



Człowiek a porażki

Jak radzić sobie z porażkami?

Autor: Dariusz Rozwadowski

eee

Każdy z nas lubi wygrywać i osiągać sukcesy. Niestety czasami ponosimy porażki, które są nieodłączną częścią naszego życia.



PORAŻKI SĄ CZĘŚCIĄ NASZEGO ŻYCIA

Doświadczając ich, natrafiamy na drobne przeszkody na naszej drodze. To normalne i każdemu się to zdarza. Ważne, abyśmy nauczyli się radzić sobie z takimi sytuacjami. Niestety godzenie się z porażkami może być trudne. Wiele dzieci reaguje płaczem lub agresją, jeżeli coś im nie wychodzi. Mogą tupać nogami, krzyczeć, płakać i zachowywać się niegrzecznie. Inne z kolei zupełnie się załamują, rezygnują z rywalizacji z innymi i nie chcą więcej robić tego, w czym ponieśli porażkę. Nie powinniśmy zachowywać się w ten sposób, ponieważ to do niczego nie prowadzi.

PORAŻKA TO WAŻNA LEKCJA

Każda porażka powinna być dla nas ważną lekcją, która pomoże nam rozwijać się, stawać się silniejszymi i coraz lepszymi. Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, gdy doświadczysz porażki, jest zrozumienie, że to nie jest koniec świata. Porażka nie sprawia, że nagle stajesz się nic nie wartą jako osoba...

PORAŻKA TO NIE KONIEC ŚWIATA

Możesz być wspaniałym i utalentowanym człowiekiem, nawet jeśli coś się nie uda. Następnie musisz dać sobie czas na przemyślenie swoich uczuć. To normalne, kiedy odczuwasz smutek, frustrację czy zmartwienie po porażce. Daj sobie czas, aby się nad tym wszystkim zastanowić. W ten sposób nabędziesz gotowości, aby przejść do kolejnego ważnego kroku.

Chodzi o wyniesienie nauki z poniesionej porażki. Zamiast patrzeć na nią jako na coś negatywnego, spróbuj potraktować ją jak pewną lekcję. Zastanów się, co poszło nie tak i co możesz zrobić inaczej w przyszłości, aby uniknąć podobnych sytuacji.

PORAŻKA MOŻE NAS WIELE NAUCZYĆ

Porażki mogą być dla nas pouczające, ponieważ pokazują, że nie jesteśmy jeszcze tak dobrzy, by odnieść zwycięstwo. Zamiast się załamywać lub reagować złością, należy wziąć się do pracy, żeby poprawić błędy. Warto w tym miejscu przywołać to, co mówili wielcy mistrzowie sportu.

Jeden z najlepszych koszykarzy w historii Michael Jordan powtarzał, że każda porażka sprawiała, że jeszcze mocniej pracował, żeby stawać się coraz lepszym i już więcej nie przegrywać.



WIARA W SIEBIE I SVOJE MOŻLIWOŚCI

Nigdy się nie poddawał i nie załamywał, tylko doskonalił swoje zdolności i dzięki temu osiągnął mistrzostwo oraz stał się żywą legendą. Podobnie było w przypadku naszego najbardziej znanego piłkarza Roberta Lewandowskiego, który zaczynał grać w lokalnych klubach, a w 2020 roku jako pierwszy Polak w historii otrzymał nagrodę Piłkarza Roku FIFA.

Jednak przez całą swoją karierę miał zarówno lepsze, jak i gorsze momenty. Nie zawsze był tym, który strzela najwięcej bramek i wygrywa mecze. Te dwa przykłady pokazują nam, że z porażki można wyciągać wnioski na przyszłość. Przegrana powinna nas motywować do cięższej pracy, a nie załamywać.

PRZEGRANA TO MOTYWACJA DO ROZWOJU

Ci sportowcy stali się wielkimi mistrzami, ponieważ nigdy nie stracili wiary w siebie, potrafili uczyć się na swoich błędach i więcej ich nie popełniać. Pamiętaj, że z każdej porażki można wyciągnąć coś pozytywnego, jeśli tylko jest się otwartym na naukę. Każdy popełnia błędy i to, że doświadczyłeś porażki, nie oznacza, że nie jesteś zdolny do osiągnięcia sukcesu. Ważne jest, abyś kontynuował próby i trzymał się swoich celów pomimo napotykaných trudności...



**Wsparcie od innych ludzi może również być bardzo pomocne
w radzeniu sobie z porażkami.**

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC I WSPARCIE

Nie bój się prosić o pomoc i wsparcie od rodziny, przyjaciół czy nauczycieli. Czasem bliscy mogą spojrzeć na sytuację z innej perspektywy i pomóc Ci znaleźć rozwiązanie. To żaden wstyd przyznać się, że czegoś nie potrafimy. Najważniejsze jest to, żeby się nie poddawać i starać się nauczyć tego, co nam nie wychodzi.

**Wreszcie – nie zapominaj, że porażki są częścią życia,
więc nie warto się nimi za bardzo przejmować.**

PORAŻKA TO SZANSA NA COŚ LEPSZEGO

Ważne jest, abyś nauczył się przekształcać porażki w szanse do nauki i rozwoju. W ten sposób będziesz mógł rozwijać się jako osoba i osiągać swoje cele. Pamiętaj, że jesteś w stanie poradzić sobie z każdą trudnością, jeżeli tylko będziesz wierzyć w siebie i ciężko pracować. Wtedy, prędzej czy później, na pewno odniesiesz sukces...

