

**5 RAD**

**NA SYTUACJE  
GDY WSZYSTKO  
ZWRACA SIĘ  
PRZECIWKO TOBIE**



[www.adamkapusta.pl](http://www.adamkapusta.pl)

**“When The Going Gets Tough, The Tough Get Going” – Billy Ocean**

Znasz to powiedzenie, ten tytuł ogromnie popularnego przeboju?

**Kiedy sytuacja staje się trudna ci, którzy są silni i mocni pracują ciężiej, aby sprostać wyzwaniu.**

To niesamowite, jak silny jest ludzki duch. To niesamowite, kiedy myślisz, że może się nie udać, lecz nie ustajesz w swoich wysiłkach, a jeden mały zwrot może dać ci siłę, by podążać dalej w kierunku, który sobie wyznaczyłeś.

Wszyscy miewamy w naszym życiu takie chwile, gdy robi się nieciekawie, dochodzimy do jakiejś wirtualnej ściany. I zadajemy sobie pytanie (właściwie robi to za nas, nasz tzw. głos wewnętrzny)

**CO DALEJ?**

**OTO 5 RAD NA  
SYTUACJE, GDY  
WSZYSTKO ZWRACA  
SIĘ PRZECIWKO TOBIE**

## **1. Trzymaj się swojej osobistej perspektywy**

To, co za nami, to już przeszłość. Może bolesna, może rozczarowująca, ale to JUŻ przeszłość. To, co ma nadejść jest wciąż nieznane, niewiadome i napawa niepewnością. Jednakże tu i teraz – TERAŹNIEJSZOŚĆ – **To Ty zarządzasz swoją sytuacją, swoją reakcją na nią i emocjami.** Bądź twardy, zagryź zęby i stawiaj kolejne kroki do przodu, przed siebie.

## **2. Nigdy, przenigdy się nie poddawaj!**

Większość ważnych dla świata rzeczy (np. wynalazki) została osiągnięta przez ludzi, którzy kontynuowali swoje próby, w często beznadziejnych już sytuacjach. **Nie ustawali w wysiłkach**, gdy wydawało się, że nie ma już nadziei na nic więcej, niż to, co do swej bieżącej sytuacji osiągnęli.

## **3. Przewyciężaj niepowodzenia!**

Naszą (ludzi) największą chwałą jest **nie to, że nigdy się nie mylimy** i że nigdy nie upadamy, ale to, że **wciąż się podnosimy** i ponawiamy swoje próby, aż do pozytywnego skutku. (Konfucjusz)

#### **4. Korzystaj z wewnętrznej siły**

Ostateczną miarą człowieka nie jest to, jak działa on i funkcjonuje w chwilach komfortu i wtedy, gdy wszystko idzie po jego myśli, ale to **jak radzi sobie w czasie największych i najtrudniejszych wyzwań i przeciwności**. Obudź w sobie i **korzystaj z w wewnętrznej siły**, którą posiada każdy z nas.

#### **5. Bądź odważny!**

Staraj się zawsze pamiętać o tym, że w gruncie rzeczy: **Jesteś odważniejszy niż myślisz, silniejszy, niż Ci się wydaje i mądrzejszy niż myślisz.**

Następnym razem, kiedy znajdziesz się w trudnej sytuacji, pamiętaj, że jesteś kimś więcej niż myślisz, że jesteś panem swoich emocji i to od Ciebie, wyłącznie od Ciebie zależy, z jaką siłą, energią i determinacją będziesz pokonywać trudności, które w swoim życiu napotkasz.

Bądź odważny!

***Adam Kapusta***

Jedno wszystkim nie przystoi,  
Każdy inne ma zadanie.  
Niech nie pada ten, kto stoi,  
A kto upadł, niech powstanie!

*J.W.Goethe*

