

7 ПРИЗНАКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ПО ФРЕЙДУ
*Что значит быть зрелой личностью? Психологи составили
список тех черт, которые присущи эмоционально
стабильному и рассудительному человеку*

- *Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, это тот кто вы есть сейчас...*
~ **Зигмунд Фрейд**

- В течение жизни мы становимся более эмоционально зрелыми, развиваем уверенность в себе, стремление к серьезным отношениям, улучшаем собственную жизнь. Ниже представлен список, составленный последователями Зигмунда Фрейда, тех черт характера, по которым можно судить о зрелости человека:

1. Способность воспринимать конструктивную критику

- Это весьма важное качество для справедливой оценки собственных достоинств и недостатков. Следует быть готовыми слышать правду, а не отрицать ее. Убегая от проблем или притворяясь, что их нет, вы не избавитесь от существующих трудностей. Когда людям сложно воспринимать реальность, они ищут спасение в иллюзиях, которые ведут в конечном счете лишь к разочарованиям.

2. Умение приспосабливаться к переменам

- Перемены не всегда легко совершать. Они способны перевернуть весь мир с ног на голову и стать причиной для возникновения стресса. Ведь меняться могут как ваши планы на день, так и работа, социальный статус, место жительства и многое другое. Нужно быть способными приспосабливаться к изменениям, а не раздражаться, позволяя им выбить себя из колеи.

3. Невосприимчивость к стрессам

- Страхи, внутренние переживания, стресс могут привести к ряду физических недугов. От того, насколько вы невосприимчивы к стрессам, зависит ваше духовное и физическое здоровье.

4. Способность не только принимать, но и отдавать

- Люди, которые уделяют другим свое время, внимание, оказывают помощь и финансовую поддержку, намного счастливее остальных. Те же, кто больше склонен принимать, зачастую являются эгоистами, завистниками.

5. Умение относиться к людям с пониманием

- Жизнь — это процесс взаимодействия с людьми, поэтому очень важно, как вы выстраиваете свои отношения. Любовь и уважение — это два ключевых фактора, ведущих к гармоничной жизни.

6. Способность перенаправить негативную энергию в конструктивное русло

- Очень важно уметь перенаправлять свои негативные эмоции, не держать их в себе, а, напротив, стараться использовать во благо.

7. Умение любить

- Любовь — это великая сила. Люди рождаются со способностью любить, и очень важно пронести это чувство всю свою жизнь.