

13 comportamentos que pessoas mentalmente fortes NÃO possuem

Pessoas de mentalidade forte possuem hábitos saudáveis. Elas lidam com suas emoções, pensamentos e comportamentos de forma a empoderá-las para o sucesso na vida. Verifique coisas que as pessoas mentalmente fortes NÃO fazem, para que você também possa ter uma mente forte.

1) NÃO perder tempo sentindo pena de si mesmo.

Pessoas de mentalidade forte não ficam sentindo pena de suas circunstâncias ou como os outros as trataram. Ao invés disso, elas assumem a responsabilidade por seu papel na vida e compreendem que a vida nem sempre é fácil ou justa.

2) NÃO deixar de lado sua consciência.

Elas não permitem que os outros as controlem, e elas não permitem alguém tenha poder sobre elas. Elas não dizem coisas como, “Meu chefe me faz sentir mal”, porque elas compreendem que outras pessoas não tem poder sobre suas emoções; é você quem escolhe como reagir.

3) Elas NÃO fogem dos desafios.

Pessoas mentalmente fortes não tentam evitar o desafio. Ao invés disso, elas dão boas vindas de forma positiva às mudanças e estão sempre querendo ser flexíveis. Elas compreendem que a mudança é inevitável e acreditam em suas habilidades de adaptação.

4) NÃO gastar energia com coisas que não podem controlar.

Você não ouve uma pessoa mentalmente forte reclamando da mala perdida ou do trânsito. Ao invés disso, elas focam naquilo que podem controlar em suas vidas. Elas reconhecem que algumas vezes, a única coisa que podem controlar é sua atitude.

5) NÃO se preocupar em agradar a todos.

Pessoas mentalmente fortes reconhecem que não precisam agradar todo mundo o tempo todo. Elas não têm medo de dizer não, ou falar quando é necessário. Elas buscam ser gentis e justas, porém podem lidar com outras pessoas chateadas se elas as fizeram felizes.

6) NÃO ter medo de assumir riscos calculados.

NÃO assumir riscos bobos ou fáceis, todavia não se importar de assumir riscos calculados. Pessoas mentalmente fortes investem tempo pesando os riscos e benefícios antes de tomar uma grande decisão, e elas estão completamente informadas dos problemas possíveis antes de tomarem ação.

7) NÃO renegar o passado.

Pessoas mentalmente fortes não gastam tempo renegando o passado e querendo que as coisas fossem diferentes. Elas reconhecem o passado e podem dizer o que elas aprenderam com ele. Entretanto, elas não revivem constantemente as experiências ruins ou fantasiam sobre os dias gloriosos. Ao invés disso, elas vivem para o presente e planejam para o futuro.

8) NÃO cometer o mesmo erro várias vezes.

Pessoas mentalmente fortes aceitam a responsabilidade por seu comportamento e aprendem com os erros do passado. Como resultado, elas não ficam repetindo os mesmos erros sempre. Ao invés disso, elas seguem em frente e tomam melhores decisões no futuro.

9) NÃO sentir ressentimento pelo sucesso alheio.

Pessoas mentalmente fortes conseguem apreciar e celebrar o sucesso na vida de outras pessoas. Elas não ficam invejosas ou se sentem trapaceadas quando outros as superam. Ao invés disso, elas reconhecem que o sucesso é conquistado através de trabalho duro, e elas estão querendo trabalhar arduamente para também ter a chance de conquistar o sucesso.

10) NÃO desistir depois da primeira falha.

Pessoas mentalmente fortes não percebem o erro como razão para desistir. Ao invés disso, elas usam o erro como uma oportunidade de crescer e melhorar. Elas querem continuar tentando até conseguirem fazer o certo.

11) NÃO temer a solidão.

Pessoas mentalmente fortes conseguem tolerar a solidão e elas não temem o silêncio. Elas não têm medo de ficarem sozinhas com seus pensamentos e elas podem usar esses momentos para serem produtivas. Elas curtem sua própria companhia e não são dependentes de outros para companhia e diversão todo o tempo, mas conseguem ser felizes sozinhas.

12) NÃO achar que o mundo lhe deve alguma coisa.

Particularmente na economia atual, executivos e empregados em qualquer nível estão começando a perceber que o mundo não lhes deve um salário, um pacote de benefícios e uma vida confortável, independente de sua preparação e educação. Pessoas mentalmente fortes entram no mundo preparadas para trabalhar e serem bem sucedidas por seus méritos, em cada estágio do jogo.

13) Elas não esperam resultados imediatos.

Seja uma rotina de treinos, um regime nutricional ou começar um novo projeto; pessoas mentalmente fortes estão comprometidas com o longo prazo. Elas sabem muito bem não esperar por resultados imediatos. Elas dedicam suas energias e seu tempo em doses planejadas e celebram a cada meta e aumento de sucesso ao longo do caminho. Elas possuem o “poder de permanecer”. E elas compreendem que mudanças genuínas levam tempo para acontecer.