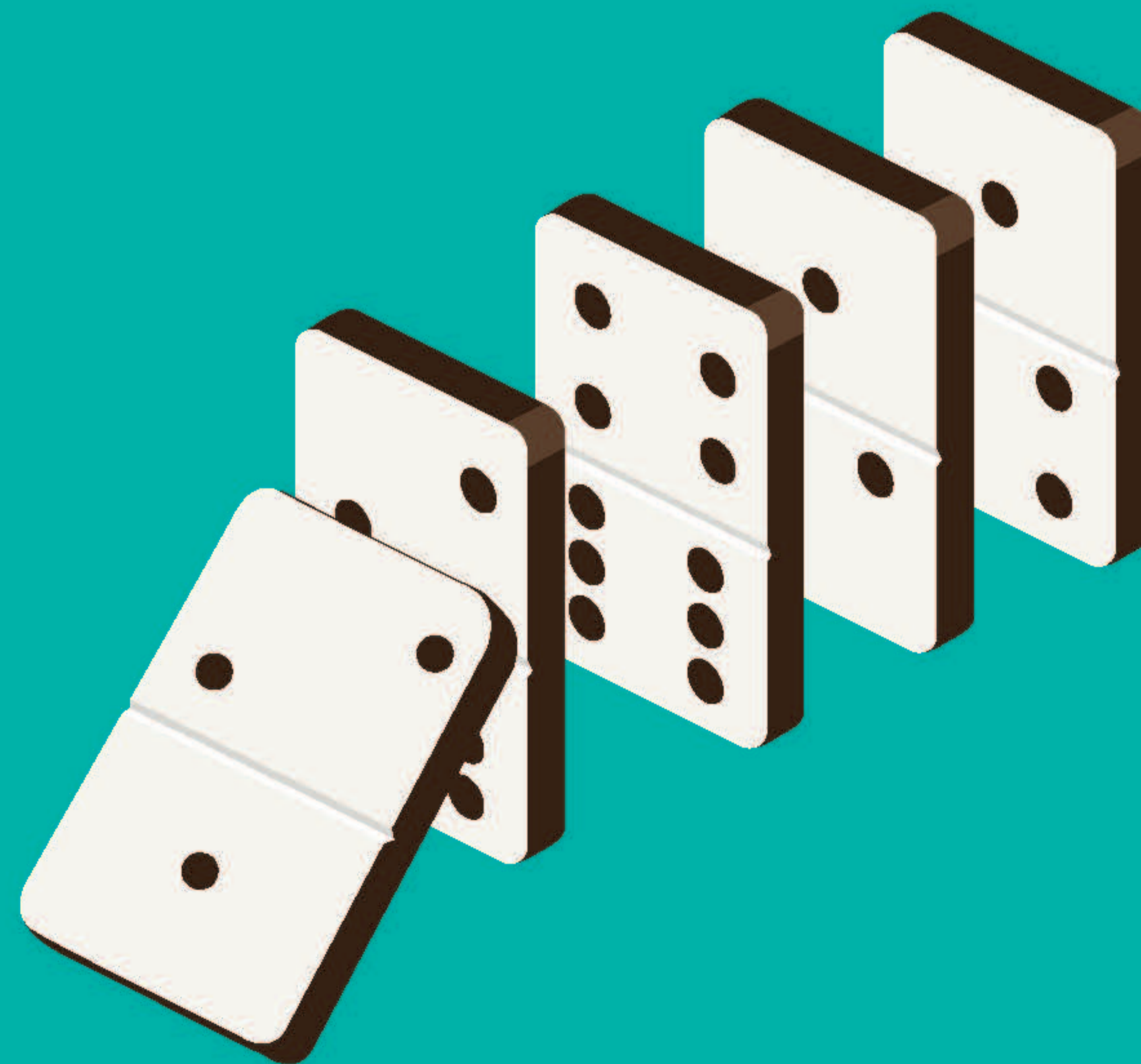


## ВСТУП

У житті трапляються злети і падіння, тому вміння протистояти негараздам важливе для нашого здоров'я і щастя. Стійкість — це здатність долати труднощі, з якими ми стикаємося. Хороша новина полягає в тому, що психологи визначили методи та стратегії, які дозволяють нам проходити через кризу та долати проблеми. Не потрібно бути гуру самопомоги, щоб стати стійкими, адже ця риса нам уже властива. Трохи змінивши свій спосіб життя та мислячи позитивно, ви зможете вистояти в будь-якій бурі. У цій книжці безліч простих порад, мотиваційних цитат і натхненних висловів. З їхньою допомогою ви знайдете внутрішню силу та подолаєте важкі часи з упевненістю та рішучістю.

## СТІЙКІСТЬ ЩОДНЯ





## СПОДІВАЙТЕСЬ НА КРАЩЕ

Якщо ви зосереджуєтесь на негативному й чекаєте, коли щось піде не так, це впливатиме на ваше життя. Найшвидший спосіб відновитися після поразки — сказати собі, що все буде добре. Оптимістичний настрій покращує самопочуття. Це також спонукає наполегливо діяти, що значно збільшує шанси на успіх. Влучно висловився Вінстон Черчилль: «Я оптиміст. І не бачу потреби бути кимось іще». Тож зосередьтеся на тому, що все піде як слід. Спробуйте візуалізувати, що може статися, а не переживайте через те, чого ви боїтесь. Думка про світло в кінці тунелю надасть вам сил, щоб пережити складний період.

УСЕ ТЕ ДОБРЕ,  
ЩО МИ  
СТВОРИМО,  
СТВОРИЄ НАС  
НАВЗАЄМ.

ДЖИМ РОН





## **ПОЧУВАЙТЕСЯ КОМФОРТНО, НАВІТЬ КОЛИ ВАМ НЕКОМФОРТНО**


Життя не легке, і на цьому шляху чигає багато проблем: великі зміни, переїзди, втрата друзів. Дехто усвідомлює, що зміни є частиною життя, тому їм легше впоратися з ними. Ці люди розуміють, що для покращення ситуації, можливо, доведеться пережити деякий дискомфорт і невпевненість, наприклад, співбесіду на роботі або зустріч із фінансовим консультантом, щоб розібратися у своїх грошових негараздах. Для інших же зміна — справжній виклик. Ви можете посилити

власну стійкість, виходячи частіше за межі зони комфорту, щоб звикати до змін. Почніть з простого. Спробуйте щось нове: їжу, яку раніше не куштували, незнайоме місце для прогуляки тощо. Якщо ви досить активні, станьте волонтером, навчіться грати на музичному інструменті або спробуйте свої сили в малюванні. Щоразу, виходячи за межі комфорту, ви підвищуєте толерантність до невизначеності. Спочатку це може бути важко, але нагорода в підсумку буде того варта. З невизначеністю приходять нові враження та можливості.



## СИЛА ГАРТУЄТЬСЯ В БОРОТЬБІ

Найсильніше дерево в лісі — не те, яке захищене від вітру та дощу. Найсильніші дерева — це ті, що протистоять усім стихіям. Вони розвивають глибокі корені і міцні стовбури, щоб вижити. Так само боротьба протягом життя робить нас сильнішими. Нагадування про цей факт може допомогти вам витримати життєві бурі.



БАМБУК, ЩО ХИЛИТЬСЯ,  
ВИТРИВАЛІШИЙ ЗА ДУБ,  
ЯКИЙ СТОІТЬ НЕПОРУШНО.

ЯПОНСЬКЕ ПРИСЛІВ'Я



**СТІЙКІСТЬ ПОЛЯГАЄ НЕ В ТОМУ,  
ЯК БАГАТО СТРАЖДАНЬ ВИ  
МОЖЕТЕ ВИТЕРПІТИ**

Якщо ви боретеся з якоюсь проблемою,  
спробуйте зупинитися і підійти  
до вирішення з іншого боку.

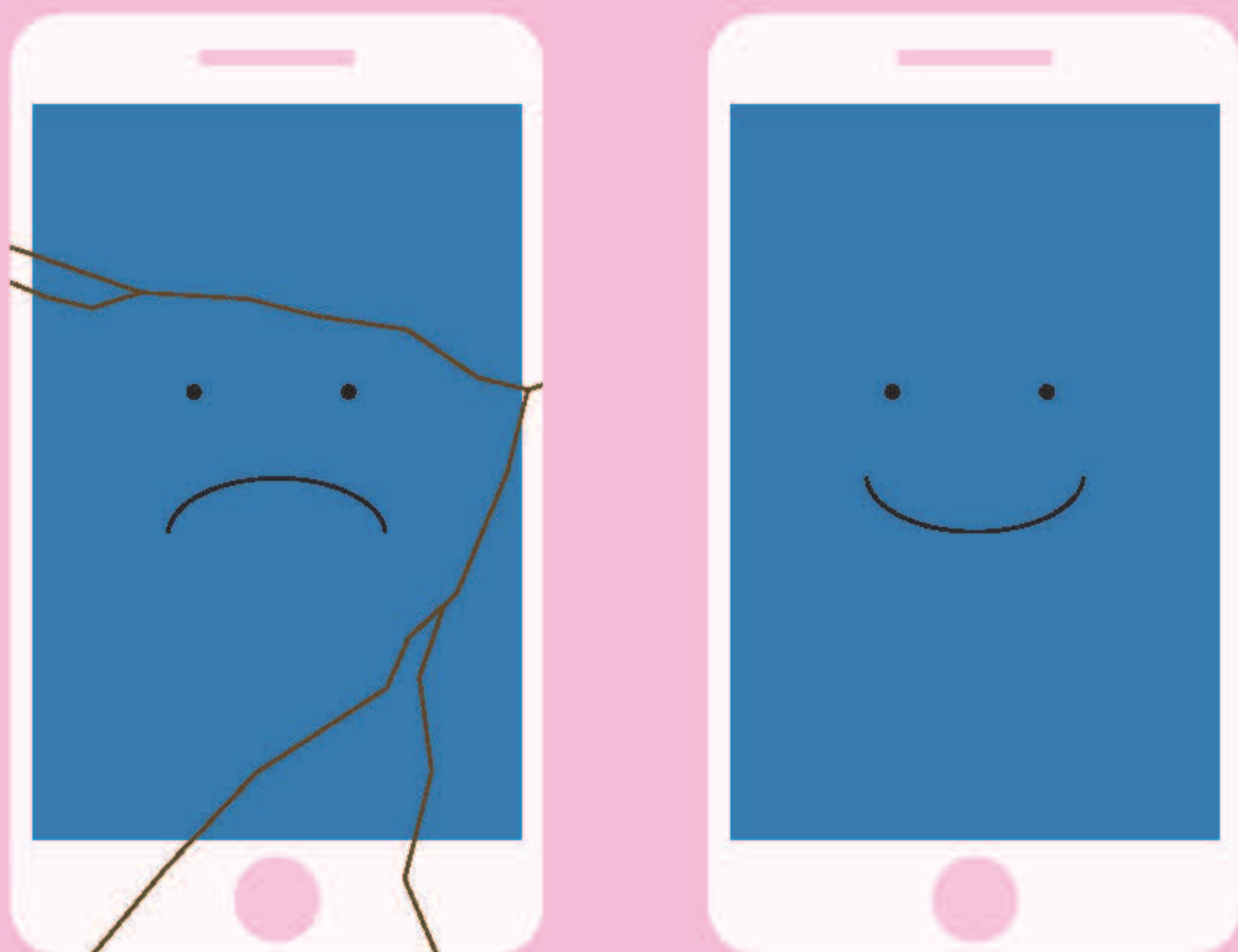
Уявіть, що ви роздивляєтесь проблему  
через інший об'єктив. Після коротких  
роздумів ви можете здивуватись,  
який вона тепер має вигляд.



**Хай що зараз  
відбувається,  
сприймайте події  
так, ніби ви самі  
їх вибрали.**

ЕКГАРТ ТОЛЛЕ





### ОБЕРІТЬ ВЛАСНУ ВІДПОВІДЬ

У кожного трапляються погані дні та кризи. Але ми самі вибираємо, як реагувати на ці ситуації. Коли трапляється щось «погане», ми можемо реагувати негативно або ж залишатись спокійними і шукати рішення. Ми часто реагуємо за звичкою, однаково. Важливо усвідомити, що реакції залежать від вас. Зіткнувшись із невдачею, на мить зробіть паузу та свідомо вирішіть, як би ви хотіли відповісти. Отже, наступного разу, коли у вас впаде телефон і розіб'ється екран, подумайте: *так, це дуже дратує, але його можна відремонтувати, на це потрібні гроші, тож мені доведеться скоротити якісь витрати, щоб собі це дозволити, але це ще не кінець світу.*

Щастя — це

подорож,

а не пункт

ПРИЗНАЧЕННЯ.



## ЗНАЙДІТЬ СВОЄ ПОКЛИКАННЯ

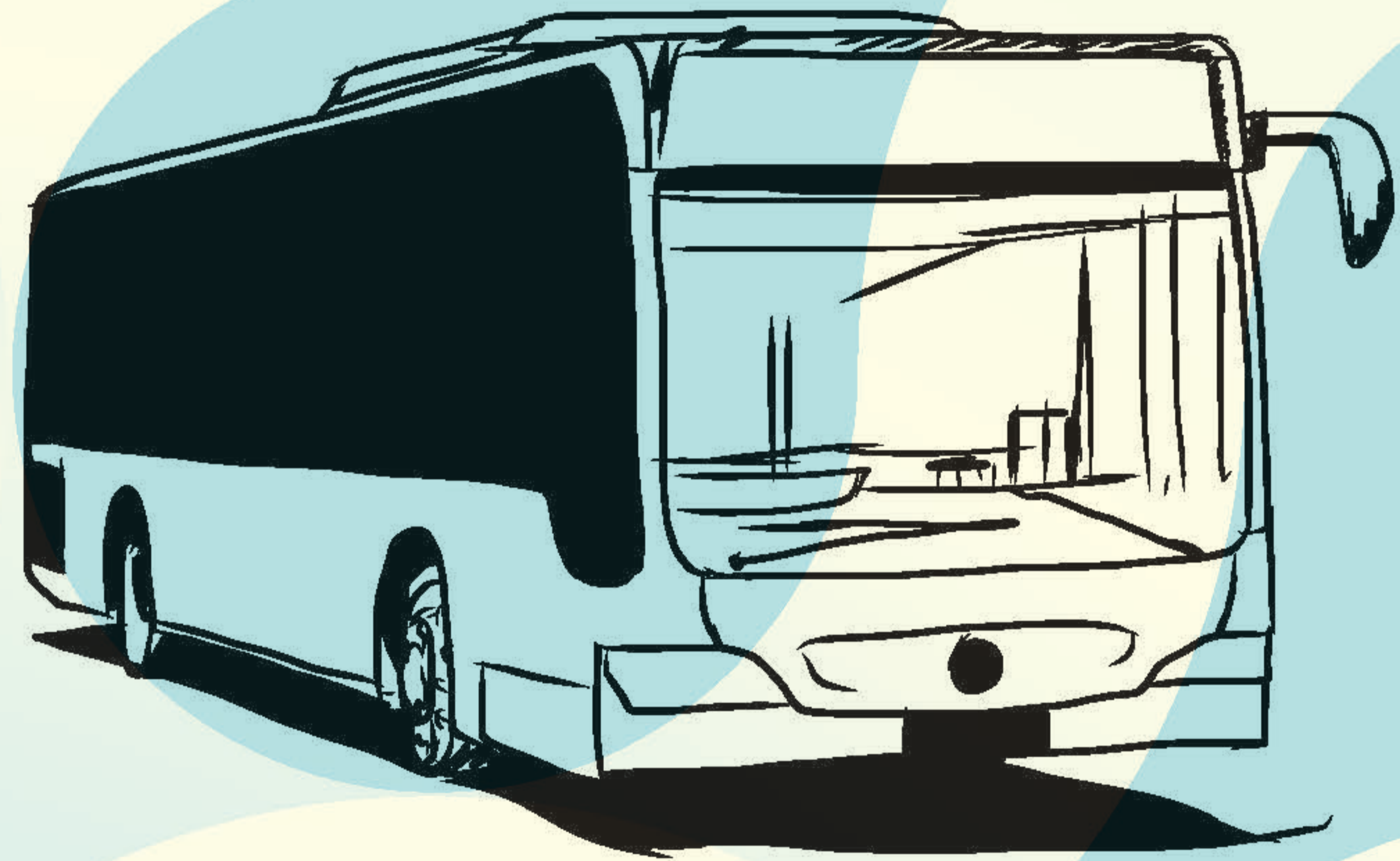
Відчуття мети дає нам можливість подолати виклики, які за інших обставин можуть нас зламати. Мета дає рішучість продовжувати, незважаючи на дискомфорт. Найкраще це підсумував філософ Ніцше: «Якщо людина має навіщо, вона витерпить усі як». Щоб знайти своє призначення, визначте, що вас приваблює. Коли ви відчуваєте себе справжніми, ніби робите щось, для чого по-справжньому створені?

Можливо, ви відчували це, коли організовували якийсь захід, доглядали за твариною чи дитиною, писали листа другу або працювали над витвором мистецтва. Можливо, ви також потрапили в «потік» — стан занурення в те, що робиш, коли ніби розчиняєшся в процесі. Подумайте, що надає сенс вашому життю, і довіряйте серцю. Сильне почуття мети наповнить вас мотивацією, ентузіазмом та допоможе подолати злети й падіння.



## НАПРУГА Й ДИХАННЯ

Якщо ви зіткнулися зі складною ситуацією, зауважте, які частини тіла її відчують найперше, спробуйте дихати ніби крізь ці зони, це допоможе розслабитися. Скажімо, якщо ви переносите напругу в плечі, відчуйте, як повітря наповнює легені, розширюючи груди, дозвольте м'язам плечей розслабитись, направляйте подих у цю частину тіла. Нагадайте собі, що труднощі минуть. Наприклад, якщо ви усвідомлюєте, що можете спізнитися на автобус і не встигнете кудись, то в цей час рівень адреналіну зросте, ви нервуватимете. Однак цей адреналін допоможе пришвидшити ходу і встигнути на автобус, а нервування мине.





## БУТИ НЕЗВОРУШНИМ, ЯК ДЕРЕВО

Чудовий спосіб опанувати себе, коли ви відчуваєте, що внутрішній хаос може захопити вас цілком, — подумки «заземлитись». Притисніть стопи до підлоги і уявіть коріння, яке росте з підшов у землю. Зробіть кілька глибоких вдихів.

Не поспішайте: відчуйте, як повітря потрапляє в легені, а потім повільно видихайте. Стійте міцно, як дерево, доки хаос навколо проривається крізь ваші гілки, розвіюється в повітрі.



Проживи  
сьогодні  
без поспіху.