

Características de una Personalidad Saludable.

La Personalidad tiene que tener:

- Salud Positiva
- Ausencia de Salud Negativa
- Relaciones de salud.
- Relaciones con otras enfermedades crónicas.
- Longevidad

La Persona Psicológicamente sana es capaz:

- Es firme y expresa emociones
- Es franca, cálida, amable, auténtica,
- Segura de sus propias capacidades y resistente al estrés.

Características Saludables:

- Se aceptan así mismas.
- Son espontáneas.
- Pueden apreciar la vida.
- Son creativas
- Combaten males y los afrontan.
- Son independientes.

Características Para tener Personalidad Saludable:

- Cuidar nuestro cuerpo (alimentación, ejercicio, tomar agua).
- Sentirnos seguros.
- Pertencer, dar y recibir amor.
- Tener autoestima
- Hacer las cosas lo mejor que podemos.