

# VÝKLAD JEDNOTLIVÝCH CHARAKTERISTIK OSOBNOSTI NA ZÁKLADĚ ENNEAGRAMOVÉ DIAGNOSTIKY

## Základní přesvědčení

### Hlavní princip, který jsem zapomněl:

1. Všichni tvoříme jeden celek a jsme dokonalí takoví, jací jsme.
2. Každý dostává bez podmínek vše, co potřebuje.
3. Všechno přirozeně plyne tak, jak má.
4. Každý člověk má hluboké spojení se všemi a se vším kolem sebe.
5. Každý může čerpat z neomezeného zdroje vědění energie.
6. Všichni se rodíme s důvěrou v sebe, ve druhé a ve svět
7. Život je plný příležitostí, které můžeme prožívat svobodně a naplno.
8. Všichni jsme na počátku čisti a bez viny. Každý má smysl pro pravdu.
9. Každý z nás může prožívat bezpodmínečnou lásku a jednotu.

### Čemu místo toho věřím:

1. Lidé nejsou přijímáni takoví, jací jsou. Očekává se od nich dobré chování, které se odměňuje, zatímco špatné chování a myšlenky se odsuzují a trestají.
2. Aby člověk mohl dostávat, musí nejprve sám dát.
3. Všechno závisí na našem úsilí. Lidé jsou oceňováni za to, co dělají, a ne za to, že jsou sami sebou.
4. Lidé zažívají bolestnou ztrátu svého původního spojení, cítí se odmítáni a pocítují, že jim něco důležitého schází.
5. Svět od člověka mnoho očekává, ale příliš málo nabízí.
6. Svět je ohrožující a nebezpečný a lidé nemohou věřit jeden druhému.
7. Svět lidi omezuje a frustruje, očekává od nich úsilí a způsobuje jim problémy.
8. Svět je nespravedlivý a zlý. Silní zneužívají nevinné
9. Bezvýznamnost člověka ve světě jej nutí být v davu, což s sebou nese pocit bezpečí a sounáležitosti.

### Jak se tento názor odráží v mé životní strategii:

1. Naučil jsem se získávat lásku a sebedůvěru tím, že jsem dobrý, zodpovědný a uvědomělý, chovám se tak, jak se má, v souladu se svou vysoko nastavenou laťkou a podle pravidel. Vztek, napětí a zášť potlačuji.
2. sem milován jen tehdy, když mne druhý člověk potřebuje. Když chci, aby byly uspokojeny moje osobní potřeby, musím být užitečný. Proto dávám druhým to, o čem si myslím, že ode mne chtějí nebo očekávají, a čekám od nich totéž. Zakládám si na své nepostradatelnosti.
3. Naučil jsem se, že lásku a ocenění lze získat pomocí úspěchu, tvrdé práce a vhodné pozice. Je potřeba být nejlepší. Rozvíjím energii, která mne žene vpřed.

4. Naučil jsem se neustále hledat ideální lásku anebo možnost, jak znovu získat pocit, že jsem milovaný, úplný a dokonalý. Zažívám pocity závidění a touhy po tom, co mi chybí.
5. Naučil jsem se bránit se dotěrným požadavkům a vysávání energie tím, že jsem si zvykl být samostatný a soběstačný. Proto omezují své touhy a potřeby a snažím se získat co nejvíce informací. Jsem možná poněkud lakomý, ale to se týká jen věcí, bez kterých se neobejdu.
6. Jsem plný strachu a pochyb, a tak jsem se naučil být ostražitý a podezřívavý. *Fobický postoj*: Také jsem se naučil poslouchat autority a unikat před případným ohrožením a nebezpečím, abych získal jistotu a vyhnul se riziku. *Kontrafobický postoj*: Také jsem se naučil vzpírat se autoritě, dívat se do tváře strachu a nebezpečí, pohrdat bezpečím, pouštět se do riskantních situací a čelit rizikům.
7. Naučil jsem se chránit se před omezováním a problémy tak, že se ponořím do příjemných prožitků a snění o mnoha fascinujících příležitostech, které mne potkají v budoucnosti. Nenasytně hltám všechny zajímavé myšlenky a zážitky.
8. Naučil jsem se být silný a mocný prostřednictvím prosazování své vlastní pravdy a skrýváním slabostí, abych ochránil sebe i druhé a abych získal respekt. Používám svou moc a sílu a zvykl jsem si řídit se jen vlastními instinkty.
9. Naučil jsem se nemyslet na sebe a splynout s ostatními. Vyměňuji skutečné hodnoty za nepodstatné a nedůležité.

## Hlavní charakteristiky

### Vzhledem ke své strategii zaměřuji pozornost na:

1. Dobro a zlo, zejména všechno, co není správně a dá se nějak zlepšit či napravit. Srovnávání správnosti a špatnosti svého chování a chování druhých lidí. Sebekritiku a kritiku mé osoby ostatními.
2. Potřeby a přání druhých, zejména těch, které mám rád a stojím o jejich lásku. Vztahy. Nálady a pocity ostatních.
3. Vše, co je třeba splnit: cíle, úkoly, budoucí úspěchy. Efektivní řešení, snahu být nejlepší.
4. Všechno pozitivní a žádoucí v minulosti a v budoucnosti. To, co je vzdálené a těžko dosažitelné, po čem toužím. Příjemné a působivé věci, symboly.
5. Oblast intelektu. Fakta. Analytické myšlení a škatulkování. Přílišnou důvěrnost a požadavky na mou osobu.
6. Vše, co může špatně dopadnout nebo být nebezpečné. Potenciální léčky, potíže, nesrovnalosti. Výsledky, závěry a skryté významy.
7. Zajímavé, příjemné a neobvyklé myšlenky, plány, možnosti, projekty. Propojení a vzájemné vztahy různých oblastí vědění. Vše, na co mám chuť.
8. Moc a kontrolu. Spravedlnost a nespravedlnost. Klam a manipulaci. Princip „všechno, nebo nic“. Všechno, co vyžaduje okamžité jednání.
9. Zájmy, požadavky a přání druhých. Jakékoli podněty z okolí, které se snaží upoutat mou pozornost.

## **Svou energii vkládám do snahy:**

1. Dodržovat správné postupy. Být čestný a bezúhonný. Plnit kladené požadavky. Být zodpovědný a soběstačný. Potlačovat vlastní přání a přirozené potřeby
2. Vycítit potřeby druhých lidí a udělat jim radost. Zažívat dobrý pocit z toho, že dokážu uspokojit potřeby druhých. Vytvářet pohodu. Získat přátelství a vděčnost ostatních. Mít romantické vztahy.
3. Pracovat rychle a efektivně. Být stále aktivní a vytížený. Soutěžit. Dobývat slávu a dobrou pověst. Využít cokoli, co vede k úspěchu. Dobře se prezentovat a dbát o svůj vzhled.
4. Intenzivních prožitků rozervanosti a touhy po tom, co mi v životě schází. Hledání lásky, smyslu a naplnění prostřednictvím svého sebevyjádření a hlubokého spojení. Do snahy být jedinečný.
5. Nezaujatého pozorování z ústraní. Získávání detailních znalostí o věcech, které mne zajímají. Analyzování a přemýšlení dopředu. Potlačování a omezování pocitů. Zaujatosti sebou samým. Odtazivosti a uzavřenosti. Udržování dostatečného soukromí, hranic a limitu.
6. Pochybování, testování a hledání skrytých významů. Logického analyzování věcí. Role „ďáblova advokáta“. Ambivalentního vztahu k autoritě. Demonstrace síly. Získávání jistoty skrze náklonnost druhých, loajalitu vůči nim a věnování se těm, kteří jsou pro mě důležití.
7. Užívání si a prožívání život naplno. Mít stále otevřené možnosti a příjemný život. Mít živé fantazie. Být oblíbený (působivý a odzbrojující). Udržovat si privilegované postavení.
8. Kontroly a vlády nad svým prostorem i nad lidmi a věcmi, které se v něm nacházejí. Přímých akcí a čeleních konfliktů. Ochrany slabých a nevinných. Získávání respektu svou silou a spravedlivostí.
9. Být vnímavý k ostatním a dělat jim radost. Žít bezpečný a klidný život. Mít v životě strukturu a rutinu, tak aby byl předvídatelný. Udržovat kolem sebe harmonii a mír. Potlačovat hněv. Věnovat se snad nepodstatným, ale bezpečným věcem, raději než těm, které jsou důležitější, ale mohly by způsobit nějaké problémy.

## **Za každou cenu se vyhýbám:**

1. Chybování. Agresivitu. Ztrátě sebekontroly. Překročení společenských norem
2. Zklamání druhých. Pociťování odmítání a nevděku. Závislosti na druhých.
3. Nesplnění zadaných cílů. Zastínění jinými. Ztrátě tváře. Nepříjemným pocitům a pochybnostem, které se objevují, když zvolním tempo a omezím aktivitu. Čemukoliv, co mně odvádí od práce, včetně emocí a pocitů.
4. Pociťování, že jsem odmítán či opomíjen, nevyslyšen a že jsem bezvýznamný. Pociťování méněcennosti. Pociťování, že se mnou něco není v pořádku. Obyčejnosti. Lidem a zážitkům, kterým chybí citová hloubka.
5. Silným pocitům, zejména strachu. Dotěrným nebo příliš náročným lidem či okolnostem. Pociťování nedostačivosti a prázdnoty.

6. Bezmocnosti a bezradnosti tváří v tvář nebezpečí a bolesti. Podlehnutí nebezpečí či zlu. Zabřednutí do pochybností a paličatosti. Odcizení se lidem, na kterých závisím, oponováním a odporováním.
7. Frustraci. Nátlaku. Omezování. Namáhavým situacím. Nepříjemným pocitům. Nudě.
8. Vlastní slabosti, zranitelnosti, nejistotě nebo závislosti. Ztrátě respektu u lidí, kterých si vážím.
9. Konfliktům, střetům, ohrožení. Řešení mnoha věcí zároveň.

### **Mé silné stránky:**

1. Čestnost. Snaha o zdokonalování se. Schopnost vynaložit intenzivní úsilí. Idealismus. Soběstačnost. Pracovitost. Vysoko nasazená laťka. Sebeovládání. Vysoká spolehlivost
2. Umění dávat a pomáhat. Velkorysost. Vnímavost k pocitům druhých. Opora pro ostatní. Romantika. Vřelost.
3. Atraktivita. Nadšení. Schopnost vedení. Sebejistota. Praktičnost. Výkonnost. Povzbuzování druhých. Jistota chování.
4. Citlivost. Kreativita. Vnímavost k pocitům. Schopnost soucítit s utrpením. Hloubka citů. Vášně. Romantický idealismus. Autenticita. Introspekce.
5. Vzdělanost. Vědění. Přemýšlivost. Zachování klidu v krizových situacích. Respekt. Schopnost zachovat tajemství. Spolehlivost. Schopnost ocenit jednoduchost.
6. Důvěryhodnost. Lojalita. Přemýšlivost, zvědavá mysl. Vřelost, stálost a zodpovědnost. Ochránářství. Intuice. Důvtip. Citlivost.
7. Hravost. Vynalézavost. Pozitivita. Dostatek energie. Optimismus. Láska k životu. Představivost. Entuziasmus. Ochota. Fantazie.
8. Odvaha. Vytrvalost. Čestnost. Rozhodnost. Ochránářství. Sebeprosazení. Opravdovost. Přátelskost. Velkomyslnost. Schopnost zapálit ostatní pro věc.
9. Pozornost vůči druhým. Empatie. Opora pro druhé. Zodpovědnost. Stálost. Přizpůsobivost. Tolerance. Pochopení. Péče o druhé.

## **Stres a zlost**

### **Co mne stresuje:**

1. Marná snaha umlčet svého vnitřního kritika a s ním spojenou úzkost a obavy. Přehnaný smysl pro osobní zodpovědnost a uvědomělost. Vědomí mnoha chyb, které je třeba napravit, a mnoha věcí, které se musí udělat správně. Snaha oprostít se od zlosti a s ní spojeného napětí. Lidé, kteří mě obviňují, nebo ti, kteří odmítají nést zodpovědnost za své chyby.
2. Pocit, že nestačím na tolik lidí a potřeb. Nejasnost ohledně vlastních potřeb. Touha po svobodě být sám sebou a starat se sám o sebe. Emoční vyčerpání jako následek obětování se vztahům.
3. Tlak, který vzniká tím, že sám sebe hodnotím podle dosažených výsledků, postavení, prestiže a moci. Nedostatečná znalost svých vlastních skutečných pocitů a hodnot. Přílišná aktivita.
4. Lidé a zážitky, které neodpovídají mým romantickým ideálům nebo touze po hloubce. Chci

víc, než je možné. Závidím ostatním, mají-li, co já nemám, nebo jsou-li tím, čím já nejsem. Nekonrolovatelné emoce, zejména v citových krizích.

5. Nemožnost udržet si potřebné soukromí, hranice a limity. Vyčerpání. Vlastní touhy, potřeby a přání, které vedou k závislosti. Snaha dozvědět se všechno, co lze, před tím, než začnu jednat.
6. Tlak, vznikající mou snahou vyrovnat se s nejistotou a neurčitostí. Potíže s autoritou: přehnaná poslušnost anebo vzdorovitost. Snaha udržet si důvěru a dobrou pověst u druhých, zatímco k nim cítím nedůvěru a mám vůči nim ambivalentní pocity.
7. Nutnost zvládnout vyčerpání, které mi působí snaha okusit všechno, co život nabízí. Neustálé opakování stejných chyb ve snaze vyhnout se bolesti či námaze. Vytváření závazků a následný pocit, že jsem jimi omezován.
8. Neschopnost napravit bezpráví, které vidím. Nutnost potlačit svůj konfrontační styl a potíže s takovým potlačováním. Vyčerpání a zakrývání únavy a bolesti.
9. Budování vlastního postavení. Říkání „ne“ a riskování konfliktu. Potřeba rychle se rozhodnout a stanovit priority. Závazky, které jsem vlastně ani nechtěl učinit.

### **Co mne dokáže rozčilit:**

1. Nespravedlivost. Nezodpovědnost. Nesprávné postupy. Okázalé ignorování a obcházení pravidel. Nespravedlivá kritika.
2. Nevděčnost a nedocnění. Manipulace ze strany druhých. Vlastní neuspokojené potřeby a přání.
3. Překážky - vše a každý, kdo ohrožuje splnění cíle. Neschopnost, nerozhodnost, malá výkonnost, kritika.
4. Lidé, kteří mne zklamali, ublížili mi nebo mne opustili. Vzpomínka na takové lidi z minulosti. Pociť, že jsem bezvýznamný, odmítaný, opovrhovaný. Postavení, kdy nejsem ve středu pozornosti. Strojenost a neupřímnost.
5. Podezření z toho, že se mýlím. Požadavky. Vtíravost. Přílišná citová angažovanost. Nedostatečná příležitost k doplnění energie v soukromí.
6. Nedůvěryhodnost, zrada. Zahnání do rohu, manipulace, nátlak. Náročná nebo příliš osobní interakce s druhými. Nezodpovědné chování druhých vůči mně.
7. Limity a omezení, které mi brání dosáhnout toho, co chci. Lidé, kteří jsou příliš ušlápnutí, nešťastní, depresivní nebo obviňují druhé.
8. Podvod. Manipulace. Lidé, kteří si nestojí za svým. Ostatní, kteří ignorují mne nebo to, co je třeba udělat. Omezení nebo pravidla, která jsou nespravedlivá nebo příliš svazující. Snaha ovládat mě.
9. Když mě druzí považují za bezvýznamného. Manipulace. Nutnost čelit konfliktu.

### **Povaha mého hněvu:**

1. Rozmrzelost. Ospravedlňování se. Napětí a strohost. Rozhořčené výbuchy.
2. Silné, často nečekané výbuchy emocí. Obviňování. Pláč.
3. Necitlivost, podrážděnost, občasné výbuchy.
4. Vzplanutí vzteku nebo výbuch pláče. Deprese.
5. Uzavřenost a odmítání. Napětí a odsuzování. Krátké výbuchy hněvu.

6. Vtipkování. Sarkasmus. Kousavé poznámky. Obviňování. Kopání kolem sebe.
7. Přímý a cílený, krátkodobý. Impulzivní a nevypočitatelný.
8. Silný hněv vyjádřený přímo v konfrontaci nebo zákopová válka. Vyřizování účtů, odplata.
9. Pasivní agrese, která se projevuje tvrdohlavostí nebo odporem. Občas to ve mně začne vřít a pak vybuchnu.

## **O s o b n í   r ů s t**

### **Hlavní úkol mého vývoje:**

1. Uvědomit si, že jsme všichni dokonalí takoví, jací jsme, že naše lidská cena ani příjemný život nezáleží na tom, jestli se chováme správně nebo ne.
2. Uvědomit si, že si všichni zasloužíme lásku takoví, jací jsme, a bez ohledu na to, kolik dáváme nebo jak moc nás ostatní potřebují. Každý bez rozdílu má vše, co potřebuje.
3. Uvědomit si, že láska nevychází z toho, co děláme, nýbrž kdo jsme. Pochopit, že vše se děje podle přirozených zákonů bez ohledu na snahu jednotlivce.
4. Uvědomit si, že jsme v každé chvíli milováni a dokonalí, máme vše, co právě potřebujeme a jsme propojeni v jednotě s veškerým životem.
5. Uvědomit si, že svět je přirozeným zdrojem všeho, co je třeba k životu, a že aktivní přístup k životu mé zásoby energie nevyčerpá.
6. Uvědomit si, že je přirozené věřit sobě i druhým, milovat a žít život bez pochybností a nedůvěry.
7. Uvědomit si, že abychom mohli prožívat život naplno, musíme být vždy tady a teď; že pomáháme sobě i druhým tím, že rozvíjíme vědomí přítomnosti.
8. Uvědomit si, že jsme všichni od přírody nevinní a máme přirozený smysl pro pravdu. Pochopit, že posuzování situací nezaujatýma očima a bez osobních předsudků nám umožňuje rozeznat pravdu.
9. Uvědomit si, že jsme všichni stejně a bezpodmínečně milováni a přijímáni takoví, jací jsme, že naše bohatství a štěstí se skrývá uvnitř.

### **Jak se mohu dále rozvíjet:**

1. Když si uvědomím a uznám, že existuje více než jedna správná cesta, a že ty ostatní „nesprávné“ mohou být prostě jen individuálními rozdíly. Když přijmu nedokonalost svou i ostatních. Odpustím sobě i druhým. Udělám si čas na odpočinek a pohodu. Zpochybním strnulá pravidla a vnitřní přísnost. Budu považovat pocity zlosti za ukazatele svých potlačených přání a potřeb. Začlením touhy a přirozené impulsy do svého života.
2. Uvědomím si, že lásku nezískám tím, že změním sebe nebo ostatní. Hluběji poznám, kdo vlastně jsem. Budu poznávat své vlastní potřeby a přání a naplňovat je. Nepohodu a vzrůstající hněv budu vnímat jako signál vlastních neuspokojených potřeb. Pochopím, že nejsem nepostradatelný a že to tak má být. Naučím se přijímat od ostatních. Budu znát své hranice a umět říkat NE, když je třeba. Budu vědět, kdy je má touha pomoci ve skutečnosti touhou po moci. Poznám, kdy je moje pomoc nežádaná.
3. Zmírním tempo. Dovolím, aby se mé emoce objevily a projevíly. Budu si klást otázku, na

čem opravdu záleží. Budu hledat své skutečné já nezávislé na úspěchu a očekávání ostatních. Stanovím jasné hranice pro svou práci. Dovolím si naslouchat druhým a vnímat je. Pochopím, že láska pramení z bytí, nikoliv z konání a vlastnění.

4. Když se zaměřím na kladné stránky přítomnosti místo na to, co mi schází. Když se budu ubírat stále stejným směrem bez ohledu na proměnlivé emoce. Budu se účastnit se fyzických aktivit a pomáhat druhým, protože mi to pomáhá být méně sebestředný. Počkám s reakcí, než opadnou první intenzivní emoce. Budu si vážit obyčejných každodenních zážitků.
5. Dovolím-li si prožívat pocity namísto odtahitosti a uzavírání se ve světě intelektu. Jestliže poznám, že uzavřenost a odmítání vyvolávají nevídaný zájem druhých. Když budu aktivní a uvědomím si, že mám dostatek energie k tomu, abych to zvládl. Budu se účastnit se fyzických aktivit; hledat způsoby, jak se zapojit do konverzace, jak se vyjádřit a jak sdílet své osobní záležitosti.
6. Stanu se sám sobě autoritou a začnu se podle toho chovat. Znovu naleznu důvěru v sebe, svět a ostatní lidi. Přijmu nejistotu a neurčitost jako přirozenou součást života. Budu srovnávat své obavy a zájmy s obavami a zájmy ostatních lidí. Poznám, že aktivita pomáhá snižovat úzkost. Uvědomím si, že útěk i útok jsou reakcemi na strach. Budu postupovat kupředu s jistotou a nenechám se ovlivnit strachem.
7. Uvědomím-li si, kdy je hledání příjemných prožitků reakcí na strach nebo deprivaci, snahou uniknout před zodpovědností, která zdánlivě omezuje svobodu, nebo snahou uniknout před námahou. Když se naučím pracovat najednou věci tak dlouho, dokud ji nedokončím. Budu žít více v přítomnosti a méně v budoucnosti. Naučím se být vnímavější k pocitům a potřebám druhých. Uvědomím si, že vyhledávání pouze příjemného a odmítání nepříjemného je omezující.
8. Budu si všimnout vlastní síly a svého vlivu na ostatní. Chápat projevy své síly jako masku, za kterou schovávám svou zranitelnost. Považovat to, co vypadá jako slabost, za pokrok, že si dovoluji vyjadřovat zranitelnost a něžné city. Naučím se čekat a naslouchat dříve, než se do něčeho vrhnu, - abych se naučil ovládat svou impulsivitu. V každé situaci se budu snažit odhadnout odpovídající množství síly. Budu se oddávat se vnitřnímu pocitu klidu a míru, hledat řešení, kde není vítězů ani poražených, a učit se umění kompromisu.
9. Věnovat více pozornosti vlastním potřebám a štěstí. Chápat hněv jako signál pocitu bezvýznamnosti a pokaždé znovu si uvědomit, že na mně opravdu záleží. Uvědomovat si pocity, které chci potlačit tím, že se začnu věnovat náhradním činnostem jako je televize, jídlo, nakupování či uklízení. Uvědomit si, kdy se nerozhodností zdržuji od stanovení priorit a rozhodování. Přijímat ohrožení a změnu jako přirozenou součást života. Učit se milovat sám sebe stejně jako druhé.

### **Co brzdí můj růst:**

1. Můj vnitřní kritik, kterému se můj rozvoj nezdá dost dobrý nebo dost rychlý. Obava o dobrý výsledek, která vede k puntičkářství. Mnoho práce a málo zábavy.
2. Neustálé zdůvodňování, proč musím udělat něco pro druhé dřív, než pro sebe. Pýcha, která mi nedovolí uvědomit si vlastní potřeby. Pocity viny, když se věnuji vlastním zájmům. Nevyváženost schopnosti přijímat a dávat.
3. Necitlivost k pocitům svým i druhých lidí. Práce a aktivita vedoucí k únavě až

vyčerpání. Neschopnost zvolnit tempo.

4. Nechávám-li se ovládat silnými emocemi, které v důsledku vedou k pasivitě. Strach ze změny svého chování, kvůli obavě ze ztráty individuality. Pocit, že nejsem dost dobrý. Strach z toho, že mě svět zradí. Sebestřednost. Nedocení postupného pokroku ve vlastním růstu a následná ztráta odvahy.
5. Omezování potřeb a vydělování se z přirozeného proudu života. Nevyužívání příležitostí ke spolupráci s druhými lidmi. Izolování se od vlastních pocitů a od spojení s ostatními. Neuvědomování si vlastního strachu a hněvu. Odmítání sdílet své osobní záležitosti a mluvit o nich. Přehnané analyzování.
6. Pochybnosti a rozpolcenost. Příliš silná potřeba jistoty. Přehnaná potřeba ovládat či chránit. Nedůvěra ve vlastní schopnosti a rozhodnutí. Malování čertů na zeď.
7. Zaobírání se především sám sebou a tím, co chci. Potíž přiznat si o sobě cokoli negativního. Neochota činit kroky, které s sebou nesou problémy nebo konflikt. Ochota nechat se rozptýlit a odvést od důležitých záměrů a závazků.
8. Odmítání nechat se ovlivnit a nevědomé ovládání ostatních. Agresivní životní styl, který vede k vyčerpání a odcizení od ostatních. Neustálé obranné chování. Popírání vlastního strachu, slabosti a zranitelnosti. Znevažování něžnosti a citlivosti.
9. Pocit, že na mě nezáleží. Pocit, že nemám nárok na sledování vlastních cílů. Věnování stejné pozornosti všem záležitostem a s tím spojené opomíjení věcí skutečně důležitých. Vyhýbání se problémům či tomu, aby se narušily zaběhané zvyklosti, což je nezbytné k uskutečnění změny.

### **Jak mohou ostatní přispět k mému růstu:**

1. Budou mne povzbuzovat, abych se nebral tak vážně a našel si také čas na sebe. Poskytnou mi neodsuzující náhled. Budou mi připomínat, že cílem života je být lidský, nikoli bezchybný.
2. Budou oceňovat mou nezávislost namísto spolehaní na pomoc z vnější. Budou se zajímat o mé potřeby a ptát se na ně. Ve vhodný okamžik mě povzbudí, abych dokázal říci NE.
3. Když mi pomohou věnovat více pozornosti pocitům a vztahům. Když se budou zajímat o to, kdo jsem, a ne, čeho jsem dosáhl. Budou vstřícní, když mluvím o tom, čemu opravdu věřím. Budou mi připomínat, abych zvolnil a vnímal krásu.
4. Když mi pomohou uvědomovat si kladné stránky přítomnosti. Budou-li si vážit mých pocitů a mého idealismu a na oplátku mi dávat najevo své upřímné pocity a reakce. Když ukážou, že mi opravdu rozumějí, místo aby se mě snažili změnit.
5. Budou-li respektovat mou potřebu osobního prostoru a soukromí. Budou jasně odlišovat prosby a žádosti. Budou mi poskytovat nenásilnou zpětnou vazbu o vlastních pocitech a zájmech. Podpoří mě v otevřenosti a vyjadřování aktuálních pocitů. Ocení mou citlivost a mou schopnost žít a nechat žít.
6. Budou-li důvěryhodní a zásadoví. Budou otevření a budou podporovat otevřenost i u mne. Budou konfrontovat mé pochybnosti a obavy s pozitivními a uklidňujícími alternativami, které odpovídají skutečnosti.
7. Podpoří mě, když zpomaluji a začínám zanedbávat závazky. Budou mluvit o svých potřebách a přáních i o tom, jak jsou důležité potřeby a přání druhých. Dodají mi odvalu



- bojovat s únavou, strachem a nestálostí, místo abych před nimi utíkal.
8. Budou si stát za svým. Být pevní. Být upřímní. Nebudou se bát říkat nahlas vlastní názory. Poskytnou mi zpětnou vazbu o mém vlivu na ně. Podpoří mě, když odkryji své něžnější city a zranitelná místa.
  9. Když mi dodají odvalu k vyjádření vlastního názoru. Budou se mne ptát, co chci a potřebuji a dají mi čas na rozhodnutí. Podpoří mne v tom, abych se sám k sobě choval zodpovědně. Umožní mi uvědomit si vlastní zlost. Nechají mne nalézt a upevnit své názory, hranice a hodnoty.

## **TYP JEDNA • PERFEKCIONISTA**

### **Propojené typy**

<i>Křídlo</i>	Smiřovatel 9
<i>Křídlo</i>	Dárce 2
<i>Typ</i>	Požitekář
<i>bezpečí</i>	
<i>Typ</i>	Romantik 4
<i>stresu</i>	

### **Ostatní zaměňované typy**

Nejčastěji	Herec 3
zaměňované	Loajální skeptik
nepropojené typy	6
	Bojovník 8

### **Pravděpodobnost typů**

Možné typy ke zvážení, pokud byl typ Perfekcionista vaše první volba

66%	Perfekcionista 1
8%	Romantik 4
8%	Loajální skeptik 6
7%	Dárce 2
5%	Smiřovatel 9

## **TYP DVĚ • DÁRCE**

### **Propojené typy**

<i>Křídlo</i>	Perfekcionista 1
<i>Křídlo</i>	Herec 3
<i>Typ bezpečí</i>	Romantik 4
<i>Typ stresu</i>	Bojovník 8

### **Ostatní zaměřované typy**

<i>Nejčastěji zaměřované</i>	Požitekář 7
<i>nepropojené typy</i>	Smiřovatel 9

### **Pravděpodobnost typů**

Možné typy ke zvážení, pokud byl typ Dárce vaše první volba

65%	Dárce 2
8%	Požitekář 7
8%	Smiřovatel 9
7%	Romantik 4
5%	Perfekcionista 1

### **TYP TŘI • HEREC**

### **Propojené typy**

<i>Křídlo</i>	Dárce 2
<i>Křídlo</i>	Loajální skeptik 6
<i>Typ bezpečí</i>	Romantik 4
<i>Typ stresu</i>	Smiřovatel 9

### **Ostatní zaměřované typy**

<i>Nejčastěji zaměřované</i>	Požitekář 7
<i>nepropojené typy</i>	Perfekcionista 1
	Bojovník 8

### **Pravděpodobnost typů**

Možné typy ke zvážení, pokud byl typ Herec vaše první volba

54%	Herec 3
13%	Požitekář 7
9%	Perfekcionista 1
7%	Dárce 2
5%	Bojovník 8
5%	Smiřovatel 9

## TYP ČTYŘI • ROMANTIK

### Propojené typy

<i>Křídlo</i>	Herec 3
<i>Křídlo</i>	Pozorovatel 5
<i>Typ</i>	Perfekcionista
<i>bezpečí</i>	1
<i>Typ stresu</i>	Dárce 2

### Ostatní zaměňované typy

<i>Nejčastěji zaměňované</i>	Loajální skeptik 6
<i>nepropojené typy</i>	Smiřovatel 9
	Požitekář 7

### Pravděpodobnost typů

Možné typy ke zvážení, pokud byl typ Romantik vaše první volba

61%	Romantik 4
11%	Perfekcionista 1
7%	Loajální skeptik 6
7%	Smiřovatel 9
5%	Požitekář 7

## TYP PĚT • POZOROVATEL

### Propojené typy

<i>Křídlo</i>	Romantik 4
<i>Křídlo</i>	Loajální skeptik 6
<i>Typ</i>	Bojovník 8
<i>bezpečí</i>	
<i>Typ stresu</i>	Požitekář 7

### Ostatní zaměňované typy

<i>Nejčastěji zaměňované</i>	Perfekcionista 1
<i>nepropojené typy</i>	Smiřovatel 9

### Pravděpodobnost typu

Možné typy ke zvážení, pokud by typ Pozorovatel vaše první volba

65%	Pozorovatel 5
11%	Loajální skeptik 6
11%	Smiřovatel 9

## TYP ŠEST • LOAJÁLNÍ SKEPTIK

### Propojené typy

<b>Křídlo</b>	Pozorovatel 5
<i>Křídlo</i>	Požitekář 7
<i>Typ bezpečí</i>	Smiřovatel 9
<i>Typ stresu</i>	Herec 3

### Ostatní zaměřované typy

<i>Nejčastěji zaměřované</i>	Romantik 4
<i>nepropojené typy</i>	

### Pravděpodobnost typu

Možné typy ke zvážení, pokud byl typ Loajální skeptik vaše první volba

66%	Loajální skeptik 6
8%	Pozorovatel 5
8%	Smiřovatel 9
5%	Romantik 4
5%	Požitekář 7

## TYP SEDM • POŽITKÁŘ

### Propojené typy

<b>Křídlo</b>	Loajální skeptik 6
<i>Křídlo</i>	Bojovník 8
<i>Typ bezpečí</i>	Pozorovatel 5
<i>Typ stresu</i>	Perfekcionista 1

## Ostatní zaměřované typy

<i>Nejčastěji zaměřované nepropojené typy</i>	Dárce 2 Herec 3 Prostředník 9
---	-------------------------------------

## Pravděpodobnost typu

Možné typy ke zvážení, pokud by 1 typ Požitkář oase první volba

52%	Požitkář 7
8,5%	Bojovník 8
7%	Dárce 2
7%	Pozorovatel 5
7%	Loajální skeptik 6
6%	Prostředník 9
5,5%	Perfekcionista 1

## TYP OSM • BOJOVNÍK

### Propojené typy

<b>Křídlo</b>	Požitkář 7
<i>Křídlo</i>	Smiřovatel 9
<i>Typ bezpečí</i>	Dárce 2
<i>Typ stresu</i>	Pozorovatel 5

## Ostatní zaměřované typy

<i>Nejčastěji zaměřované nepropojené typy</i>	Perfekcionista 1 Romantik 4 Loajální skeptik 6
---	--

## Pravděpodobnost typu

Možné typy ke zvážení, pokud byl typ Bojovník oase první volba

37%	Bojovník 8
16,52	Loajální skeptik 6
16%	Perfekcionista 1
8%	Romantik 4
7%	Požitkář 7
6%	Smiřovatel 9

## TYP DEVĚT • SMIŘOVATEL

### Propojené typy

<b>Křídlo</b>	Bojovník 8
<i>Křídlo</i>	Perfekcionista 1
<i>Typ</i>	Herec 3
<i>bezpečí</i>	
<i>Typ stresu</i>	Loajální skeptik 6

### Ostatní zaměňované typy

<i>Nejčastěji</i>	Dárce 2
<i>zaměňované</i>	Romantik
<i>nepropojené typy</i>	9
	Požitekář 7

### Pravděpodobnost typu

Možné typy ke zvážení, pokud byl typ Smiřovatel oase první volba

68%	Prostředník 9
7%	Perfekcionista 1
6%	Dárce 2
5%	Loajální skeptik 6
5%	Požitekář 7