

# СПОКОЙСТВИЕ И САМО СПОКОЙСТВИЕ...

и три начина да го запазим  
в трудни времена

## В ТОВА ИЗДАНИЕ ВИ СПОДЕЛЯМЕ:

- Съвети как да комуникирате по-успешно
- 30-дневната ни програма за устойчивост
- Практика за спокойствие: Планина

## ИЗКУСТВОТО ДА ЗАДАВАТЕ ВЪПРОСИ

Как да комуникирате по-успешно с другите?

Замисляли ли сте се, че в трудни моменти, уменията да комуникирате спокойно с хората може да бъде повлияно значително от начина, по който задавате въпроси. Когато са запитани с нежност и доброта, хората се отварят като „слънчогледи при изгрев слънце“. Обратното също е вярно. Ако им говорите грубо и рязко – те се затварят.

Ето какво може да ви помогне в комуникацията – уменията да задавате въпроси. Правилно зададените въпроси могат да дадат сила, както на самите вас, така и на хората, на които ги задавате. Един добре зададен въпрос може да снее напрежението от вас относно темата на разговора и да даде възможност на другия човек да сподели с вас проблемите си и да почувства облекчение.

Ето какво бихте могли да направите за тази цел в разговорите си с другите:

- Бъдете меки и предразполагащи в изказа. Започнете с фраза като: „Чудя се дали ....“
- Използвайте отворени, а не затворени въпроси. Те подтикват другия човек не просто да ви отговори с „да“ или „не“, а предоставят възможност на разговора „да потече“.
- Слушайте внимателно и активно какво ви отговаря от срещнатата страна. Може да повторите някоя от фразите на другия човек с въпросителна интонация, за да проверите дали правилно го разбирате, а може и да задълбочите доброманерено с въпрос като: „Какво бих могъл да направя, за да ти помогна?“

# УСТОЙЧИВОСТ

Какво е устойчивост и защо е важна тя?

Учени от Университета в Пенсилвания, САЩ, ни дават следното определение за устойчивост: „Устойчивостта е способност да превъзмогнем трудните моменти. Но също така устойчивостта е и възможността да израснем благодарение на предизвикателствата пред нас“.

Това, което отличава устойчивите хора, от всички останали, е че те приемат трудностите не като заплахи, а по-скоро като предизвикателство. Те имат умствена настройка за растеж, а не фиксирано мислене, и вярват, че от всяко нещо могат да се поучат и да израснат. Тези хора приемат предизвикателствата и ги преодоляват, вместо да се отдръпват или плашат от тях.

За да Ви помогнем да засилите своята устойчивост, създадохме и нашата 30-дневна програма за устойчивост и оптимизъм.

[ВИЖТЕ Я ТУК](#)



Основните групи от фактори, които предопределят и засилват устойчивостта ни, според доц.

Керън Рейвич, са:

1. **Биология:** развитието на човешкия род и нашата генетична предопределеност;
2. **Себепознание:** каква точно е степента на осъзнатостта ни;
3. **Себерегулация:** как и доколко успешно управляваме чувствата и действията си;
4. **Умствена гъвкавост:** способността ни да погледнем на ситуацията от различни перспективи;
5. **Оптимизъм:** способността ни да вярваме, че всичко ще завърши добре за нас;
6. **Майсторство или лична ефективност:** умението ни да изхождаме от позицията: „Аз мога да го направя“
7. **Близост:** наличието на поне един човек, с който сме изградили трайна връзка и знаем, че винаги можем да разчитаме на него;
8. **Вяра в институциите:** увереност в подкрепата на семейство, правителство, организация, в която работим и т.н.

## ПРАКТИКА ЗА СПОКОЙСТВИЕ

В трудни моменти, когато сте изправени пред стрес, един от изпитаните начини да поддържате устойчивостта и оптимизма си е практикуване на медитацията „Планина“. Ето нашата адаптация на оригиналната версия, създадена от Джон Кабат-Зин. Тази медитация ще ви помогне да откриете вътрешна стабилност и спокойствие, дори и в периоди на непредсказуемост и хаос. Можете да пробвате тази практика, като натиснете бутона по-долу:

[МЕДИТАЦИЯ "ПЛАНИНА"](#)