

## Πέντε Μυστικά -Πώς να μην χάνετε ποτέ την ψυχραιμία σας



Πώς

μπορούμε να βγούμε σχεδόν αλώβητοι από τις δύσκολες στιγμές, να αντιμετωπίσουμε την κριτική και τις διαμάχες; Είναι ένα ερώτημα που προσπαθούν να απαντήσουν οι περισσότεροι άνθρωποι, οι οποίοι καταρρακώνονται κάθε φορά που κάτι δύσκολο τους συνέβη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που έχουν οι διανοητικά ισχυροί άνθρωποι, τα οποία τους βοηθούν να διατηρούν την ψυχραιμία και την ηρεμία τους αλλά και να προσαρμόζονται σε κάθε κατάσταση.

Το να είσαι διανοητικά δυνατός, δεν σημαίνει πως πρέπει να συμπεριφέρεσαι σκληρά, αλλά **να λειτουργείς σύμφωνα με τις αξίες σου.**

Να λαμβάνεις υπόψιν **τα συναισθήματά σου.** Κάθε διανοητικά ισχυρός άνθρωπος έχει επίγνωση αυτών και προσπαθεί να τα εξελίξει. Όλα σχετίζονται με την ερμηνεία και την κατανόηση για το πως τα συναισθήματα επηρεάζουν την σκέψη και την συμπεριφορά μας.

**Μην φοβάσαι να ζητήσεις βοήθεια.** Παραδεχθείς πως δεν έχεις τις απαντήσεις για όλα, έρχεσαι ένα βήμα πιο κοντά στην διανοητική δύναμη. Η άγνοια ορισμένων πραγμάτων και η προσπάθεια ανακάλυψής τους αποκαλύπτει έναν άνθρωπο που μπορεί να κερδίσει από κάποιον πιο ισχυρό, ενώ παράλληλα είναι και σημάδι

επιθυμίας για κάτι πιο δυνατό.

**Δεν χρειάζεται να σκέφτεσαι μόνο θετικά.** Το να υπάρχει αποκλειστικά και μόνο θετική σκέψη, μπορεί να είναι και επιζήμιο. Η διανοητική σκέψη αφορά την πραγματικότητα και τη λογική.

**Μην κυνηγάς συνέχεια την ευτυχία.** Το να ξυπνάει κανείς κάθε πρωί και να κάνει τα πάντα για να είναι ευτυχισμένος είναι πραγματικά χάσιμο χρόνου. Το καλύτερο είναι να παίρνονται μικρές αποφάσεις, οι οποίες θα κάνουν τον καθένα να νιώσει πλήρης, συμπληρώνοντας έτσι το μονοπάτι της ευτυχίας.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)