Как да развием ПСИХОЛОГИЧЕСКА УСТОЙЧИВОСТ

MOIATPSIHOLOG.ONLINE

Здравейте

В различни етапи от живота си всеки от нас се сблъсква с трудности – било то предизвикателства, свързани с житейски ситуации, взаимоотношения или стремеж към личностно усъвършенстване.

Въпреки наличието на много психолози и психиатри, понякога може да не се чувстваме готови да потърсим професионална психологическа подкрепа.
В отговор на това разработих серия от инструменти или помагала за самопомощ, предназначени за употреба в комфорта на собствения ви дом.

Целта на тези помагала е да служат като допълнение, а не заместител на професионалната помощ. Те предлагат първата стъпка, която да ви упъти към откриването на търсените отговори и правилната подкрепа.

Миглена

MoiatPsiholog.Online

Ръководство за Анализ на Взаимоотношенията

@MoiatPsiholog.Online

Въведение

Хората около нас- семейството, приятелите и колегите значително влияят на нашето емоционално и психично здраве, както и на нашите решения и самочувствие.Това влияние може да бъде позитивно или отрицателно.
Но как да различим кой по какъв начин ни влияе?

За да ви улесня, създадох
Ръководство за Анализ на Взаимоотношенията.
Това е лесен за използване инструмент, който ще ви помогне да идентифицирате как всяко лице във вашето обкръжение влияе на вашата емоционална и психична стабилност.

Каква е идеята?

Целта на този анализ е да категоризирате хората във вашето обкръжение в три основни кръга, в зависимост от това как те влияят на вашето ежедневие и личностно развитие.

Започнете с тези, за които се сещате и постепенно добавяйте още хора от обкръжението си.

Периодично се връщайте и преосмисляте разпределението в тези кръгове, тъй като всеки от нас се променя с времето. Това е важно не само при личностно развитие и промяна в нашите възприятия, но и когато в живота ни влязат нови хора, включително интимни партньори.

@MoiatPsiholog.Online

Защо?

"Ако се заобиколиш с четири позитивни човека, ти ще бъдеш петият; ако се заобиколиш с четири негативни човека, ти ще бъдеш петият."

Контактът с правилните хора обогатява живота ви, като осигурява подкрепяща и стимулираща среда, подхранва увереността, че не сте изолирани в предизвикателствата си, и предлага ценна подкрепа, когато най-много се нуждаете от нея.

Това е ключово за изграждането на психологическа устойчивост, тъй като предоставя необходимите ресурси и емоционална подкрепа за преодоляване на трудности и стрес.

@MoiatPsiholog.Online

Кръговете

Кръг 1: Неутрални –

Хората от този кръг заемат средна позиция във вашето социално обкръжение. Те не оказват нито изключително положително, нито отрицателно влияние върху вашия живот и обикновено са свързани с вас чрез повърхностни или обстоятелствени взаимоотношения.

Кръг 2: Позитивно въздействие –

Включете в този кръг хората, които ви мотивират, подкрепят и вдъхновяват да се развивате и да бъдете по-добри версии на себе си. Доказали са с действия, че са до вас в трудни моменти, дори когато не се виждате често. Такива хора допринасят значително за вашето личностно развитие.

Кръг 3: Негативно въздействие –

Хората в този кръг оказват отрицателно влияние върху вашето емоционално благополучие и самочувствие. Взаимодействията с тях често са източник на стрес, негативни емоции, предизвикват чувства на отчаяние и депресия и подкопават вярата в собствените ви способности и стойност. Тези отношения са изтощителни и ви лишават увереност.

Характеристики
Кръг 1

Тези хора са колеги, познати или далечни приятели, с които нямате дълбоки или лични взаимоотношения.

Вашата връзка с тях е основно определена от обстоятелствата, като например обща работа или хоби. Обсъждате общи теми, без да влизате в дълбоки лични разговори.

Не разчитате на тях за подкрепа или съвет в трудни моменти, но също така не изпитвате негативни емоции към тях.

Връзките с такива хора могат да бъдат удобни и функционални за определени социални ситуации, като например за установяване на контакти в професионална среда или за участие в групови дейности.

Въпреки че в момента тези отношения са неутрални, те имат потенциал да се развият в по-значими и положителни взаимоотношения, ако обстоятелствата или общите интереси се променят.

Характеристики
Кръг 2

Подкрепят ви в трудни моменти без да очакват нещо в замяна.

Честни са с вас, могат да ви критикуват, но като цяло искат да ви помогнат с тази критика.

Доказали са с действия, че можете да разчитате на тях във всяка ситуация. Много хора могат да изразят добри намерения или да предложат съвети, но само някои действително предприемат стъпки за оказване на помощ.

Мотивират ви да се развивате и да се стремите към постигането на вашите цели. Тяхното присъствие в живота ви ви кара да искате да сте по-добри.

Лоялността е тяхна ключова черта. Те стоят зад вас и защитават вашия интерес, дори когато не сте заедно. Пазят тайните ви.

Членове от вашето обкръжение, принадлежащи към Кръг 2, искрено се радват на вашите успехи и ги празнуват с вас. Те не се чувстват завистливи или конкурентни, а са горди и щастливи за вас.

Характеристики
Кръг 3

Обещават нещо, но редовно не изпълняват тези обещания, лъжат ви.
Избягват да ви помагат или твърдят, че ще ви помогнат, но не предприемат никакво действие.

Поставят своите нужди и желания над всичко друго, без да обмислят чувствата и нуждите ви.
Не се радват за вашите успехи и често ги намаляват или пренебрегват, желаейки да вземат това, което имате.
Фокусират се върху вашите слабости или грешки и игнорират или намаляват значението на вашите успехи и силни страни.

Един ден изразяват любов и привързаност, а на следващия ден се държат отдалечено и не отговарят на обажданията ви.
Обаждат ви се само, когато имат нужда, а когато вие имате нужда, ви пренебрегват.

Използват физическа сила или заплахи за физическо насилие като средство за контрол или манипулация.
Използват финансови средства като начин за контрол или манипулация, като ви карат да се чувствате задължени или зависими.

Редовно ви обезсърчават, казвайки, че сте некомпетентни или че нищо не можете да постигнете.

Влияние

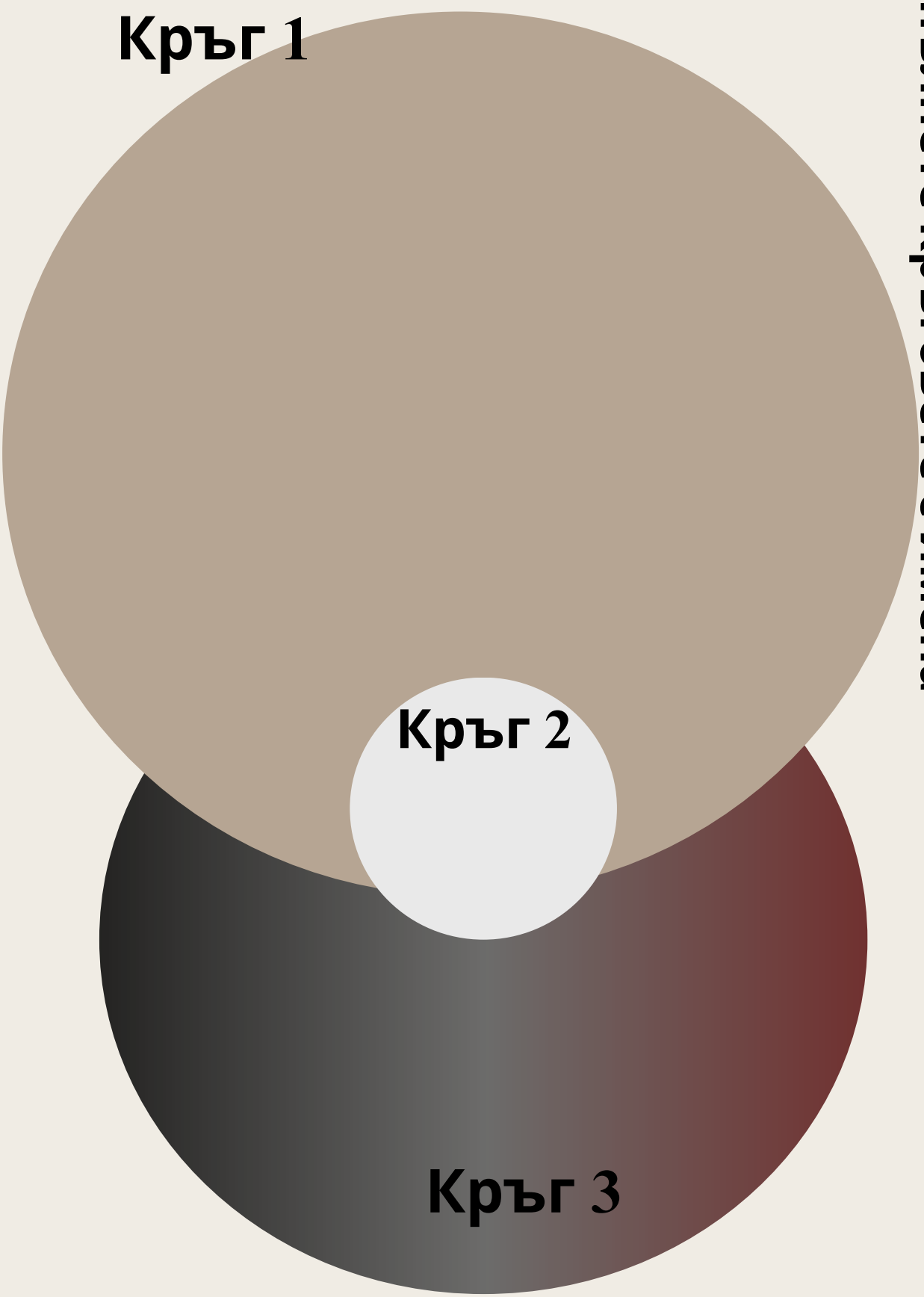
Всеки, с когото се запознаем, първоначално влиза в Кръг 1 - неутрални, и след време, въз основа на думите и действиятата на този човек, преминава в Кръг 2 - положителни, или Кръг 3 - негативни.

Как влияят негативните хора?

- **Чести конфликти, тъга, разочарование**
- **Гняв, стрес, раздразнителност**
- **Неспособност да се концентрирате**
- **Депресия**
- **Търсене на утеха във вредни навици като алкохол, наркотици или преяждане като начин за справяне с негативните емоции**
- **Намалено самочувствие**
- **Безсъние**
- **Главоболие**
- **Загуба на апетит**
- **Изолация**
- **Здравословни проблеми**
- **Дългосрочната изложеност на негативизъм може да промени начина, по който виждате света около себе си, като го направи по-мрачен и безнадежден.**

Имена **Дата:**

Запълнете кръговете с имена



Разгледайте имената. Какво мислите?

Последната стъпка

Как да премахнем негативните хора от живота си?

Най-добрият начин е да се дистанцирате напълно. Не очаквайте тези хора да се променят.

Ако не можете да прекъснете контакта напълно:

Научете се да казвате "не" и да определяте ясни граници относно това, с което се чувствате комфортно.

Намалете времето, прекарано с тези хора, до минимум. Това може да означава да пропускате събирания, на които знаете, че те ще присъстват, или да ограничите общуването си с тях до най-необходимото в професионален контекст, ако е вашият колега.

Ако член на семейството ви има негативно въздействие, опитайте да ограничите времето, което прекарвате заедно, и да избягвате теми за разговор, които водят до конфликти.