe care o faci după ce ai obosește să faci munca grea pe care ai făcut-o deja. Alți termeni asociați cu perseverența includ persistența, tenacitate, determinare, curaj, angajament, răbdare, rezistență, continuare, a sta ferm, și a continua mersul.

> **Determinarea** este un import mai recent, îndelung cercetat de Angela Duckworth; acesta este definit ca fiind tendința de a **susține interesul și efortul** spre atingerea obiectivelor pe termen lung. Este asociat cu autocontrolul și amânarea satisfacției pe termen scurt.

CHEILE PERSEVERENȚEI

1. **Efortul.** Nimic nu vine ușor. Este nevoie de efort intenționat. Este nevoie de a trece prin disconfort, opoziție, obstacole și complicații. Începe cu sfârșitul în minte, cu obiective pe termen lung în locul plăcerilor pe termen scurt.
2. **Practica.** Începe cu practicarea satisfacțiilor întârziate, a autoreglementării și a autocontrolului și continuă să meargă alimentat de pasiune pentru a atinge obiectivul pe termen lung.

DE CE E IMPORTANTĂ PERSEVERENȚA?

1. Este modul în care **învățăm**. Toate formele de învățare necesită perseverență, mersul, vorbitul, etc.
2. Este modul în care acordăm **prioritate valorilor** pe care le prețuim, realiniind acțiunilor noastre.

IMBUNĂTĂȚIND PERSEVERENȚA

1. **Interes.** Fii interesat de pasiunea ta urmând-o. Fii interesat activ în dezvoltarea ta.
2. **Practică.** Fii deliberat în practicarea stabilirii de noi obiective, sarcini provocatoare și acceptarea feedback-ului.
3. **Scop.** Uita-te dincolo de tine pentru un scop mai mare de bine și de contribuție. Scopul trebuie să te depășească.
4. **Speranță.** Crede că efortul tău contează și îmbunătățește viitorul.

APLICAȚIE

> Identifică o zonă din viață unde să stimulezi perseverența și fă un plan de acțiune pentru cele 4 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

