

Pracovný list: Prosperita v odolnosti

FAKTOR	Hodnotenie z 10, keď 1 je hrozné a 10 je dôsledne dobré	Čo by zvýšilo vaše skóre o 1-2 body?	Čo presne sa chystáte urobiť?
PERSPEKTÍVA			
OPTIMIZMUS			
HUMOR			
EMOCIONÁLNE SEBAOVLÁDANIE			
ENERGETICKÝ MANAŽMENT			
PODPORA			

<p>PERSPEKTÍVA</p>	<p>Vaša schopnosť vidieť veci z iného uhla pohľadu alebo z pohľadu iného človeka</p> <p>Ked' od situácie ustúpíte a/alebo ju zväžite z iného alebo odlišného pohľadu, dokážete si vytvoriť premyslenejší a realistickejší výklad situácie. To zasa môže mať vplyv na vaše pôvodné myšlienky a pocity. Do akej miery máte tendenciu mať "čiernobiele" názory na situácie alebo ľudí, na rozdiel od schopnosti zvážiť možnosť, že vám uniká širší obraz?</p>
<p>OPTIMIZMUS</p>	<p>Miera, do akej veríte, že sa dočkáte dobrých výsledkov. Schopnosť hľadať najlepšie možné výsledky.</p> <p>Rozvíjanie optimistického pohľadu na život bude mať výrazný vplyv na vašu pohodu a výhľad, ako aj na vašu celkovú odolnosť. Výskum ukázal, že optimizmus je okrem iného spojený s vyššou úrovňou spokojnosti so životom a vyššou pohodou. Rozvíjanie schopnosti vnímať neúspechy ako dočasné a premenlivé, čo vám umožní efektívnejšie sa s nimi vyrovnávať; učenie sa rozhodovať sa pre konanie namiesto odkladania a premýšľania; a vytrvalosť pri riešení problémov - to všetko zvýši vašu schopnosť lepšie sa vyrovnávať so životnými výzvami.</p>

<p>HUMOR</p>	<p>Schopnosť vidieť humornú stránku a používať humor na zmiernenie situácií</p> <p>Humor nám pomáha prekonávať životné výzvy - schopnosť smiať sa na sebe a spájať sa s ostatnými prostredníctvom smiechu prináša okamžitú úľavu a ľahkosť do situácie a môže priniesť úplne iný pohľad na situáciu. Výskum v oblasti pozitívnej psychológie založený na dôkazoch ukázal, že na to, aby sa nám v živote skutočne darilo, musíme podporovať pomer pozitívnych a negatívnych emócií 3:1. V náročných časoch to môže byť ťažké, avšak nájdenie vecí, ktoré vám zdvihnú náladu a rozosmejú vás, skutočne pomáha vyrovnávať hladinu stresu. Rekreačné, zábavné činnosti sú základným spôsobom, ako sa odreagovať a uvoľniť napätie.</p>
--------------	---

<p>EMOCIONÁLNE SEBAOVLÁDANIE</p>	<p>Schopnosť pochopiť a ovládať svoje impulzívne emócie a pocity</p> <p>Ľudia, ktorým sa v tejto oblasti darí, sa vyznačujú pôvabom a pokojom pod tlakom. Myslia jasne a sústredene, často sa zdá, že majú väčšiu výdrž, pretože neplytvajú energiou na vyčerpávajúce emócie. Zachovať si chladnú hlavu, keď ste pod tlakom, a nenechať veci eskalovať, keď vás vyprovokujú, je fantastická zručnosť, ktorú možno rozvíjať tým, že sa naučíte STOPNÚŤ emócie a riadiť svoje myslenie. Keď máte väčšiu kontrolu nad tým, ako sa rozhodnete reagovať, môže to mať obrovský vplyv na vás aj na ostatných, najmä na to, ako sa vyrovnávate s ťažkosťami a výzvami.</p>
--------------------------------------	---

<p>ENERGETICKÝ MANAŽMENT</p>	<p>Existuje mnoho vecí, ktoré vám môžu pomôcť pri budovaní a udržiavaní vašej energie:</p> <p>Dobre sa stravovať, hydratovať, zaradiť do dňa pravidelné malé prestávky, cvičiť, tráviť čas v prírode, správne dýchať, cvičiť "mindfulness", počúvať hudbu, čítať. Je dôležité identifikovať veci, ktoré vám pomáhajú dobiť si baterky. Môžu to byť malé veci, ktoré zaberú len relatívne málo času, ale ktoré majú veľký význam pre vašu schopnosť pokračovať v práci, keď je na vás vyvíjaný tlak. Negatívne myslenie a vysoká úroveň stresu jednoznačne odčerpávajú vašu energiu, preto je kľúčové nájsť spôsoby, ako efektívne riadiť svoje myslenie a emocionálny stav.</p>
<p>PODPORA</p>	<p>Ide o tri kľúčové prvky:</p> <p>Vaša schopnosť podporiť a byť k sebe láskavý – niekedy môžete byť svojim najväčším podporovateľom alebo najväčším nepriateľom a naučiť sa, ako sa podporiť prostredníctvom zvládania akýchkoľvek negatívnych "samomlúv", je kľúčovým začiatkom. Kľúčové je tiež mať miesto, kam sa môžete stiahnuť, mať súkromie a vytvoriť si čas na osobné premýšľanie.</p> <p>Podpora druhých – či už ide o malý "náhodný skutok láskavosti" alebo podporu kolegov v práci či priateľov v ťažkých časoch - výskum ukázal, že poskytovanie podpory má pozitívny vplyv na vašu vlastnú odolnosť, ako aj na osobu, ktorú podporujete.</p> <p>Vaša schopnosť požiadať druhých o pomoc – do akej miery sa cítite bezpečne a máte podporu doma a/alebo v práci? Máte aspoň jedného človeka, o ktorom máte pocit, že vás úplne prijíma a chápe? Nikto nie je ostrov a je dôležité uvedomiť si, že požiadať druhých o pomoc nie je prejavom slabosti.</p>

Zdroje: Beyond Resilience Toolkit- nov-202-V2. Získané z: <https://we-are-beyond.com/wp-content/uploads/2020/11/Beyond-Resilience-Toolkit-2020.pdf> (apríl 2023).