

УСТОЙЧИВОСТ И САМОРЕГУЛАЦИЯ НА ЕМОЦИИТЕ

Нашите емоции придават на живота богатата му текстура и превръщат съзнателното ни съществуване в преживяване, изпълнено със смисъл. Емоциите определят за какво ни е грижа и какво ни мотивира. Те ни свързват с другите и ни дават куража да направим необходимото, да се радваме на успехите си, да защитаваме и подкрепяме хората, които обичаме, както и да проявяваме състрадание и доброта към онези, които се нуждаят от помощ. Благодарение на емоциите можем също така да изпитаме болката и тъгата от загубата. Без емоции животът би бил лишен от смисъл и цел.

Емоциите и устойчивостта са тясно свързани, тъй като емоциите са основни двигатели на редица ключови физиологични процеси, участващи в регулирането на енергията. Устойчивостта може да се определи като способността да се подготвяме за, възстановяваме от и адаптираме към стрес, трудности, травма или предизвикателства. Оттук следва, че една от основите за поддържане на добро здраве, оптимално функциониране и устойчивост е способността за управление на собствените емоции. Предложено е устойчивостта да се разглежда по-скоро като състояние, отколкото като черта, и че тя може да се променя с времето в зависимост от изискванията, обстоятелствата и степента на зрялост. В тази страница разглеждаме идеята, че способността за изграждане и поддържане на устойчивост е свързана със самоуправлението и ефективното използване на енергийните ресурси в четири основни области: физическа, емоционална, умствена и духовна.



Физическата издръжливост се проявява чрез физическа гъвкавост, издръжливост и сила, докато емоционалната издръжливост се изразява в способността за саморегулация, степента на емоционална гъвкавост, позитивна нагласа и подкрепящи взаимоотношения. Умствената издръжливост се характеризира със способността за поддържане на концентрация и внимание, умствена гъвкавост и капацитет за интегриране на различни гледни точки. Духовната издръжливост обикновено е свързана с придържане към основни ценности, интуиция и толерантност към ценностите и вярванията на другите.

Области на издръжливост

Области на устойчивостта

- Физическа гъвкавост
- Издръжливост
- Сила

- Внимание
- Способност за съсредоточаване
- Възприемане на различни гледни точки



- Емоционална гъвкавост
- Позитивна нагласа
- Саморегулация

- Духовна гъвкавост
- Придържане към ценности
- Толерантност към ценностите и вярванията на другите

