

## 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
- не боишься одиночества
- автономный и независимый
- не склонен к стереотипам в восприятии людей и явлений духовный

- обладаешь добрым чувством юмора
- 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 ситуаций
- 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.**