**6 привычек ментально сильных людей, которые вам следует перенять уже сегодня**

* Для развития ментальной силы, как и физической, требуются постоянные упражнения. Ментально сильные люди всегда ставят перед собой четкие цели и работают над их достижением.
* Они практикуют благодарность за то, что у них есть, и заботу о себе. Проводя значительное время в одиночестве, они знают, кто они такие, и устанавливают здоровые границы с другими людьми.
* Даже когда они испытывают неуверенность в себе, они подталкивают себя вперед.

Ментально сильные люди не просто рождаются с развитыми ментальными мышцами, необходимыми для того, чтобы противостоять своим страхам, бороться с неуверенностью в себе и предпринимать позитивные действия. Они самостоятельно обучились навыкам, которые помогают им управлять своими мыслями, чувствами и поведением с помощью специальных практик.

Они регулярно занимаются упражнениями, которые помогают им быть самыми сильными версиями самих себя. Эти упражнения не сильно утомительны, но они требуют последовательной практики.

Развитие ментальных мышц может помочь вам преодолеть трудности, оправиться от неудачи и выйти за пределы своей зоны комфорта — все это ключевые компоненты для лучшей жизни. Вот шесть привычек ментально сильных людей, которые вы должны начать прививать себе:

**1. Ставить цели**

Ментально сильные люди не катятся по жизни пассивно. Независимо от того, хотят ли они выучить новый язык или добиться определенной физической формы, они постоянно бросают себе вызов, чтобы узнать новые вещи и достичь новых уровней достижений.

Испытывая себя для достижения новых целей, они открывают для себя широкие возможности для развития своих навыков. Даже если они не добиваются успеха, они всегда могут извлечь уроки из процесса.

**2. Практиковать благодарность**

Вместо того чтобы думать, что они заслуживают лучшего, ментально сильные люди признают, что у них есть больше, чем они заслуживают. Они благодарны за все — от чистой воды, которую пьют, до друзей, которые проявляют к ним сострадание. Их благодарность помогает им чувствовать и делать все возможное.

**3. Заботиться о себе**

Некоторые люди считают, что забота о себе – это признак хрупкости. Они считают, что восемь часов сна – удел слабаков, а отдых на пляже – занятие для лентяев.

Однако ментально сильные люди признают, что им необходимо восстанавливать запасы своей энергии, если они хотят быть лучшими. Они также знают, что веселье и игра не являются врагами успеха — они являются признаками хорошей жизни.

Они не занимаются демонстрацией своей занятости. Вместо этого, они ставят в приоритет заботу о себе.

**4. Устанавливать границы**

Ментально сильные люди знают, что выстраивать жизнь, которая способствовала бы развитию их ментальной силы – это очень важно. И лучший способ добиться этого – устанавливать здоровые границы.

Они не извиняются за то, что защищают свое время, деньги и психическое здоровье. Независимо от того, означает ли это вежливый отказ от деятельности, которая не является приоритетной, или сказать «нет» члену семьи, который просит взаймы деньги, они действуют в соответствии со своими ценностями.

**5. Выделять время для одиночества**

Хотя ментально сильные люди, конечно же, не избегают социальной активности, они стараются искать время для того, чтобы побыть в одиночестве.

Они не боятся оставаться наедине со своими мыслями. Но это не значит, что они сидят и слишком много думают. Вместо этого они используют время для продуктивного решения проблем, размышлений и планирования на будущее. Это время помогает им узнать, кто они есть — даже когда они растут и меняются – так что они могут продолжать чувствовать себя комфортно в своей собственной коже.

**6. Доказывать себе, что вы ошибаетесь**

Ментально сильные люди испытывают неуверенность в себе так же, как и все остальные люди. Но они не верят во все, что они думают.

Даже когда их собственный мозг говорит им, что они не смогут чего-то добиться, они подвергают эти мысли испытанию.

Когда ментально сильные люди понимают, что им кажется, будто бы они не могут добиться успеха, они все равно заставляют себя хотя бы попробовать. И каждый раз, когда они доказывают свою неправоту, они тренируют свой мозг таким образом, чтобы он воспринимал их более компетентными и способными.

**Развивайте свои ментальные мышцы**

Точно так же, как существует множество упражнений для того, чтобы стать физически сильным, существует множество стратегий для того, чтобы стать сильным ментально. Эти шесть привычек могут дать толчок вашим усилиям стать самой сильной и лучшей версией самого себя.