

Suggerimenti per rafforzare i 7 fattori di resilienza più importanti

Alcune persone sembrano essere nate con la capacità di superare gli ostacoli con una relativa facilità, una caratteristica che gli esperti chiamano resilienza. Il modo in cui reagiamo alle situazioni stressanti dipende da alcuni tratti della personalità che possono essere sviluppati e formati, anche se sono diversamente presenti da persona a persona.

Possiamo imparare ad affrontare meglio le crisi conoscendo e rafforzando i 7 fattori di resilienza più importanti. Esercitatevi con le piccole crisi quotidiane e sviluppate le vostre strategie personali per rafforzarvi e avere più fiducia in voi stessi, anche affrontando problemi più grandi.

Controllo emotivo

I vostri pensieri influenzano il vostro modo di sentire e di agire, perciò un atteggiamento di base positivo vi renderà molto più resistenti.

- Nelle situazioni difficili cercate di cogliere consapevolmente i lati positivi invece di concentrarvi solo su quelli negativi.
- Dovete pensare che molti dei problemi che incontrerete nella vostra vita sono di natura temporanea e fare tesoro di come avete superato le battute d'arresto del passato.
- Evitate di pensare sempre e solo alla peggiore delle ipotesi. Può essere d'aiuto scrivere la situazione peggiore possibile e pensare alle ragioni per cui è improbabile che essa si verifichi.
- Non arrabbiatevi per le cose che non potete comunque cambiare.
- Parlate con un buon amico delle situazioni che vi spaventano, potrete così valutarle da una prospettiva diversa.
- Mantenete il vostro senso dell'umorismo anche nei momenti difficili. Ridere riduce lo stress e aiuta a tenere la situazione sotto controllo.

Controllo degli impulsi

Se controllate i vostri impulsi invece che lasciar loro libero sfogo potete concentrarvi sui vostri compiti e obiettivi, ottenendo così successi e soddisfazioni. È possibile imparare a tenere sotto controllo gli impulsi.

- Eliminate le possibili tentazioni, perciò non comprate più gelato o cioccolato, chiudete i programmi che vi distraggono (ad es. Facebook, Messenger, WhatsApp ecc.)
- Seguite un piano per allenare il vostro autocontrollo e non cercate di ottenere tutto in una volta. Non ha senso voler smettere di fumare mentre state facendo una dieta. Programmate quali comportamenti volete allenare e quando volete farlo.

Empatia:

Chi mostra empatia e tolleranza può capire meglio il prossimo. La vostra vita sarà più rilassata se sarete più tolleranti nei confronti degli altri.

- Quando non capite il comportamento di qualcuno, ponetegli queste domande: "Perché lo stai facendo?" - Perché è così importante per te? - Come prendi le tue decisioni? Fate attenzione a non sembrare duri o rimproveranti, ma curiosi. Se conoscete meglio i vostri simili, sarà molto più facile per voi mettervi nei loro panni.
- Non arrabbiatevi per le loro debolezze, ma cercate i lati positivi.
- Più persone diverse conoscete, più facile sarà per voi essere più aperti. Guardatevi intorno consapevolmente, andate oltre voi stessi.
- Cercate di mettervi nei panni degli altri e di capire i punti di vista diversi invece di giudicare subito. I vostri orizzonti si allargheranno se li esplorate, invece di rifiutare un pensiero a priori. Chiedete per esempio: "Non ho mai visto le cose da questo punto di vista, come sei giunto a questo ragionamento?"

Analisi delle cause

Analizzate le situazioni o gli eventi difficili per imparare dal passato ed evitare errori in futuro.

- Cercate di analizzare il motivo per cui si è creata una certa situazione e di capire se potevate fare qualcosa per influenzarla.
- Concentratevi sulle lezioni positive che potete trarre da un'esperienza negativa.
- Non cadete nel ruolo della vittima, ma chiedetevi cosa potete fare in modo diverso la prossima volta per ottenere un risultato migliore.

Ottimismo realistico

Un atteggiamento realistico, ma positivo, apre porte, ci permette di andare avanti, di rialzarci, di riprovare, di fidarci delle nostre capacità e di rimanere curiosi. L'ottimismo realistico dona coraggio mentre il pessimismo ce lo toglie.

- Il pessimismo è contagioso. Quando ci si circonda di brontoloni e di chi cerca scuse, si diventa presto uno di loro.
- Ci sono situazioni che, semplicemente, non possono essere cambiate. Se vi trovate in un ingorgo, ad esempio, ci sono due modi per reagire: agitarsi e mordere il volante o rilassarsi e sfruttare il momento, per esempio ascoltando un podcast o alzando il volume della vostra canzone preferita! Siete voi a decidere come affrontare una situazione fastidiosa.
- Nelle crisi e nei momenti difficili è utile vederne le opportunità e le possibilità. Se si perde il lavoro, questo darà la possibilità di ricominciare da capo: forse è giunto il momento di usare le forze per seguire finalmente la propria vocazione.
- Siate più consapevoli delle tante piccole cose positive della vita e scrivete ogni sera ciò che vi ha reso felici durante la giornata.

Autoconvinzione

Se non credete in voi stessi non ci proverete nemmeno! Questa affermazione può essere condensata in modo breve e conciso con la parola "autoconvinzione".

- Affrontate le sfide con un atteggiamento positivo e sicuro, preparandovi bene e valutando in anticipo le soluzioni in caso di dubbi e difficoltà.
- Evitate le formulazioni "se... allora": Invece di ripetervi "Se studio molto, allora passo l'esame", adottate degli schemi di autoconvinzione come "Studierò molto e poi passerò l'esame! È un piccolo dettaglio, ma l'effetto sulla convinzione interiore e sulla fiducia nelle proprie capacità è diverso.
- Le esperienze positive maturate grazie alle difficoltà che avete superato rafforzano la fiducia in voi stessi in modo duraturo. Quindi ricordate sempre ciò che avete già raggiunto, anche qui i piccoli passi sono importanti.
- La paura di un compito spesso scatena reazioni fisiche, come palpitazioni, sudorazione, tremore delle mani, brividi, nausea, ecc. È possibile però utilizzare tecniche mirate per il rilassamento e la gestione dello stress e per tenere sotto controllo tali reazioni dovute allo stress fisico.

Definizione di obiettivi

La definizione degli obiettivi è alla base del career coaching e dello sviluppo personale, ma l'attenzione si deve concentrare su obiettivi realistici. Un obiettivo molto grande ma molto lontano può dissolversi nel nulla come un miraggio. Solo se riuscirete a raggiungere gli obiettivi pianificati avrete la sensazione di aver ottenuto un successo.

- Per la pianificazione è importante scegliere un obiettivo adeguato, raggiungibile e specifico nonché compatibile con la propria personalità.
- Quando possibile, fissate voi stessi gli obiettivi da raggiungere o almeno cercate di influenzare l'obiettivo finale.
- Stabilite delle pietre miliari sul percorso verso la vostra destinazione finale. Ad esempio, se state risparmiando per acquistare un'auto nuova dividete l'importo totale in importi intermedi. Il raggiungimento di questi obiettivi parziali vi darà sempre un piccolo senso di realizzazione anche prima di raggiungere l'obiettivo finale e manterrà alto il livello di motivazione.
- Fissare degli obiettivi ogni giorno vi fa mettere a fuoco i vostri pensieri, vi insegna a guardare avanti e a non pensare al passato. La formulazione regolare di obiettivi a breve termine aiuta inoltre a individuare gli obiettivi a medio e lungo termine. Col tempo capirete cosa è veramente importante, cosa vi rende felici e cosa rafforza la vostra resistenza.
- Iniziate con piccoli obiettivi e lavorate gradualmente per raggiungere quelli più difficili.