



Udržování a posilování přizpůsobivosti

PERSPEKTIVA

udržení orientace
na budoucnost osobní
i nadosobní

PRUŽNOST

pohotovost přijímat nové
podněty, měnit své životní
zvyky, včetně schopnosti
sebekritiky

PROZÍRAVOST

včetně schopnosti
organizovat si život
přiměřeně svým
možnostem, kompenzovat
dílčí deficity i úbytek sil

5P

POROZUMĚNÍ PRO DRUHÉ

včetně tolerance
odlišných názorů
a postojů

POTĚŠENÍ

udržet si zdroje radosti
a uspokojení