

Портрет психологически здорового человека

Если ты:

- ✓ принимаешь себя, таким, какой есть;
- ✓ принимаешь окружающих такими, какие они есть;
- ✓ ориентируешься на реальность;
- ✓ концентрируешься на проблеме, а не на себе и не боишься одиночества;
- ✓ автономный и не зависимый не склонен к стереотипам в восприятии людей и явлений;
- ✓ духовный;
- ✓ обладаешь добрым чувством юмора и творческий;
- ✓ открыт переживаниям;
- ✓ глубоко и адекватно осознаешь свои мысли и чувства;
- ✓ принимаешь их как основу для выбора поведения;
- ✓ способен к принятию мира;
- ✓ стремишься к счастью и свободе для себя и других;
- ✓ ответственен за свою жизнь;
- ✓ умеешь извлекать опыт из собственных ошибок и неблагоприятных ситуации;
- ✓ умеешь принимать роли, различные по статусу и содержанию, но не принимаешь патологических ролей;
- ✓ не позволяешь собой манипулировать;
- ✓ подвижен и восприимчив к внешним изменениям;
- ✓ обладаешь внутренним стержнем, запасом прочности;
- ✓ владеешь эффективными способами психологической защиты, что позволяет тебе противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность, то можешь считать себя психологически здоровым человеком.