



# 10 návykov, na ktoré mentálne silní ľudia spoliehajú

Dr. Travis Bradberry

[LinkedIn](#)

Preklad: NaSeveru.org

12.novembra 2019

Foto © [Goalcast.com](#)

*Ak chcete zvýšiť svoju mentálnu silu, musíte jednoducho zmeniť svoj pohľad. Keď zasiahnu ťažké časy, trpia ľudia s mentálnou silou rovnako ako všetci ostatní. Rozdiel je v tom, že chápajú, že náročné chvíle života ponúkajú cenné ponaučenia.*

Napriek dôkladnému výberovému procesu West Point Military Academy, jeden z piatich študentov predčasne ukončuje štúdium. Značný počet opúšťa leto pred prvým rokom, keď kadeti prechádzajú náročným programom s názvom „Šelma“.

Šelma pozostáva z extrémnych fyzických, duševných a sociálnych skúšok, ktoré sú určené na testovanie vytrvalosti kandidátov.

Psychologička z Pensylvánskej univerzity Angela Duckworthová vypracovala štúdiu, v ktorej sa snažila určiť, ktorí kadeti by to dokázali dotiahnuť až na koniec programu šelmy. Rigorózne rozhovory a testovanie, ktorými kadeti prešli, aby sa dostali do West Pointu, napovedali Angele, že **IQ a talent neboli rozhodujúcimi faktormi.**

A tak Angela vyvinula svoj vlastný test, aby určila, ktorí z kadetov mali mentálnu silu, aby postúpili cez šelmu. Nazvala ho „stupnicou statočnosti“ a bol to veľmi presný prediktor úspechu kadetov. Stupnica statočnosti meria mentálnu silu, čo je jedinečná kombinácia nadšenia, húževnatosti a vytrvalosti, ktorá vám umožní držať sa vašich cieľov, kým sa nestanú realitou.

Ak chcete zvýšiť svoju mentálnu silu, musíte jednoducho **zmeniť pohľad.** Keď nastanú ťažké časy, trpia ľudia s mentálnou silou rovnako ako všetci ostatní. Rozdiel je v tom, že chápu, že náročné chvíle života ponúkajú cenné ponaučenia. Nakoniec **sú to tvrdé lekcie, ktoré vytvárajú silu, ktorú potrebujete, aby ste uspeli.**

Rozvíjanie duševnej sily je o zvyčajnom robení vecí, ktoré nikto iný nechce robiť. Ak nerobíte nasledujúce veci pravidelne, potom by ste mali, pretože toto sú návyky, na ktoré sa psychicky silní ľudia spoliehajú.

**Musíte bojovať, keď sa už cítite porazení.** Reportér sa raz opýtal boxera Mohameda Aliho, koľko brušákov robí každý deň. Odpovedal: „Nepočítam si svoje sedy, počítam len vtedy, keď to začne bolieť, keď cítim bolesť, pretože vtedy na tom skutočne záleží.“ To isté platí pre úspech na pracovisku. Vždy, keď sa veci začnú zhoršovať, máte vždy dve možnosti: **môžete buď prekonať prekážku a poučiť sa z nej,** alebo ju nechať vás poraziť. Ľudia sú tvormi zvyku. Ak sa zastavíte, keď sa situácia zhoršuje, je oveľa jednoduchšie ukončiť ju aj nabudúce. Na druhú stranu, ak sa prinútite ísť cez výzvu, sila bude vo vás rásť.

**Musíte oddialiť uspokojenie.** Je jeden slávny experiment, ktorý sa uskutočnil na Stanforde, v ktorom správca zanechal dieťa v miestnosti spolu so sladkosťou marshmallowu po dobu 15 minút. Pred odchodom experimentátor povedal dieťaťu, že ju môže zjesť, ale ak vydrží a počká, kým sa nevráti bez toho, aby ho zjedla, dostane ešte jednu sladkosť. Deti, ktoré boli schopné čakať na návrat

experimentátora, zažili v živote lepšie výsledky vrátane vyšších skóre SAT, väčšieho kariérneho úspechu a dokonca nižších indexov telesnej hmotnosti. Ide o to, že oneskorenie uspokojenia a trpezlivosť sú pre úspech nevyhnutné. Ľudia s mentálnou silou vedia, že **výsledky sa zhmotnia, len keď im dáte čas a vzdáte sa okamžitého uspokojenia.**

**Musíte robiť chyby, niekedy vyzeráť ako idioti a skúšať to znova - bez toho, aby ste ucukli.** V štúdiu, ktorá sa uskutočnila na vysokej škole Williama a Mary, viedli vedci rozhovor s viac ako 800 podnikateľmi a zistili, že najúspešnejší z nich majú spoločné dve kritické veci: že si nedokážu predstaviť zlyhanie a majú tendenciu nestarať sa o to, čo si ostatní myslia o nich. Inými slovami, najúspešnejší podnikatelia nevydávajú čas ani energiu na zdôrazňovanie svojich zlyhaní, pretože zlyhanie považujú za malý a nevyhnutný krok v procese dosahovania svojich cieľov.

**Musíte udržiavať svoje emócie pod kontrolou.** Negatívne emócie vyzývajú vašu duševnú silu na každom kroku. Aj keď je nemožné necítiť svoje emócie, je úplne v našej moci efektívne ich zvládnuť a udržať nad nimi kontrolu. Ak necháte svoje emócie prebehnúť vašu schopnosť jasne premýšľať, je ľahké stratiť svoje rozhodnutie. Zlá nálada vás môže prinútiť vyraziť alebo zablúdiť z vášho zvoleného smeru rovnako ľahko, ako dobrá nálada vás môže presvedčiť o tom, že ste príliš sebavedomí a impulzívni.

**Komentár:** Velice efektivním nástrojem, který přináší schopnost zvládat emoce jako panika a zloba, jsou dechová cvičení. Pravidelným cvičením, ale i akutním použitím v nastalé situaci, lze stimulací bloudivého nervu docílit ovládnutí našeho stavu do takové míry, jež umožní dělat v kritických situacích co nejlepší rozhodnutí. Souborem takovým cvičení je i program Éiriú Eolas. Tímto cvičením bezprostředně ovlivňujete duševní i fyzickou stránku vašeho zdraví.

- [Bloudivý nerv - jak je mozek schopen regulovat zánětlivé procesy](#)

**Musíte uskutočňovať hovory, ktorých sa obávate.** Niekedy musíme robiť veci, ktoré nechceme robiť, pretože vieme, že z dlhodobého hľadiska sú vlastne to

najlepšie: vyhodiť niekoho, zavolať cudzincovi, potiahnuť celú noc v práci, aby ste obnovili firemný server, alebo opustiť projekt a začať znova. Je ľahké sa nechať paralyzovať hroziacou výzvou, ale najúspešnejší ľudia vedia, že v týchto okamihoch je najlepšie začať ihneď. Každý okamih strávený obávaním sa úlohy odčítava čas a energiu od toho, že sa to skutočne podarí. Ľudia, ktorí sa naučia postaviť ťažkostiam, vystupujú z radu ako plameňáci v hejne čajok.

**Musíte dôverovať svojmu vnútru.** Medzi dôverou v intuíciu a impulzívnosťou je úzka hranica. Dôvera v intuíciu je záležitosťou pozerania sa na rozhodnutia zo všetkých možných uhlov pohľadov, a keď fakty nepredstavujú jasnú alternatívu, veríte vo svoju schopnosť urobiť správne rozhodnutie; idete s tým, čo vyzerá a cítite, že je dobre.

**Musíte viesť, keď nikto iný nenasleduje.** Keď máte podporu, je ľahké určiť smer a veriť v seba samého, ale skutočnou skúškou sily je to, ako dobre si udržujete svoje odhodlanie, keď nikto iný neverí tomu, čo robíte. Ľudia s mentálnou silou veria v seba bez ohľadu na čokoľvek, a zostávajú vo svojom kurze, kým nezískajú ľudí svojim spôsobom myslenia.

**Musíte sa zamerať na detaily, aj keď to už unavuje vašu myseľ.** Nič nedokáže otestovať vašu mentálnu silu, ako sú detaily znecitlivujúce myseľ, najmä keď ste unavení. Čím viac sú ľudia s mentálnou silou vyzývaní, tým viac sa púšťajú do výzvy a vítajú túto výzvu. Čísla a podrobnosti nie sú k tomu výnimkou.

**Musíte byť vládny k ľuďom, ktorí sú k vám hrubý.** Keď sa k vám ľudia správajú zle, je lákavé znížiť sa na ich úroveň a zaplatiť rovnakou mincou. Ľudia s mentálnou silou nedovoľujú ostatným, aby šliapali po nich, ale to neznamená, že sú voči nim tiež hrubý. Namiesto toho zaobchádzajú s hrubými a krutými ľuďmi s rovnakou láskavosťou, akú rozširujú voči všetkým ostatným, pretože nedovoľujú, aby negativita inej osoby ich stiahla dolu.

**Komentár:** Zde samozrejme není reč o tom, abyste se nechali mlátit, pokud vás někdo fyzicky napadne. Autor hovoří o mentální schopnosti nepropadnout v konfliktu agresivnímu verbálnímu chování, s čímž souvisí zvládání vlastních emocí popisované výše. Cílem je nenechat se vyprovokovat k jednání, které zatemňuje mysl.

**Musíte byť zodpovední za svoje činy, nech sa deje čo.** Ľudia si oveľa ľahšie zapamätajú, ako ste sa s problémom vyrovnali, než ako ste ho sami vytvorili. Tým, že sa budete zodpovedať sami sebe, dokonca aj keď je výhovorka jednou z možností, dokážete, že vám záleží viac na výsledkoch ako na vašom obraze alebo egu.

Mentálna sila je rovnako zriedkavá, ako je dôležitá. Dobrou správou je, že každý z nás môže byť silnejší s prístupom zvláštneho zamerania a úsilia.

*Travis Bradberry získal cenu ako spoluautor knihy bestselleru, Emotional Intelligence 2.0 a je spoluzakladateľ spoločnosti TalentSmart, popredný svetový poskytovateľ testov a školení v oblasti emočnej inteligencie EQ, ktoré slúžia viac ako 75% z 500 spoločností business magazína Fortune.*

**Komentár:** Najdôležitejšou bitkou, akej len kedy budeme čeliť, je psychologická bitka, bitka nášho vnútra; pretože úspech v mysli určí úspech vo všetkých ostatných snahách - [How to win the war for your mind](#)

**SOTT archiv:** [Ten habits that mentally strong people rely on](#)