

Οι 4 Τομείς της Ανθεκτικότητας

Περίληψη:

Στόχος: Εξηγήστε τους 4 τομείς της Ανθεκτικότητας και αποκτήστε μια βασική κατανόηση της δημιουργίας της.

Βασικές έννοιες:

- Οι τομείς είναι αλληλένδετοι και ο καθένας επηρεάζει τους υπολοίπους.
- Κάποιοι άνθρωποι δείχνουν μεγαλύτερη Ανθεκτικότητα σε έναν τομέα από άλλους.
- Μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν καινούριο οδηγό Ανθεκτικότητας σε κάθε τομέα.
- Έχουμε μια τάση να χάνουμε πολλή ενέργεια και κατά συνέπεια να εξαντλούμε τα εσωτερικά μας αποθέματα στον συναισθηματικό τομέα.
- Η συσσώρευση μικρών διαρροών ενέργειας στον συναισθηματικό τομέα μπορεί να αποβεί πιο εξαντλητική από μια μεγάλη συναισθηματική έξαρση.

Υπάρχουν 4 βασικοί τομείς Ανθεκτικότητας: ο σωματικός, ο συναισθηματικός, ο νοητικός και ο πνευματικός. Για να έχετε πλήρη Ανθεκτικότητα, είναι σημαντικό να φροντίσετε και τους 4 τομείς διότι, όπως δείχνουν και οι αλληλεπικαλυπτόμενοι κύκλοι, ο καθένας επηρεάζει τους άλλους.

Τομείς Ανθεκτικότητας



Μερικοί άνθρωποι είναι από τη φύση τους πιο Ανθεκτικοί σε έναν τομέα παρά σε έναν άλλο. Όσοι καταφέρνουν να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να διατηρούν την ψυχραιμία τους υπό πίεση θεωρούνται συναισθηματικά πιο ανθεκτικοί. Είναι σημαντικό να έχετε υπόψη ότι οι άνθρωποι που είναι από τη φύση τους ανθεκτικοί σε έναν τομέα μπορεί να έχουν μικρή Ανθεκτικότητα σε γενικές γραμμές αν αφήσουν την ενέργεια ή την εσωτερική μπαταρία τους να εξαντληθεί ακόμα και σε έναν από τους άλλους τομείς.

Η περιοχή στην οποία οι περισσότεροι από εμάς συνήθως σπαταλάμε άφθονη ενέργεια και εξαντλούμε τα εσωτερικά μας αποθέματα είναι ο συναισθηματικός τομέας. Συναισθήματα όπως η απογοήτευση, ο θυμός, η πικρία και το άγχος καίνε πολύ περισσότερη ενέργεια. Ορισμένες από τις ορμόνες που παράγονται κατά τη διάρκεια μιας στρεσογόνου κατάστασης παραμένουν στον οργανισμό για πολλές ώρες και μπορεί να διαταράξουν την ικανότητά σας για έναν αναζωογονητικό ύπνο και να μειώσουν την ικανότητά σας να συγκεντρώνεστε.

Δεν είναι μόνο η μεγάλη ενεργειακή εξάντληση που καταστρέφει την ενέργειά σας. Περισσότερη ενέργεια εξαντλείται εξαιτίας της συσσώρευσης πιο ήπιων συναισθημάτων, όπως η ανυπομονησία, η θλίψη ή η απογοήτευση, αλλά στο τέλος καταλήγουν στην εξάντληση μεγάλης ποσότητας ενέργειας.

Μπορεί να μην παρατηρήσετε τις ήπιες διαρροές τόσο εύκολα όσο αναγνωρίζετε ένα μεγάλο ξέσπασμα θυμού. Ένα μεγάλο ξέσπασμα είναι σαν να πατάτε το γκάζι στο αυτοκίνητό σας και αποτελεί έναν γρήγορο τρόπο για να ξοδεύετε τα καύσιμά σας. Τα ήπια εξαντλητικά συναισθήματα που υπάρχουν παρασκηνακά είναι σαν να αφήνετε τα φώτα του αυτοκινήτου σας αναμμένα αφού κλείσετε τη μηχανή. Σιγά-σιγά αποφορτίζουν την εσωτερική μπαταρία σας.

Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά για να προσδιορίσουμε μερικές από τις πηγές απώλειας και ανανέωσης ενέργειας. Στη συνέχεια θα τις χαρτογραφήσουμε σε ένα σχεδιάγραμμα που θα απεικονίζει τον τρόπο που επηρεάζουν τη φυσιολογία και την απόδοσή σας. Από εκεί θα εισάγουμε κάποιες τεχνικές για να σταματήσουμε την εξάντληση ενέργειας και την επαναφόρτιση της εσωτερικής μπαταρίας σας.

Προειδοποιητικά σημάδια

«Είναι εύκολο να ξεχάσουμε ότι το άγχος είναι ένα προειδοποιητικό σήμα του σώματος που μας ενημερώνει ότι κάτι δεν πάει καλά. Αν αγνοήσετε αυτά τα σήματα, ειδικά τα συναισθήματά σας, είναι πιθανό να εξοικειωθείτε τόσο με το στρες, τη συνεχή ένταση και την πίεση που θα αρχίσει να σας φαίνεται φυσιολογικό. Όταν πολλοί άνθρωποι σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον είναι αγχωμένοι, δημιουργούν ένα κλίμα που καθιστά πιο δύσκολο για τον καθένα ξεχωριστά να παρατηρήσει το άγχος του καθαρά. Όταν υπάρχει μια ολόκληρη κουλτούρα που απαιτεί υψηλή απόδοση, μερικές φορές οι άνθρωποι δεν θέλουν να το παραδεχτούν ή να το αντιμετωπίσουν». (Δρ Henry J Kahn)