

ODOLNOST PRO MĚ ZNAMENÁ...

Tato publikace vznikla tak trochu náhodou.

Začali ji tvořit účastníci kurzu školy zotavení “Odolnost a/v zotavení”, který byl uveden jako predkonferenční workshop 37. Konference sociální psychiatrie.

V rámci kurzu měli dopovědět Nedokončenou otázku:



Jejich pohledy nás inspirovaly k tomu, abychom příležitost zapojit se poskytli i ostatním účastníkům konference.

A tak se i stalo, přidali se i mnozí další, zapojilo se tak celkem 39 neznámých autorů.

Výsledek považujeme za natolik cenný, že jsme stáli o to, aby se neztratil.

V této publikaci proto najdete všechny jejich odpovědi uvedené v doslovné podobě (přidali jsme pouze diakritiku a opravili po jejich chytrých telefonech pravopisné chybičky 😊)

I přesto, že neznáme jména autorů, chceme každému z nich poděkovat. Za ochotu i odvahu se zapojit a inspirovat ostatní.

TAK POJĎME NA TO, TADY JSOU ODPOVĚDI NA OTÁZKU ODOLNOST PRO MĚ ZNAMENÁ...

- Schopnost žít v měnicích se podmínkách.
- Schopnost přežít.
- Modlit se.
- Dodržovat režim.
- Zvládat každodenní problémy a potíže s určitým nadhledem a se schopností zpracovat emoce kolem prožitých situací.
- Relaxovat.

- Odpočívat.
- Vědět, kdy jsem zranitelná a co s tím.
- Schopnost zvládnout to, co je na první pohled obtížné, a zároveň pak mít sílu dělat další věci.
- Psychická schopnost žít a ne přežívat.
- Be able to find your balance.
- Vědět, že nemusím jít přes své limity.
- Naděje, že to zvládnou (a dobrá péče o sebe).

- Být ve spojení s rodinou a přáteli.
- Zvládat překážky, které život naskytne.
- Vždycky jít dál protože to jde.
- Zůstat v klidu ve vypjatých situacích.
- Vědět o svých oporách.
- Zvládat zátěžové situace s lehkostí a nadhledem.
- Uvědomění, že se něčeho bojím a možnost na tom pracovat.



- Najít v sobě sílu jít dál, věřit, že zase bude líp.
- Zvládání situací bez vzniku traumat.
- (nekončiacie) hľadanie ciest ako sa vyrovnávať so svojou zraniteľnosťou.
- Jít dál.
- Umět ustát odlišnosti a pracovat s nimi.
- Poznávání života a sebe.
- Odvahu.



- Zvládnutí zátěžových a stresových situací s využitím zdrojů, které mám. Těmi jsou: Víra – Bůh, naděje, životní zkušenosti, poučení se z chyb, rodina, přátelé. Bezpodmínečné přijetí, radost, smysluplná práce, dobrý tým/ kolegové, dovolená, slunce, moře, hudba, dobrá káva a dobrá společnost, legrace...
- Vytrvat a překonávat překážky.

- Učit se mít nebo sbírat kuráž dívat se tam, kam to zatím nešlo. Zkoušet nové směry, způsoby jak jít, skákat, plazit se, kochat ...nevyšlapanou cestou.
- Kapacitu něco vydržet a překonat.
- Že to nevzdává.
- Životaschopnost.
- Nebát se využít cesty, které existují.



- Zůstat v kontaktu se sebou.
- Smíření se změnou cílů a životních hodnot.
- Vídat své křehkosti.
- Něco, co se pořád dá posilovat vůči novým výzvám. Zároveň něco, co mi posiluje důvěru v sebe.
- Být aktivní činitel.
- Jít vlastní cestou...

- **Prijímat' život taký, aký je a tak si dôverovať v nájdení si svojej cesty životom.**
- **Porozumění, že věci se neustále mění a je možné se na ně neustále adaptovat.**
- **Stát si za svým.**
- **Schopnost se zorientovat a rozhodnout pro svůj další krok.**
- **Umět říci ne.**
- **Být si vědom limitů.**



- **Neztratit schopnost potýkat se s životními výzvami. Nenechat se jimi pouze unášet, ale odnést si z nich zkušenosti a vyjít z nich silnější.**
- **Věřit si a vystoupit z komfortní zóny s ubezpečením, že to zvládnou ať se stane cokoliv.**
- **Nadhled.**
- **Životní triumf.**
- **Dobrou náladu a naději, že to dám.**
- **Důvěru v to, jak to bude pokračovat.**



- **Být stále na cestě a jít vpřed. A když je potřeba, tak se zastavit a odpočinout, ale pak se vydat dál.**
- **Často začínat znova, ale netočit se v kruhu.**
- **Umět žít sám se sebou.**
- **Schopnost zvládnout pro mě náročné situace. Dovednosti, které mi v situacích pomáhají.**
- **Vždy se zotavit z horších časů a být ještě silnější.**
- **Schopnost odstupu od toho, co se děje.**
- **Nepo... se z toho.**

- **Naděje na lepší budoucnost!**
- **Be flexible.**
- **Umět se zastavit a nebát se říct ne, pokud to tak cítím.**
- **Vstát a jít dál...**
- **Vnitřní síla.**
- **Nebrat se tak vážně.**
- **Schopnost zvládat zážehové situace.**