***7 ознак самодостатніх,***

***зрілих і цілісних людей***

Цілісна особистість — це людина, яка усвідомлює і приймає себе у всій можливій повноті, має доступ до своїх талантів і внутрішньої сили.

Цілісність визначає, хто ви і чого стоїте, чи зможете ви впоратися з конфліктом і стресами. Люди, які демонструють справжню цілісність, мають певний набір ознак. І у них є 7 спільних рис:

**Такі люди не бояться брати на себе відповідальність**

Почуття відповідальності, аж ніяк, не є вродженим. Навпаки, природа людини така, що вона всіляко намагається звільнитися від відповідальності. І не тільки у відносинах з іншими людьми, але, найчастіше, перед самою собою.

Єдиний конструктивний шлях, який може обрати доросла людина — нести відповідальність за свої вчинки. Чому?

Завдяки цьому вона отримує свободу. Коли з’являються проблеми, вона вибирає, що буде робити: страждати і звинувачувати себе (як варіант, шукати винуватих), змиритися і терпіти або міняти те, що її не влаштовує, на краще.

**Їм чуже почуття заздрості**

Яких би видатних успіхів ви в житті не досягли, завжди знайдеться хтось, хто кращий, молодший, красивіший за вас. Тому, перше правило успішної людини: заздри сам собі. Тільки ви самі причина того, що з вами відбувається.

Візьміть у звичку порівнювати себе з собою…. Ставте цілі, яких ви хочете досягти, і прагніть до них. А потім порівнюйте: якогось успіху ви домоглися у порівнянні з минулим роком? Як ви близькі до своїх цілей? Досягли всього?

Відмінно! Тоді вперед, конкуруйте самі з собою — ставте нові цілі і досягайте їх, обов’язково відзначайте всі свої успіхи.

**Вони усвідомлюють, що насправді майже нічого не знають**

Чим розумніша людина, тим з більшою готовністю вона визнає, що чогось не знає.

Джим Вайнер пише: «Розумні люди не бояться говорити: «Я не знаю». З цього визнання починається реальний пошук істини».

Спостереження Вайнера спирається на класичні дослідження Джастіна Крюгера і Девіда Даннинга, які визначили, що чим людина дурніша, тим вона більше переоцінює свої здібності до пізнання.

**Під час суперечки вони не переходять на особистості**

Про що б ви не сперечалися, співрозмовники повинні залишатися в рамках заявленої теми, образливі репліки в дусі «сам дурень» категорично заборонені. Цим правилом керуються люди цілісні і розумні.

Ще вони вміють вчасно зупинятися. Адже вчасно зупинити суперечку — ознака мудрості, а не слабкості. Тільки по-справжньому розумні, мудрі і впевнені в собі люди вміють визнавати, що були в чомусь не праві. Вони з радістю дякують співрозмовнику за те, що він відкрив їм очі, і спокійно йдуть далі.

**Вони не бояться бути щирими**

Цілісні люди вважають, що щирість — це найкращий спосіб взаємодії з іншими людьми і навколишнім світом.

Багато людей бояться щирості і бояться довіряти собі, бо щирість оголює душу людини і знімає захисний шар, який нарощували роками. Але людина народжується відкритою, вона схильна до довіри і хоче довіряти. Хіба ні?

**Вони емоційно-інтуїтивні**

Більшість людей живуть так, ніби вони — єдина важлива людина у світі, вони не піклуються про добробут інших. Але цілісні люди відчувають світ і оточуючих. Вони не живуть у своєму власному маленькому світі, а дозволяють собі бути частиною всіх інших.

«Чим сильніше здатні ми любити і віддавати себе іншим, тим більше сенсу в нашому житті», — говорив відомий німецький письменник Герман Гессе.

**На них можна покластися**

Головною ознакою цілісності є надійність і відданість. Не чекайте, коли знайдете справу свого життя, ідеальний колектив, будинок своєї мрії, інше місто, іншу країну…. Вчіться бути відданими тому, що є. Просто відчуйте цю територію, як свою, і візьміть відповідальність за її процвітання і благополуччя. Не дозволяйте собі впадати у відчай і опускати руки.

Керуйтеся схильністю до відданості при виборі партнера, друзів, підлеглих, партнерів і колег.