

13 COISAS QUE PESSOAS MENTALMENTE FORTES NÃO FAZEM

Pessoas mentalmente fortes têm hábitos saudáveis. Elas conseguem gerir as suas emoções, pensamentos e comportamentos. Assim têm sucesso na vida.

Confira essas dicas do que as pessoas mentalmente fortes **NÃO** fazem para que você também se torne mais forte mentalmente.

1- Elas não perdem tempo sentindo pena de si mesmas

Pessoas mentalmente fortes não sentem pena de si por causa das circunstâncias ou como outras pessoas as trataram. Em vez disso, assumem a responsabilidade por seu papel na vida e entendem que a vida nem sempre é fácil ou justa.

2- Elas não permitem que outros o controlem

Elas não dizem coisas como: "Meu chefe me faz sentir mal", porque entendem que elas mesmas estão no controle de suas próprias emoções e que podem escolher como respondem às circunstâncias.

3- Elas não se reprimem a mudança

Pessoas mentalmente fortes não evitam a mudança. Em vez disso, elas dão boas-vindas à mudança positiva e estão dispostas a serem flexíveis. Entendem que a mudança é inevitável e acreditam na própria capacidade de se adaptarem.

4- Elas não perdem energia em coisas que não podem controlar

Você não ouvirá uma pessoa mentalmente forte reclamando sobre bagagem perdida ou engarrafamentos. Em vez disso, elas se concentram no que podem controlar em suas vidas. Elas reconhecem que a única coisa que podem controlar é a própria sua atitude.

5- Elas não se preocupam em agradar todos

Pessoas mentalmente fortes reconhecem que não precisam agradar a todos o tempo inteiro. Elas não têm medo de dizer "não" ou falar quando necessário. Elas se esforçam para serem gentis e justas, mas podem lidar com outras pessoas mesmo estando chateados.

6- Elas não temem assumir riscos calculados

Elas não correm riscos imprudentes, mas não se importam de correr riscos calculados. Pessoas mentalmente fortes passam o tempo pensando os riscos e benefícios antes de tomar uma grande decisão e, estão plenamente informados das potenciais desvantagens antes de tomar uma atitude.

7- Elas não se debruçam sobre o passado

Pessoas mentalmente fortes, não perdem tempo revivendo o passado e desejando que as coisas pudessem ter sido diferentes. Elas reconhecem o seu passado e podem dizer o que aprenderam com ele. No entanto, não revivem constantemente experiências ruins ou fantasiam sobre os dias de glória. Em vez disso, elas vivem para o presente e planejam o futuro.

8- Elas não repetem os mesmos erros

Elas aceitam a responsabilidade por seu comportamento e aprendem com os erros cometidos no passado. Como resultado, não repetem novamente esses erros. Em vez disso, seguem em frente e tomam melhores decisões no futuro.

9- Elas não se ressentem no sucesso alheio

Pessoas mentalmente fortes podem apreciar e comemorar o sucesso de outras pessoas. Elas não crescem com ciúmes ou se sentem enganados quando os outros o superam. Em vez disso, elas reconhecem que o sucesso vem com trabalho duro e estão dispostas a trabalhar duro para a sua própria chance de sucesso.

10- Elas não desistem após a primeira falha

Para estas pessoas o fracasso não é uma razão para desistirem. Em vez disso, elas usam o fracasso como uma oportunidade de crescer e melhorar. Elas estão dispostas a continuar tentando até acertar.

11- Elas não temem estar sozinhas

Pessoas mentalmente fortes podem tolerar estar sozinhas e não temem o silêncio. Elas não têm medo de ficar sozinhas com seus pensamentos e podem usar o tempo de inatividade para ser produtivo. Elas não são dependentes de outros para companheirismo e entretenimento o tempo todo, em vez disso podem ser felizes sozinhas.

12- Elas não sentem que o mundo lhes deve alguma coisa

Pessoas assim, não têm mentalidade que outros iriam cuidar delas o tempo inteiro ou de que o mundo deve dar-lhes alguma coisa. Em vez disso, elas olham para as oportunidades com base em seus próprios méritos.

13- Eles não esperam resultados imediatos

Se elas estão trabalhando para melhorar a sua saúde ou a **obtenção de um novo negócio não esperam resultados imediatos**. Em vez disso, **aplicam suas habilidades e tempo para o melhor de suas capacidades** e compreendem que a verdadeira mudança leva tempo.