

# Что такое стойкость?

Стойкость (resiliency) обеспечивает возможность быстро приходить в себя после периода перемен, полосы трудностей или неудач. Она ассоциируется с приспособляемостью, умением держаться на плаву и адаптивностью. Стойкие люди проявляют гибкость, выносливость, готовность к обучению и обладают оптимистичным взглядом на происходящее. Истощение сил, усталость, беспокойство, депрессия, оборонительное поведение и цинизм — проявления недостатка стойкости.

Стойкость открывает широкие возможности. Вы можете укрепить ее системой поддержки (профессиональными и личными отношениями)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

и использовать, когда необходимо спокойно свыкнуться с переменами. Стойкость тесно связана с вашим умением адаптироваться, в то же время она опирается на ваши собственные знания о себе, ваши ценности, уверенность и оптимизм. Это ключевой момент, ведущий к успеху на всех уровнях и во всех областях вашей жизни, от карьерного роста и лидерских возможностей до достижения личных целей и благополучия.

Люди часто полагают, что быть стойким — значит оставаться хладнокровным, сильным и безучастным. Многие из нас слышали высказывание: «Крутые дела делают крутые ребята». Но стойкость — не просто вопрос выносливости. Способность не сгибаться под давлением обстоятельств — неотъемлемая составляющая стойкости, но лишь одна из многих. Например, бегуны-марафонцы, безусловно, должны быть

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

выносливыми, чтобы выдержать изнурительный забег на 42 километра. Но, кроме того, достичь финишной черты и взойти на пьедестал им часто помогает способность справляться с такими факторами, как погода, неизвестная трасса, отношение к собственным возможностям...

Чтобы развивать свою стойкость, надо уделять должное внимание полученному опыту, прислушиваться к собственным эмоциям и быть готовым учиться как на разочарованиях, так и на успехах.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## **Рассказ о стойкости**

Закончив колледж, Мэтт сразу устроился на работу в сеть продовольственных магазинов. На протяжении шестнадцати лет он работал отлично. Но вскоре после того, как значительно продвинулся по служебной лестнице, все изменилось. Борьба с новым начальством омрачила следующие два года, сведя на нет всю его уверенность и удовлетворение от работы. В конечном счете его должность упразднили, а самого Мэтта уволили.

Мэтт не кинулся тут же на поиски новой работы. «Я попытался реально оценить себя

и много думал о том, чем я занимался и насколько был годен... В результате я попробовал отступить назад и не бросаться ни во что необдуманно». Он проводил много времени с семьей, активнее включился в общественную жизнь и жизнь своего церковного прихода.

После трехмесячного перерыва Мэтт почувствовал себя помолодевшим, начал тщательно перебирать старые связи, знакомства и искать работу. Это помогло. После ряда встреч ему предложили должность

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)**

в смежной области. Со временем Мэтт осознал, сколь многому научился, потеряв работу. Он понял, что в процессе работы необходимо учиться лучше взаимодействовать с непосредственным руководством. В личном же плане он пришел к мысли, что, ведя более сбалансированную жизнь, намного легче в любой момент справляться со взлетами и падениями. Проработав два года на новом

месте, он поднял доходность бизнеса в своем регионе на 20%, не забывая при этом ни о своей семье, ни об общественной жизни.

Мэтт уверен, что потеря работы на самом деле была замаскированным благом: «Это не было катастрофой. Это было переломным моментом для моей системы взглядов, но не катастрофой».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)