**Duševní houževnatost a MTQ jako klíč k sebevědomí**

Duševní houževnatost je aspekt osobnosti, který určuje, jak se vypořádat se stresem a tlakem a jak lze vnímat změnu ve smyslu příležitosti k osobnímu rozvoji. Popisuje soubor myšlenek, který si každý osvojuje ve všem, co dělá. Úzce souvisí s charakterem a odolností.

Duševní houževnatost je univerzální a použitelná v mnoha oblastech života a ve všem, co děláme, včetně přechodů, řízení změn, vedení týmů, dosažení a udržování profesní kariéry.

V období bezprecedentní složitosti, turbulence a změn záleží na duševní houževnatosti. Na organizační úrovni se jedná o klíčový aspekt organizační kultury firem.

Duševní houževnatost je hlavním faktorem výkonu, zaujatějšího chování podle osobních postojů, lepšího zvládání stresu a otevřených aspirací k učení.

1. *Co je mentální houževnatost?*
2. *Jak můžeme mentální houževnatost spolehlivě posoudit?*
3. *Jak můžeme mentální houževnatost rozvinout v případě potřeby?*





**Vítr (S13b)**

Odpoutejme se od každodenních starostí a stresu. Dovolme si snít … jen tak být … létat v oblacích … nechat se unášet na křídlech větru … dechem života … proletět se v prostoru … navštívit očistný rituál …

… Bratříček VÍTR, volá …

… Co s ním? …

… Však už víme …

… Sněženek snění …

… V okamžení …

… Sníme …

… Na křídlech paní FANTAZIE …

… Až sestřička ROSA fialky zmáčí …

… Za soumraku vyrazíme …