

Что такое жизнестойкость?

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Д. А. Леонтьев

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убеждённости часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

Три компонента жизнестойкости: как выжить в любых условиях

-**Жизнестойкость** – это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.

-**Жизнестойкость** – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.

-**Жизнестойкость** – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.

-**Жизнестойкость** – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.

-**Жизнестойкость** – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

Преимущества жизнестойкости

-**Жизнестойкость** придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.

-**Жизнестойкость** даёт толчок – к развитию способностей.

-**Жизнестойкость** даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.

-**Жизнестойкость** даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.

-**Жизнестойкость** даёт удовлетворение – от понимания жизненных процессов.

-**Жизнестойкость** обеспечивает уважение – к людям и жизни.

Каждый человек имеет определенное призвание и задачу в жизни. Каждый должен осуществить свое предназначение. Ни одного человека нельзя заменить другим, и ни одна жизнь не может быть повторена. Каждый человек имеет свою уникальную задачу и присущие только ему возможности выполнить ее.

Виктор Франкл.