

ΠΩΣ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ

ΔΥΝΑΤΟΣ

ANNA
ΜΠΑΡΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να είσαι δυνατός**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to be resilient
Από τις Εκδόσεις Vie Books Summersdale, Λονδίνο 2018
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Barnes
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

© Anna Barnes, 2016
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2995-3

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2366-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 - fax: 2102819550

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 - fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr - <http://blog.psychogios.gr>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	4
Ψυχική αντοχή κάθε μέρα.....	5
Ένας ανθεκτικός νους.....	24
Η σημασία της ψυχικής αντοχής.....	51
Τρόποι για να έχεις ψυχική αντοχή στη ζωή σου... ..	89
Ένα σώμα με ανθεκτικότητα.....	135
Γυμνάσιου για να αποκτήσεις ψυχική αντοχή.....	146

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ζωή έχει τα πάνω της και τα κάτω της, και το να ξέρουμε πώς να προσαρμοζόμαστε στις αντιξοότητες είναι βασικό για την υγεία και την ευτυχία μας. Η ψυχική αντοχή είναι η ικανότητα να ξεπερνάμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε. Τα καλά νέα είναι πως οι ψυχολόγοι έχουν ανακαλύψει μεθόδους και στρατηγικές που μας βοηθούν να επιβιώνουμε στις κρίσεις και να αφήνουμε πίσω μας τις κακοτυχίες. Δε χρειάζεται να είσαι γκουρού στην αυτοβοήθεια για να είσαι ανθεκτικός – αυτό είναι κάτι που το έχουμε όλοι μέσα μας. Κάνοντας μικρές αλλαγές στη ζωή σου και αποκτώντας θετική σκέψη, μπορείς να αντιμετωπίσεις όποιες καταγίδες έρθουν στο διάβα σου. Το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο με απλές συμβουλές, ρήσεις που θα σε εμπνεύσουν και ενθαρρυντικά λόγια για να σε βοηθήσουν να χτίσεις την εσωτερική σου δύναμη και να ξεπεράσεις τις δύσκολες στιγμές με ελπίδα και αποφασιστικότητα.

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ



The background of the page is white and filled with numerous black 'X' marks of varying sizes, scattered across the entire area. A single, large, bright yellow checkmark is positioned in the upper-left quadrant, partially overlapping the text area.

ΠΕΡΙΜΕΝΕ ΚΑΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Αν επικεντρώνεσαι πάντα στα αρνητικά και περιμένεις τα πράγματα να πάνε άσχημα, αυτό ακριβώς θα αντανακλά και η ζωή σου. Ο πιο γρήγορος τρόπος να ανακάμψεις από κάτι που έχει πάει στραβά είναι να πεις στον εαυτό σου ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα. Μια αισιόδοξη προσέγγιση θα βελτιώσει τη διάθεσή σου. Θα σε κινητοποιήσει να αναλάβεις δράση και να δείξεις επιμονή, γεγονός που θα αυξήσει δραστικά τις ευκαιρίες σου για επιτυχία. Όπως είχε πει και ο Ουίνστον Τσόρτσιλ, «Είμαι αισιόδοξος. Δε φαίνεται να έχει καμία χρησιμότητα να είμαι οτιδήποτε άλλο». Εφεξής επικεντρώσου στα πράγματα που πηγαίνουν καλά. Προσπάθησε να φανταστείς τι θα μπορούσε να είναι πιθανό παρά να ανησυχείς για όσα φοβάσαι. Αν φαντασιώνεσαι το φως στην άκρη του τούνελ, αυτό μπορεί να σε γεμίσει με τη δύναμη να διασχίσεις ένα δύσκολο μονοπάτι.

Ο,ΤΙ ΚΑΛΟ ΧΤΙΖΟΥΜΕ
ΚΑΤΑΛΗΓΕΙ
ΝΑ ΧΤΙΖΕΙ ΕΜΑΣ.


Τζιμ Ροβ





ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΑΝΕΤΑ ΝΙΩΘΟΝΤΑΣ ΑΒΟΛΑ

Η ζωή δεν είναι εύκολη και θα έχεις να αντιμετωπίσεις πολλές δυσκολίες καθ' οδόν, για παράδειγμα, όταν αλλάξεις σπίτι ή όταν βιώσεις την απώλεια μιας φίλης. Κάποιοι αποδέχονται πως η αλλαγή είναι μέρος της ζωής και δε δυσκολεύονται να την αντιμετωπίσουν. Καταλαβαίνουν ότι, για να βελτιωθούν τα πράγματα, ίσως χρειαστεί να ζήσουν κάποιες στιγμές δυσφορίας και αβεβαιότητας – είτε μιλάμε για συνεντεύξεις στη δουλειά ή για συναντήσεις με έναν οικονομικό σύμβουλο ώστε να αντιμετωπιστούν οικονομικά προβλήματα. Για κάποιους άλλους, η αλλαγή είναι μια πραγματική πρόκληση. Μπορείς να καλλιεργήσεις την ψυχική σου αντοχή



βγαίνοντας από τη ζώνη άνεσης που έχεις δημιουργήσει γύρω σου πιο συχνά, ώστε να συνηθίσεις στην αλλαγή. Ξεκίνα απλά, δοκιμάζοντας καινούργια πράγματα – τρώγοντας ένα φαγητό που δεν έχεις φάει ξανά ή πηγαίνοντας βόλτα σε ένα μέρος όπου δεν έχεις πάει ποτέ και ούτω καθεξής. Αν αισθάνεσαι πιο περιπετειώδης, μπορείς να δοκιμάσεις νέες εμπειρίες που σε στοίχειωναν στο παρελθόν: να προσφέρεις εθελοντική εργασία στον δήμο όπου ανήκεις, να μάθεις να παίζεις ένα μουσικό όργανο ή να εξασκηθείς στη ζωγραφική. Κάθε φορά που βγαίνεις από τη ζώνη άνεσης, διευρύνεις και τα όρια της υπομονής σου απέναντι στην αβεβαιότητα. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά η ανταμοιβή στο τέλος θα αξίζει τον κόπο. Με την αβεβαιότητα έρχονται νέες εμπειρίες και ευκαιρίες.

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕ ΤΟΝ ΨΥΧΙΚΑ ΔΥΝΑΤΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!

Η ζωή συχνά εμφανίζει στο διάβα της αναποδιές, ωστόσο, με λίγη βοήθεια, μπορείς να μάθεις πώς να βασίζεσαι στην εσωτερική σου δύναμη και να ξεπερνάς τις αντιξοότητες. Αν κάθε φορά δίνεις αγώνα ώστε να αντιμετωπίσεις τις μεγάλες αλλαγές, ή εύχεσαι να διέθετες την αντοχή προκειμένου να διαχειρίζεσαι τις όποιες πιέσεις με ευκολία, μην ψάχνεις αλλού.

Γεμάτο συμβουλές, ρητά που γαληνεύουν την ψυχή και δραστηριότητες, το ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ θα σου δείξει τον δρόμο για να γίνεις πιο ευέλικτος, πιο αποφασιστικός και πιο δυνατός.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22565

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η