



## Семь качеств психологической устойчивости

Вот семь способов, как ты можешь быть стойким, когда тебе становится сложно. Но помни, что, как и многие другие люди, ты можете иметь не все эти качества, а только некоторые из них.

### 1. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

Это когда ты задаешь себе сложные вопросы и ищешь на них честные ответы. Это помогает понять, в чем проблема и как её решить.

### 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ

Это когда ты умеешь держать дистанцию от других, чтобы подумать и принять лучшее решение для себя. Также это умение не связываться с людьми, которые создают проблемы.

### 3. ОТНОШЕНИЯ

Это когда ты умеешь находить здоровые связи с другими людьми и поддерживать их.

### 4. ИНИЦИАТИВНОСТЬ

Это когда ты берешь на себя ответственность за решение проблемы. Иногда люди, которые берут инициативу в свои руки, становятся лидерами.

### 5. КРЕАТИВНОСТЬ

Это когда ты используешь свою фантазию, чтобы выразить свои чувства и мысли по-своему. Это показывает, что ты умеешь справляться с ситуациями и сохранять позитивный настрой.

### 6. ЮМОР

Это когда ты умеешь находить что-то смешное даже в сложных ситуациях. Юмор помогает расслабиться и сделать ситуацию лучше.

### 7. МОРАЛЬ

Это когда ты знаешь, что такое правильно, и что такое неправильно, и умеешь выбирать и отстаивать правильное.