

I SETTE COMPORAMENTI NEGATIVI

Una ricerca effettuata da Inc. rivela che sette tipi di problematiche personalità risultano persistentemente associati ad una bassa soddisfazione di vita, ad un cattivo funzionamento sociale e ad altre peggiori situazioni. Eccole:

1 – Dissociazione emotiva (difficoltà di gestione di sé stessi e intollerabilità delle prestazioni)

2 – Introspezione (insoddisfazione e critica)

3 - Volontà di successo (carenza di direzione e distrazione)

4 – Esternalizzazione (agire in situazioni di rischio)

5 – Scrupolosità (rigidezza e formalismo)

6 – Apatia (mancanza di entusiasmo e di forti emozioni)

Se si volesse accedere a maggiori dettagli, gli psicologi indicano una lista di 26 elementi distribuiti tra le sette tipologie indicate. Ognuno potrebbe assegnare ad ogni elemento un valore per sé stesso da 0 a 3, evidenziando le proprie possibili carenze per un pronto miglioramento.

Commenti

Per poter agire con successo nei rapporti interpersonali, è bene cominciare da sé stessi, stabilendo con onestà i propri limiti e le proprie incongruenze. Non è solo morale, ma un motivo di vita.