3 характеристики успешного человека. Харди

Автор: Felorana
30.08.2009 06:27 -

Жизнестойкость, счастье, стрессоустойчивость, радость - это всё результат функционирования Харди. Сейчас я уже не вспомню, кто из авторов пришёл к такому выводу. Но это и не важно. Важно, что Харди способствует нашей Личной Эффективности. Это видно невооруженным взглядом. Поэтому я решила немного рассказать об этой характеристике.
Что входит в это понятие?

1. Умение воспринимать жизненные изменения как вызов судьбы. Конечно, можно думать, что это вам в наказание, но жить от этого легче не станет.
Один успешный человек поделился секретом своего успеха. Секрет оказался до боли простым. Таким простым, что на него обычно и внимания-то никто не обращает. Успешный человек сказал так: "Я просто всегда имею при себе лист того, что мне нужно сделать. Но при этом я веду игру с этим листочком: смогу ли я выполнить всё, что запланировал? Моя задача закончить день с сухим счетом. Или даже выйграть у листа. И тем интереснее, чем больше я туда записываю".
Не надо напрягаться и воспринимать всё происходящее слишком серьёзно. Уберите, наконец, эту перекошенную серьёзностью физиономию. Это всё игра. Интересная головоломка, получайте наслаждение от преодоления и решения задачек, которые подбрасывает вам жизнь! Живите играя, радостно, с задором!
2. Интернальность = человек сам контролирует свою жизнь. Это очередной миф о том, что человек властен распоряжаться собой как сам того захочет. Всего лишь миф, но черт возьми(!) он настолько меняет жизнь, когда ты в него веришь! Кто-то на Р. из психологов сказал, что "психотерапия - это реконструкция иллюзий" или воссоздание иллюзий. Это так=) Поэтому я вам искренне желаю верить в то, что ваша жизнь зависит от вас. Это весомый компонент "Харди".
Когда я писала дипломную работу, то столкнулась с тем, что у людей, больных алкоголизмом, интернальность очень низка. Низкая интернальность = экстернальность = они считают, что во всём виновата судьба.
Муздыбаев исследовал феномен бедности. Такие же закономерности он обнаружил при сравнении бедных с богатыми.
Люди разных стран имеют различные показатели по шкале интернальности. Россияне по сравнению, например, с американцами, плетутся в хвосте.. Но об этом я напишу позже. Сейчас мы о харди.
3. Ещё одна важная составляющая харди: способность отождествлять себя с целью. Когда цель важнее, чем физическое тело, чем вообще существование человеческое. Здесь вспоминается Франкл с его логотерапией. Здесь всплывает вопрос миссии. Об этом тоже нужно рассказать подробнее, а пока оставлю здесь один тезис: "Пока есть смысл жизни, пока есть ДЛЯ ЧЕГО, человек может вынести любое КАК".

P.S.
Больше информации по теме можно найти у меня на сайте:
www.natasha-borok.com
или в блоге:
http://natashaborok.livejournal.com/