

# Метод Эннеаграммы

**Или возможность изучить свой эмоциональный интеллект и улучшить эмоциональные компетенции, которые связывают с успехом в работе, во взаимоотношениях и в других аспектах ЖИЗНИ**



# Эмоциональный интеллект – это способность:



1. Идентифицировать свои эмоции и управлять своими реакциями на них.
2. Идентифицировать эмоции других людей и управлять своими реакциями на них.

# Важность эмоционального интеллекта

## Данные исследований:

- 81% компетенций, которыми обладают выдающиеся успешные личности (из разных сфер), относятся к сфере эмоционального интеллекта
- 67% всех способностей, которые считаются существенно важными для эффективной работы, относились к эмоциональным компетенциям
- Эмоциональные компетенции в два раза важнее для достижения отличных результатов, чем просто интеллектуальные способности и профессиональные навыки

# Метод эннеаграммы

- Эннеаграмма – один из широко используемых сегодня методов самоанализа. Он был разработан в начале XX века философом-мистиком Георгием Гурджиевым
- и позже в 1960-е доработан психологом Клаудио Наранхо,
- Эннеаграмма (от греческого епнеа — «девять» и грамма — «написание», «графическое изображение») оказалась наглядным способом представить 9 типов личности, выделенных на основе внимательного наблюдения за поведением человека. Наше психологическое и духовное развитие символически представлено в ней как звезда с девятью лучами – «тенденциями» или «стратегиями», действующими в каждом из нас.



9

**МИРОТВОРЕЦ**

*Лень, страсть к комфорту, психологическая инертность, щедрость, зависимость от привычек.*

1

**ПЕРФЕКЦИОНИСТ**

*Злость, высокая требовательность, негодование, принципиальность, упрямство.*

8

**ЛИДЕР**

*Страсть, властность, мужественность, героизм, воодушевленность, отсутствие чувствительности*

2

**ПОМОЩНИК**

*Гордость, эгоцентричная щедрость, истинный альтруизм, лицемерие.*

7

**ЭНТУЗИАСТ**

*Обжорство, одаренность, веселость, удача, импульсивность, материализм.*

3

**МОТИВАТОР**

*Тщеславие, погоня за престижем и высоким положением, уклончивость, обманчивость, приспособленчество.*

6

**ЛОЯЛИСТ**

*Страх, ригидность, трусость, надежность, ответственность, обязательность.*

5

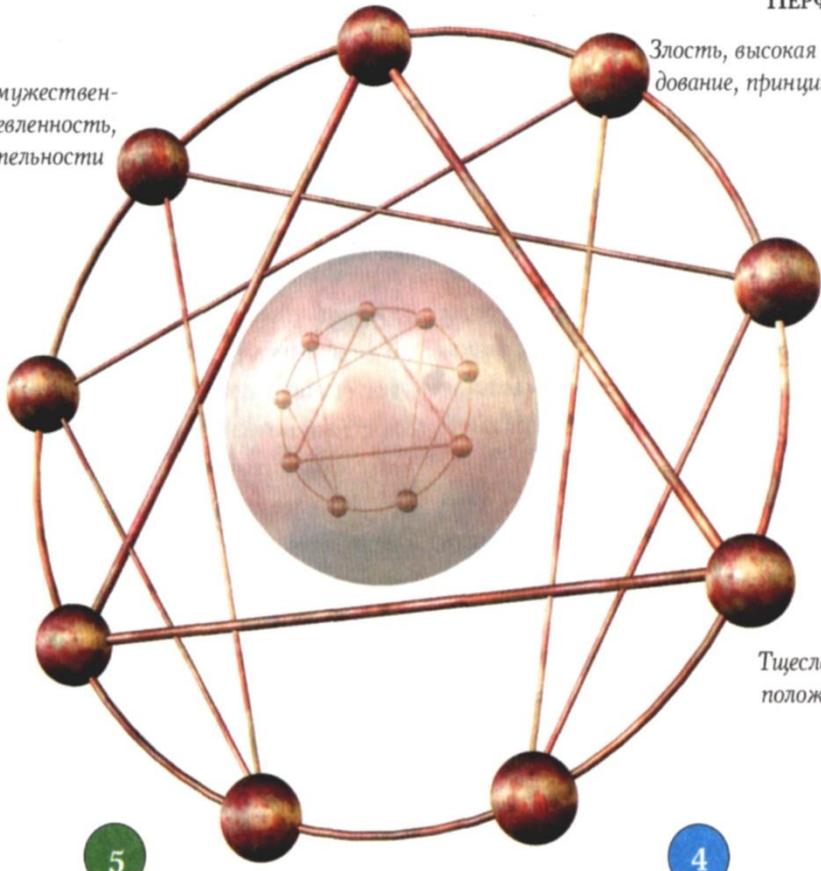
**МЫСЛИТЕЛЬ**

*Алчность, отчужденность, чувство вины, держится в стороне от событий, наблюдательность, восприимчивость.*

4

**АРТИСТ / РОМАНТИК**

*Зависть, эмоциональность, творчество, экспрессивность, мазохист, меланхолик, мечтатель.*



# Принцип метода прост: скажи мне, чего ты больше всего боишься, и я скажу, кто ты

- Метод выявления в энеаграмме преобладающего типа личности основан на концепции базового страха, истоки которого кроются в детском возрасте. Не переработанный сознанием зрелой личности, не изжитый взрослым человеком бессознательный страх постоянно требует совершения определенных деяний и поступков, чтобы устранить тревогу. Идолу страха человек приносит жертвоприношения и, вместе с тем, благодаря этой мотивации он развивает себя в определенном направлении жизненного пути.
- Следовательно, о таком развитии можно говорить как об особом невротическом варианте, а именно: латентном (скрытом) страхе, глубинном психическом дискомфорте, который постоянно компенсируется адекватной социальной внешней активностью.

# Для понимания метода Эннеаграммы важно различать три термина:

- Точка Эннеаграммы

Число на символе Эннеаграммы

- Стратегия

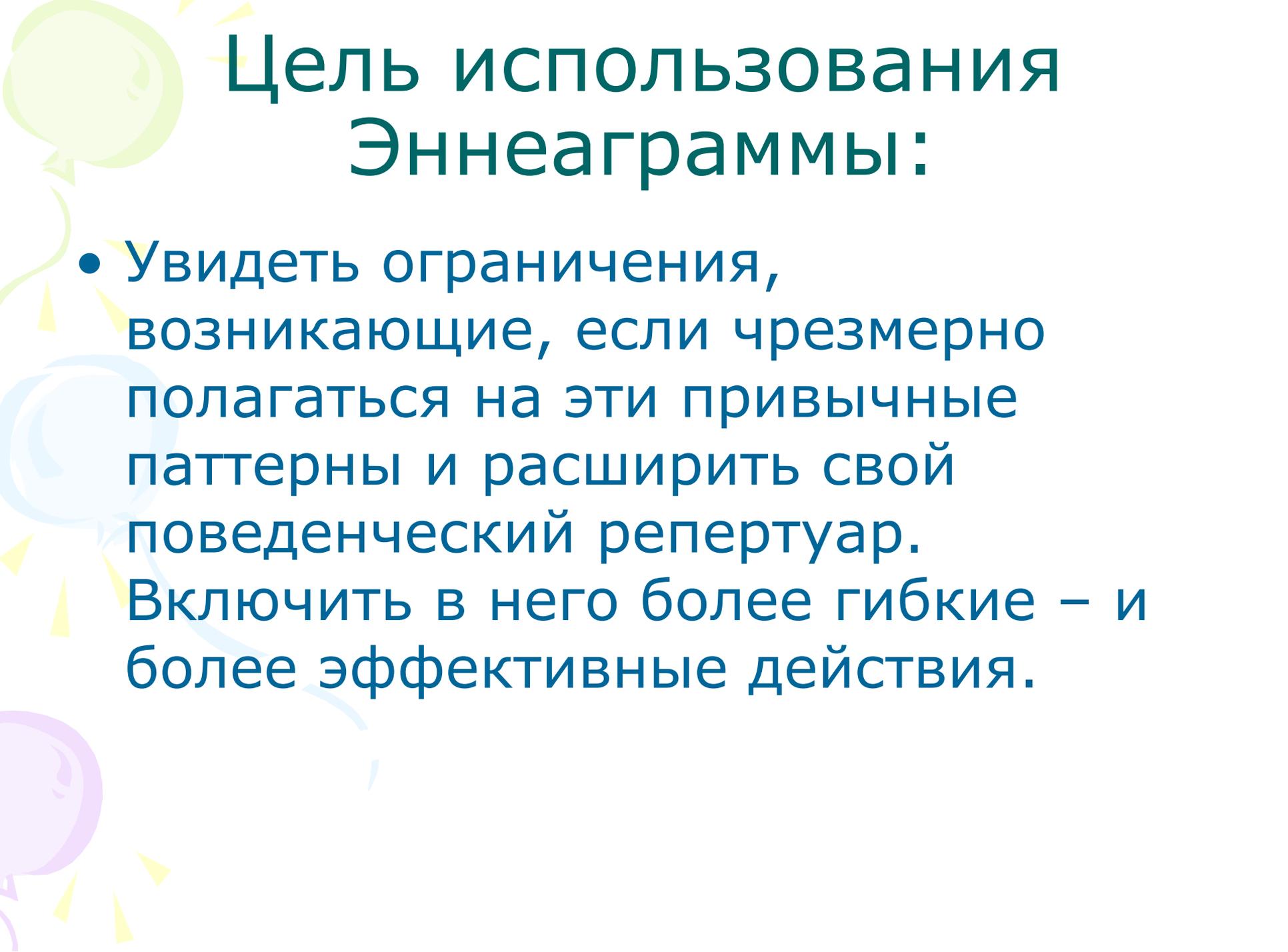
9 способов взаимодействия с миром или стремлений (испытывать это чувство снова и снова, ощущение себя, которое его мотивирует, самоидентификация, которую он хочет проецировать на других людей), которые соответствуют девяти точкам

- Тип личности

Сочетание психологических установок поведения, которые вытекают из стратегии (черты, необходимые для достижения предпочитаемой стратегии)

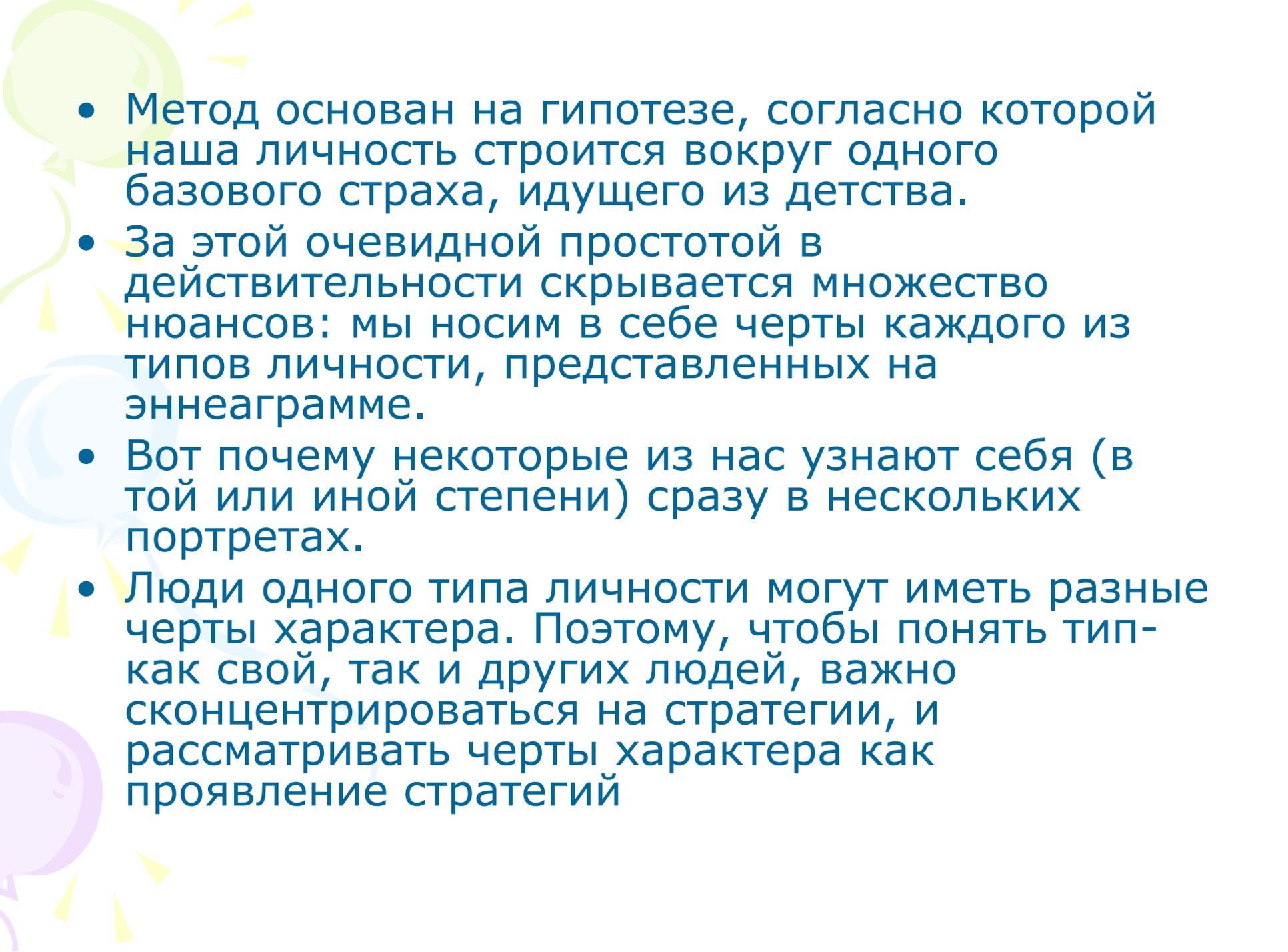
# Привычные паттерны личности

- Личность (personality) – от лат. слова Persona – маска.
- Наша личность – это то лицо, которое мы носим на публике, и имидж, который мы предпочитаем для себя в личной жизни. Это набор психологических установок и вытекающее из этого поведение, которое оказывает влияние на нашу систему ценностей, наши мнения и взаимодействие с другими людьми.



# Цель использования Эннеаграммы:

- Увидеть ограничения, возникающие, если чрезмерно полагаться на эти привычные паттерны и расширить свой поведенческий репертуар. Включить в него более гибкие – и более эффективные действия.

- 
- Метод основан на гипотезе, согласно которой наша личность строится вокруг одного базового страха, идущего из детства.
  - За этой очевидной простотой в действительности скрывается множество нюансов: мы носим в себе черты каждого из типов личности, представленных на энеаграмме.
  - Вот почему некоторые из нас узнают себя (в той или иной степени) сразу в нескольких портретах.
  - Люди одного типа личности могут иметь разные черты характера. Поэтому, чтобы понять тип-как свой, так и других людей, важно сконцентрироваться на стратегии, и рассматривать черты характера как проявление стратегий

# «В своих лучших проявлениях», «Обычно», «В стрессе»

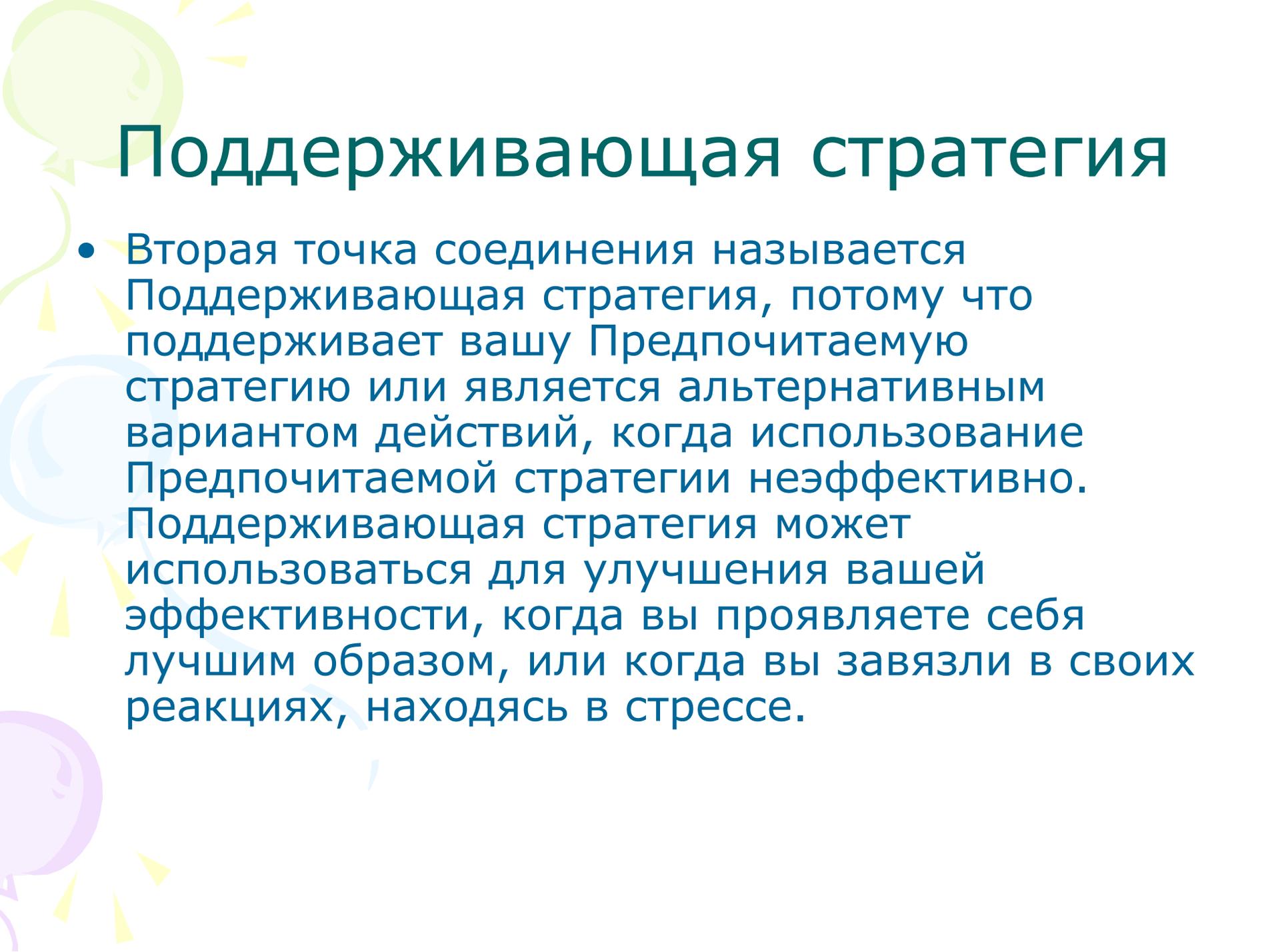
- «В своих лучших проявлениях» - мы чувствуем себя расслаблено, комфортно и в безопасности, и в меньшей степени зафиксированы в своих психологических установках и привычных паттернах поведения. Критерий – сбалансированность.
- «Обычно» - как на большинство людей, на нас влияют наши привычные паттерны, но не всегда негативно
- «В стрессе» - стресс заставляет нас защищаться, поведение переходит на автопилот, подсознание опирается на паттерны, которые работали в прошлом. Но в настоящем не срабатывают и стресс копится. Проявляются слабые стороны личности. Поведение становится контрпродуктивным...

# Предпочитаемая стратегия

- Стратегия, выбранная вашим типом личности, называется Предпочитаемой, это предпочтение, а не абсолютная фиксация. То есть, несмотря на то, что с этой стратегией вам наиболее комфортно, она не единственная, к которой у вас есть доступ. У вас есть доступ ко всем стратегиям в той или иной степени, но вы стараетесь сделать свою жизнь легче, полагаясь в основном на одну из них

# Пренебрегаемая стратегия

- На символе Эннеаграммы мы видим, что каждая точка соединена с двумя другими точками внутренними линиями. Каждому типу личности мешает недоверие к стратегии одной из точек, соединённой с ним, и этому типу свойственно фокусироваться на искажённой версии этой стратегии, а не видеть её ценность. Этот тип личности начинает «пренебрегать» стратегией – он считает её слишком рискованной для того, чтобы комфортно включать её в свой обычный репертуар поведения. Эти две стратегии в той или иной степени противоречат друг другу. Пренебрегаемую стратегию используют меньше, чем это необходимо и ваш тип личности окрашивает то, как и когда вы её применяете.



# Поддерживающая стратегия

- Вторая точка соединения называется Поддерживающая стратегия, потому что поддерживает вашу Предпочитаемую стратегию или является альтернативным вариантом действий, когда использование Предпочитаемой стратегии неэффективно. Поддерживающая стратегия может использоваться для улучшения вашей эффективности, когда вы проявляете себя лучшим образом, или когда вы завязли в своих реакциях, находясь в стрессе.

# Эмоциональные компетенции по Эннеаграмме

- Эмоциональная компетенция – это определённая способность, основанная на эмоциональном интеллекте, которая позволяет вам более успешно взаимодействовать со своим внутренним и окружающим миром.

Личные компетенции:

- Самосознание
- Самоконтроль

Социальные компетенции:

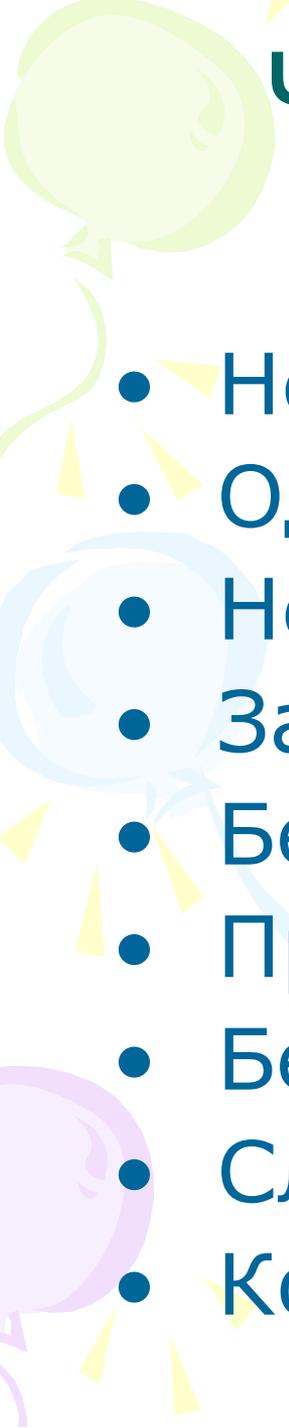
- Настроенность на других
- Выстраивание отношений

# Эннеаграмма – это не способ классификации людей или наклеивания ярлыков

- Это способ исследования глубинной мотивации, лежащей в основе каждого типа личности, определяющей, как представители каждого типа проявляют Эмоциональные компетенции
- Возможность увидеть пути для личностного роста и улучшения результатов работы по каждому из 9 типов

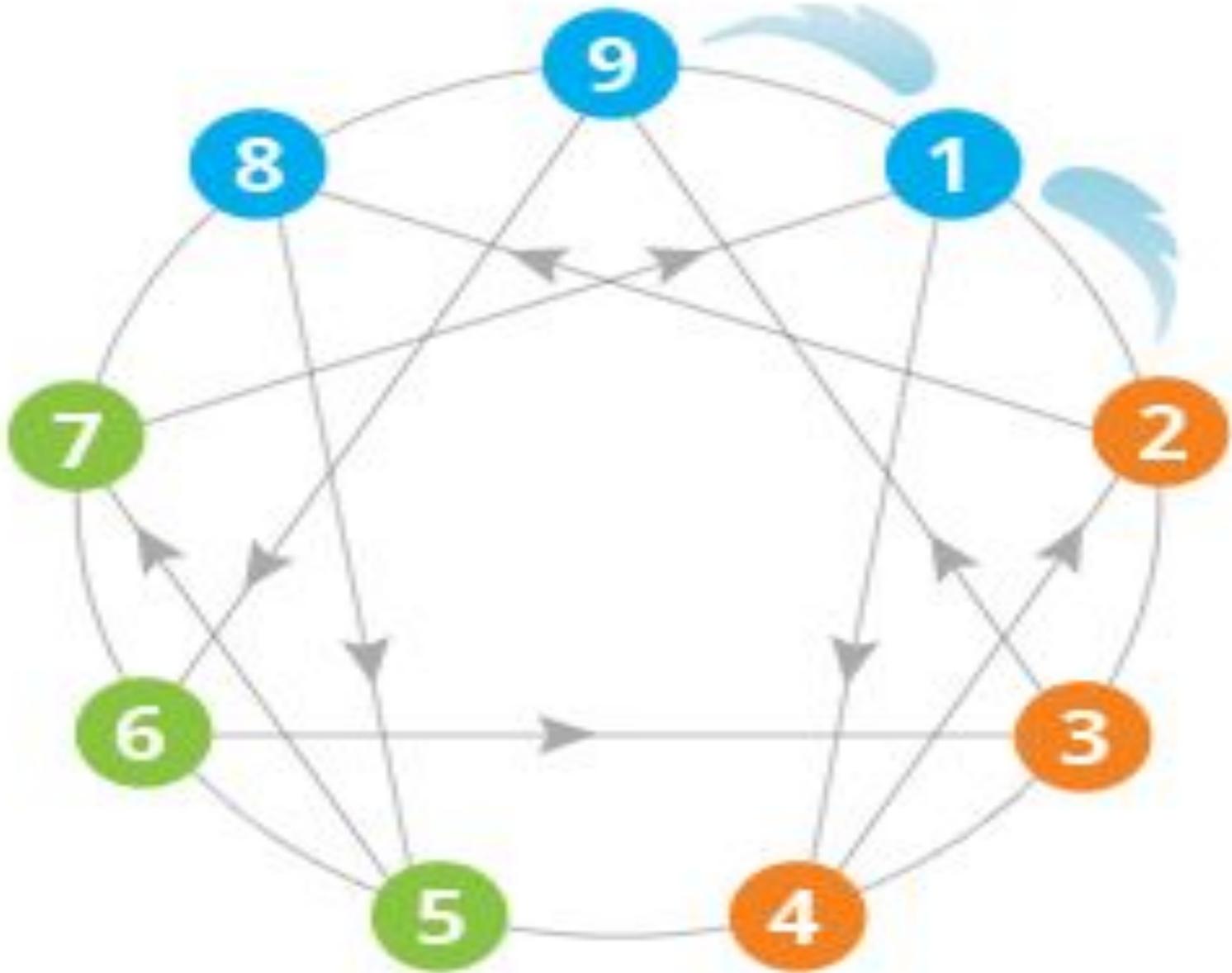
# Чтобы построить свою эннеграмму, ответьте на вопрос-тест

- Выберите наиболее близкий вам вариант ответа.
- Не торопитесь. Избегайте любых оценок, как позитивных, так и негативных.
- Возможно, вам покажутся близкими сразу несколько вариантов ответа. Это естественно, поскольку в каждом из нас есть разные качества. Важно выяснить, какое из них в вас преобладает.
- Если вы в нерешительности, то можете выбрать три варианта ответа. Для удобства запишите эти варианты на бумаге, расположив в порядке от более значимого для вас к менее значимому. Вернитесь к вопросу-тесту и отметьте свой первый вариант – в первом результате теста (соответствующем наиболее значимому для вас страху) будет указан ваш "главный" тип личности. Затем отметьте свой второй и третий вариант, эти результаты – ваши "второстепенные" типы.



# Что пугает вас больше всего?

- Несовершенство
- Одиночество
- Неудача
- Заурядность
- Бесцеремонность
- Предательство
- Бездействие
- Слабость
- Конфликт



# МЕТОДИКА ЭННЕАГРАММЫ



# «Эннеатип 1: Перфекционист»

- Вам часто кажется, что у вас ничего не получается, что вы не на высоте, что вам чего-то не хватает... При этом, стремясь к совершенству, вы пунктуальны, честны, трудолюбивы и цените хорошую работу. Вы не любите, когда вас уличают в оплошности. Для вас ошибка равнозначна поражению. Вы часто отказываете себе в эмоциях и радостях, боясь стать посмешищем. Потеря контроля – над собой или над ситуацией – для вас становится испытанием, граничащим с унижением. Вы не можете смириться с тем, что человеческие возможности ограничены, и казните себя... а иногда и других. Вы стараетесь развиваться, двигаться вперед, но расплачиваетесь за это страданиями, которых можно было избежать. В детстве вам не хватало одобрения, и критика близких ранит вас до сих пор. Из-за этого вы чувствуете вину за то, что вечно «недотягиваете» до высокой планки.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- Эннеаграмма рассматривает ограничения, характерные для вашего типа личности, как точки возможного развития и источник самопознания, а не как недостатки! Мы отличаемся друг от друга тем, каким именно образом упорядочены по важности наши качества. У каждого своя собственная, неповторимая иерархия сильных и слабых мест, которая и делает нас уникальными личностями.
- **Ваше основное качество:** стремление к совершенству.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за высокое качество того, что вы делаете.
- **Положительная тенденция:** терпение. При условии, что вы научились усмирять свой гнев, а не подавлять его.
- **Негативная тенденция:** гнев. Вы тратите слишком много энергии на то, чтобы сдерживать его.
- **Защитные механизмы:** поскольку от вас всегда многого ждали, вы развили в себе довольно любопытную реакцию. Вы реагируете не так, как от вас ожидают (к примеру, вы любезны, когда должны были бы разозлиться...).
- **Главные трудности:** ощущение, что обстоятельства и ваши обязательства подавляют вас, что вам никогда не удастся сделать все так хорошо, как хотелось.

# ВЫ И ДРУГИЕ

В зависимости от своих личных качеств и особенностей воспитания мы в течение жизни вырабатываем определенную модель отношений с другими. Ниже приведены такие примерные модели для вашего типа. Помните, что они не являются ни жесткими, ни окончательными: любые «слабые» стороны могут быть смягчены и исправлены путем работы над собой.

- **Ваши принципы в отношениях:** вы боитесь проявлений гнева, как своего, так и чужого. Вы очень требовательны, как к себе, так и к другим. Вы часто стремитесь оказаться правым.
- **Что ценят в вас другие:** обязательность, высокие идеалы.
- **К чему вам стоит стремиться:** к умению «отпускать» ситуацию и терпимости.
- **Как другие могут с вами взаимодействовать:** одобрять ваши действия, но не льстить. Показывать, что прислушиваются к вашим советам. Ценить вашу порядочность и пунктуальность. И показывать, что они любят и ваши несовершенства тоже!

## «Эннеатип 2: Помощник»

- У вас все хорошо, когда хорошо другим. Вы много значите для близких, и они на вас рассчитывают – это придает вам уверенности, позволяет чувствовать, что вы действительно существуете. Обладая несравненной интуицией, вы знаете, что именно хорошо для других, умеете отгадывать желания и искренне помогать людям. В центре вашей жизни находятся другие, поэтому вы избегаете одиночества. Вас можно охарактеризовать одной фразой: «Я люблю, следовательно, я существую». Но вы не умеете дать себе то, что даете другим: слишком сильно желая сделать другим приятное, вы пренебрегаете собственными потребностями. Весьма вероятно, что ваши родители не до конца осознавали, в чем вы нуждаетесь, и что у вас были болезненные периоды эмоционального одиночества. Вы боитесь, что вас покинут.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** любовь.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за способность посвящать себя другим.
- **Положительная тенденция:** смирение. Преодолевая гордыню, вы можете открыть для себя преимущества скромности и бескорыстия.
- **Негативная тенденция:** гордыня. Жертвуя собой ради других, вы в конце концов начинаете ощущать себя незаменимым.
- **Защитные механизмы:** вы подавляете (или сдерживаете) ваши потребности.
- **Главные трудности:** низкая самооценка. Необходимость принять то, что другие не могут делать для вас столько же, сколько вы делаете для них. Злопамятность. Боязнь, что вас сочтут эгоистом.

# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** вы чувствуете себя нужным, когда вы заботитесь о других; вы вообще много делаете для того, чтобы стать и оставаться центром отношений. Вам не нравятся противоречия, которые вы принимаете за противостояние. Вам трудно устанавливать отношения с тем, кто не нуждается в вашей преданности.
- **Что ценят в вас другие:** внимательность, способность любить, ваши подарки.
- **К чему вам стоит стремиться:** время от времени заниматься собой.
- **Как другие могут с вами взаимодействовать:** показывать, что им небезразличны ваши усилия, и подталкивать вас к тому, чтобы вы раскрывались и проявляли свои личные качества. Ничего не скрывать от вас (иначе вы немедленно почувствуете, что «что-то происходит») и щадить вашу ранимость.

# «Эннеатип 3: Боец»

- Работа и действие – вот что движет вами в жизни. Вы считаете, что неутомимы, и с ненасытностью стремитесь достичь позитивных результатов. Умение все предусматривать и организовывать, распределять работу и созидать вы считаете присущим любому целеустремленному человеку, который знает, как преуспеть в жизни. Вы с трудом переносите паузы, которые для вас являются синонимом скуки. Вы позитивно настроены, обладаете постоянством, для вас не существует понятия проблемы – есть только решения! Вы прекрасно умеете адаптироваться. Тем не менее вы теряетесь, когда вас спрашивают, что вы думаете о себе или о других. Дело в том, что вы отождествляете себя с тем, что вы делаете, а не с тем, кем вы являетесь. Возможно, в детстве вас вознаграждали за ваши поступки, хвалили за действия. Но ваши родители недостаточно говорили о вас как о личности – из этого вы заключили, что любят лишь тех, кто преуспел в жизни.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** способность добиться успеха.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за то, что вы делаете.
- **Положительная тенденция:** подлинность. Развиваясь, боец приобретает способность быть самим собой, выражать свою настоящую сущность.
- **Негативная тенденция:** мнимость. Чтобы избежать поражений, вы можете пользоваться уловками, ложью – любыми средствами, лишь бы достигнуть цели.
- **Защитные механизмы:** вы развили механизм идентификации с тем, чего от вас ждут. Другими словами, вы часто ведете себя в соответствии с какой-то ролью.
- **Главные трудности:** вы вынуждены все время «выкладываться». Постоянное сравнение себя с другими. Неумение жить просто и спонтанно.

# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** вы прикладываете много усилий к тому, чтобы другие вас приняли. Вы заботитесь о своем имидже. Вы придаете такое большое значение своим занятиям, что порой не уделяете достаточно внимания своим эмоциям и чувствам.
- **Что ценят в вас другие:** умение действовать, работоспособность, увлеченность профессией, надежность.
- **К чему вам стоит стремиться:** к внутреннему покою (например, с помощью медитации), к искренности.
- **Как другие могут с вами взаимодействовать:** избегать чрезмерно бурного проявления чувств. Поддерживать в вас оптимизм. Поздравлять вас с профессиональными достижениями.

# «Эннеатип 4: Романтик»

- Вас приводит в ужас заурядность: умеренные эмоции вам неинтересны, обыкновенная жизнь не имеет смысла. Вы ищете красоты, эстетики, оригинальности, а главное – накала, и в жизни, и особенно в чувствах. Вы умеете сопереживать чужим эмоциям, даже если их трудно выносить. Вас могут считать романтиком, а сами вы чувствуете себя «артистом» или по крайней мере не таким, как все. Вы мечтаете о лучшем мире и порой укрываетесь во вселенной вашего воображения. Ваши поступки продиктованы чувствами, чтобы не сказать чувствительностью. Чтобы ощутить, что вас любят, вам нужно ощущение общности; вы не доверяете слишком близким отношениям, которые, на ваш взгляд, не длятся долго. В детстве вам не хватало признания – признания вашей глубинной индивидуальности; возможно, вы тяжело пережили разрыв эмоциональной связи.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** склонность к творчеству.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за непохожесть на других.
- **Положительная тенденция:** уравновешенность.
- **Негативная тенденция:** зависть. Стремясь избежать банальности и найти свое (особенное) место, вы можете завидовать тем, кому это удалось, кто добился признания.
- **Защитные механизмы:** часто ощущая себя «лишним», вы молча сносите обиды. Вы не показываете, что чувствуете на самом деле.
- **Главные трудности:** вам знакома депрессия. Сомнения. Страх быть покинутым. Склонность витать в облаках.

# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** ваши отношения с людьми окрашены романтикой, однако вы держите дистанцию, хотя и любите, когда вас слушают! Иногда вы демонстрируете перепады настроения. Вы завидуете чужому успеху, из-за чего у вас возникает чувство горечи.
- **Что ценят в вас другие:** пылкость, щедрость, креативность.
- **К чему вам стоит стремиться:** научиться преодолевать свое самоуничижение.
- **Как другие могут с вами взаимодействовать:** не стесняться выражать свою симпатию к вам. Никогда и ни с кем вас не сравнивать. Быть искренними. Разделять с вами те моменты, которые вы могли бы назвать «неповторимыми».

# «Эннеатип 5: Наблюдатель»

- Вы дистанцируетесь от других – вам комфортнее в роли смотрящего и слушающего. Вы не любите выделяться и чувствовать на себе чужие взгляды. Но вам нравится во всем разбираться, все исследовать и понимать. Учиться – один из главных стимулов и одно из больших удовольствий в вашей жизни. Ваши эмоции принадлежат только вам – и горе тому, кто вторгнется в ваше личное пространство без разрешения! Поэтому в дружбе вам нужно время, чтобы открыться навстречу другому. В кризисной ситуации вы сохраняете спокойствие, которое окружающие иногда принимают за холодность. В детстве вам, вероятно, не хватало душевной близости. Вам казалось, что родители хотят знать все, что делается в вашей голове. Вы скорее замкнетесь в себе, чем обнаружите свои эмоции.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** познание.
- **Основная мотивация:** чтобы вас ценили за ваши знания.
- **Положительная тенденция:** бескорыстие, когда вы, развиваясь, начинаете воспринимать ваши знания как не принадлежащие только вам и готовы ими делиться.
- **Негативная тенденция:** вы можете ревниво оберегать ваше время и ваши (терпеливо накопленные) знания.
- **Защитные механизмы:** чтобы избежать ощущения внутренней пустоты и вторжения в свой мир, вы развили умение ретироваться или замыкаться в себе.
- **Главные трудности:** необходимость встречаться с незнакомыми людьми. Быстро и четко излагать свои мысли. Существовать в команде.

# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** вам нравится уединяться, вы замыкаетесь в себе и даете понять, что существуете отдельно от других. Но ничуть не меньше вы нуждаетесь в том, чтобы вами интересовались. Вы можете вступать в продолжительные отношения, при условии что другой ведет себя понятно и говорит вам, чего он от вас ждет. Вы также можете проявлять большую нежность.
- **Что ценят в вас другие:** ум, природный интерес к жизни, интуицию.
- **К чему вам стоит стремиться:** к коммуникации. Как другие могут с вами взаимодействовать: показывать, что они ценят ваш исследовательский дух, вашу потребность узнавать. Поощрять вас делиться знаниями. Избегать чрезмерного проявления эмоций. Не принуждать вас к общению с новыми людьми и не заставлять вас принимать решения.

# «Эннеатип 6: Консерватор»

- Вам необходимо чувствовать себя в безопасности. Благодаря вашей исключительной лояльности у вас развито чувство локтя и умение жить в коллективе, но только по четким правилам. Вы постоянно ищете подтверждения того, что человеку или ситуации можно доверять, и часто задумываетесь, не опасны ли они для вас. Когда правила определены, вы решительно приступаете к делу и готовы свернуть горы. В противном случае вы сомневаетесь, боитесь и готовы расценить малейшее несдержанное обещание как предательство. Для вас важен закон, необходима структура. Если вам случается нарушить социальные и моральные нормы – даже правила дорожного движения, – вас мучает совесть. Вы ищете общества надежных людей, стремитесь к спокойной семейной и профессиональной жизни, где вам ничто не угрожает. В детстве один из родителей мог отсутствовать или был чересчур строгим, а правила в семье были порой противоречивыми или расплывчатыми.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** лояльность.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за вашу порядочность.
- **Положительная тенденция:** отвага. По мере вашего развития отвага приходит на смену страху.
- **Негативная тенденция:** страх. Ваша тревожность вынуждает вас постоянно бояться.
- **Защитные механизмы:** чтобы покончить со страхами, которые вы испытывали в детстве, вы проецируете ваши тревоги и фантазии на других.
- **Главные трудности:** быстро принять решение. Разобраться в самом себе. Страх быть покинутым, боязнь того, что другие вас используют.

# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** вы легко начинаете сомневаться в намерениях окружающих. В близких отношениях вы постоянно ищете доказательства верности. Вы стараетесь контролировать отношения, продолжая при этом любить, порой даже слишком. Вы – монополист. Что ценят в вас другие: предусмотрительность, лояльность, организаторские способности.
- **К чему вам стоит стремиться:** к большей уверенности в себе. Как другие могут с вами взаимодействовать: не играть вашими чувствами, избегать сюрпризов и неожиданностей, не вести разговоров за вашей спиной. Быть откровенными с вами, подтверждать обоснованность ваших действий, заверять вас в подлинности ваших отношений.

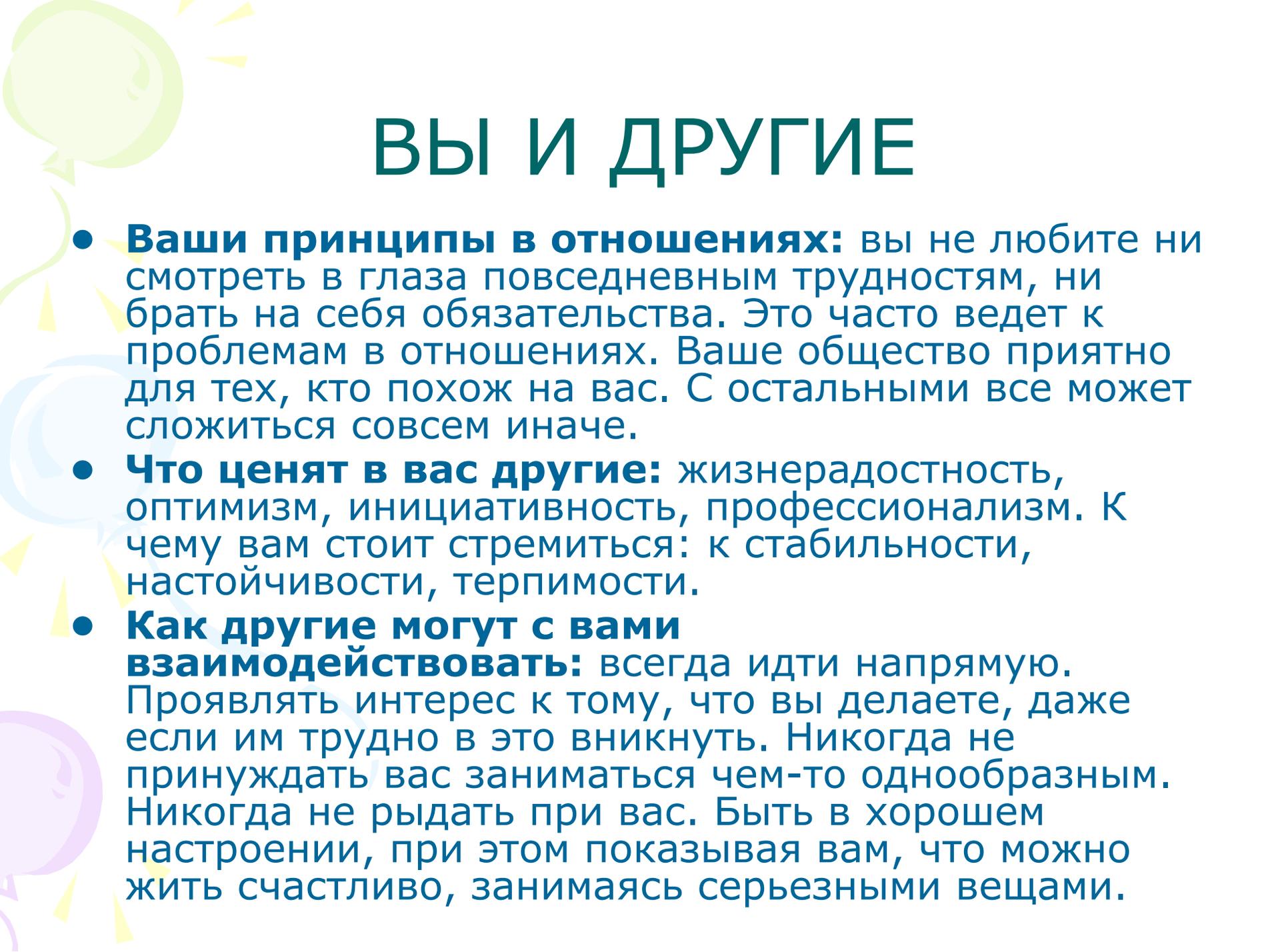
# «Эннеатип 7: Авантюрист»

- Будучи истинным эпикурейцем, вы бежите от косности и от страданий. Вы игрок, и вам нравится испытывать удовольствие, доставлять себе радость, путешествовать, жить в быстром темпе. Вы заводите множество друзей, чтобы разнообразить круг знакомств и расширять поле деятельности. Вы беретесь за тысячи дел, совершаете миллион открытий, бросаетесь на поиски новых ощущений – словом, берете от жизни все. При первых признаках скуки вы сразу переключаетесь на новый вид деятельности. Так что угнаться за вами нелегко. Но, обладая жизнерадостным и позитивным характером, вы не любите, когда с вами делятся своими бедами, и избегаете сопереживать другим. Устремленность в будущее мешает вам жить сегодняшним днем и опасна тем, что вы «распыляетесь». В детстве вы чувствовали свою незащищенность, и некоторые страхи все еще с вами; ребенком вы замечали страдания близких и прятались от них в игру.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** оптимизм.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за ваше жизнелюбие.
- **Положительная тенденция:** сдержанность – если вы уже решили проблему распыления сил и сделали свой выбор.
- **Негативная тенденция:** невоздержанность. Поиск удовольствий.
- **Защитные механизмы:** чтобы избежать страданий и ограничения вашей свободы, вы развили в себе чрезмерную склонность к рационализации.
- **Главные трудности:** вам никогда не хватает времени, чтобы все успеть. Вам трудно терпеливо выслушивать других. Преодолевать свои желания. Устанавливать близкие отношения. У вас невысокая самооценка.



# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** вы не любите ни смотреть в глаза повседневным трудностям, ни брать на себя обязательства. Это часто ведет к проблемам в отношениях. Ваше общество приятно для тех, кто похож на вас. С остальными все может сложиться совсем иначе.
- **Что ценят в вас другие:** жизнерадостность, оптимизм, инициативность, профессионализм. К чему вам стоит стремиться: к стабильности, настойчивости, терпимости.
- **Как другие могут с вами взаимодействовать:** всегда идти напрямую. Проявлять интерес к тому, что вы делаете, даже если им трудно в это вникнуть. Никогда не принуждать вас заниматься чем-то однообразным. Никогда не рыдать при вас. Быть в хорошем настроении, при этом показывая вам, что можно жить счастливо, занимаясь серьезными вещами.

# «Эннеатип 8: Лидер»

- Мелчайшие проявления слабости для вас невыносимы: вы считаете нужным контролировать себя, быть справедливым и защищать слабых. Ради них вы развиваете в себе такие качества, как сила и храбрость. Вы начинаете по-настоящему уважать людей, когда они проявляют характер: в этот момент вы понимаете, с кем имеете дело. Вы одинаково легко можете прийти в ярость или использовать свои знания и опыт на благо других. Вы воспринимаете жизнь как вечный бой, поскольку «ничто не дается легко», и не обращаете внимания на усталость. Вам нравится помогать, но часто это просто способ не отвечать «нет», что было бы проявлением слабости. Вы любите руководить и часто перегружены работой. В детстве из-за недостатка любви вы сделали отрицание своих слабостей способом самозащиты.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** отвага.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за силу характера.  
Положительная тенденция: простота – когда вам удастся забыть о вашей гордыне.
- **Негативная тенденция:** чрезмерность. У вас есть склонность слишком много брать на себя.
- **Защитные механизмы:** неприятие действительности – вы можете не учитывать реального положения дел.
- **Главные трудности:** вам часто кажется, что вы подгоняете других. Что вы рискуете вместо них, никогда не получая за это благодарности. Если вы – женщина, другие могут воспринимать вас как маскулинную из-за вашей предприимчивости и умения дерзать.

# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** вам трудно смириться с тем, что другие могут думать не так, как вы. Вы воспринимаете отношения как борьбу. Вы рискуете стать авторитарным человеком, хотя вам трудно брать на себя обязательства. В случае конфликта вы склонны замыкаться в себе.
- **Что ценят в вас другие:** целеустремленность, решимость, отвагу.
- **К чему вам стоит стремиться:** к простоте, к умению «отпускать» ситуацию.
- **Как другие могут с вами взаимодействовать:** не льстить, не обманывать и, главное, не пытаться вами манипулировать. Уважать ваше жизненное пространство, говорить прямо и откровенно и выполнять обещания.

# «Эннеатип 9: Миротворец»

- По жизни вас ведет поиск гармонии и согласия, как внешних, так и внутренних. Вы избегаете конфликтов, потому что не хотите оказаться в ситуации, когда вам придется принять одну из сторон. Так вы уклоняетесь от того, чтобы причинить кому-то боль. Ваша способность к пониманию и природное спокойствие порой граничат с инертностью. Вы любите жить и работать в спокойной обстановке, с четко поставленными целями и без лишнего давления. Это позволяет вам двигаться вперед в своем темпе. У вас развита интуиция, позволяющая вам понимать чувства других, их сильные и слабые стороны, их эмоции и потребности. А вот себя вы понимаете гораздо хуже! Вы редко выходите из себя, не умеете говорить «нет» и не спешите высказать свое мнение. Задачи, которые вы себе поставили, вы тоже решаете не торопясь. В детстве вы не имели возможности выражать себя и привыкли молчать, чтобы сохранить душевный покой.



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- **Ваше основное качество:** поддержка, принятие другого таким, каков он есть.
- **Основная мотивация:** потребность в том, чтобы вас ценили за ваше внутреннее спокойствие и природный дар влиять на других.
- **Положительная тенденция:** способность к верным поступкам. Преодолев проблемы, связанные с ленью, вы можете действовать напрямую и бить точно в цель.
- **Негативная тенденция:** лень. Стараясь избежать конфликтов и трудностей, вы склонны иной раз «махнуть рукой».
- **Защитные механизмы:** вы подавляете свой гнев всеми возможными способами компенсации – работой, сладостями, сигаретами, алкоголем, телевизором.
- **Главные трудности:** вас критикуют за вашу нерешительность. Вам трудно спонтанно выражать свое несогласие. Вы сожалеете, что так зависите от мнения окружающих, и думаете, что с вашими идеями недостаточно считаются.

# ВЫ И ДРУГИЕ

- **Ваши принципы в отношениях:** чтобы избежать споров, вы тратите много энергии на улаживание проблем. Кроме того, вы хорошо умеете чувствовать потребности других людей. Это делает вас человеком приятным, но скорее закрытым, потому что вы не выражаете своих чувств. Вы общительны и мечтаете о полном слиянии с другим человеком.
- **Что ценят в вас другие:** способность принимать других такими, каковы они есть, и помогать им; готовность найти время и силы для других.
- **К чему вам стоит стремиться:** к самоутверждению.
- **Как другие могут с вами взаимодействовать:** не принуждать вас быстро принимать решения, давать вам возможность самовыражаться или действовать в вашем темпе, не подгоняя вас. Проводить с вами больше времени и показывать, что ценят это общение. Главное – не злоупотреблять вашей доброжелательностью.

# ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?



# Страх

# Тип личности

1. **Несовершенство.** - «Эннеатип 1: Перфекционист» (Моралист, Организатор)
2. **Одиночество.** - «Эннеатип 2: Помощник» (Альтруист, Особый друг)
3. **Неудача.** - «Эннеатип 3: Боец» (Достигатель, Мотиватор)
4. **Заурядность.**- «Эннеатип 4: Романтик» (Эстет, Индивидуалист)
5. **Бесцеремонность.** - «Эннеатип 5: Наблюдатель» (Мыслитель, Эксперт)
6. **Предательство.** - «Эннеатип 6: Консерватор» (Скептик, Реалист)
7. **Бездействие.** - «Эннеатип 7: Авантюрист» (Эпикурец, Энтузиаст)
8. **Слабость.** - «Эннеатип 8: Лидер» (Босс, Конфронтатор)
9. **Конфликт.** - «Эннеатип 9: Миротворец» (Целитель, Посредник)

# Рекомендуемая литература

1. Марио Сикора, Роберт Тэллон  
«Осознанность в действии.  
Эннеаграмма, коучинг и развитие  
эмоционального интеллекта»
2. Сайт российского фонда Клаудио  
Наранхо

**Спасибо за внимание!**  
**Желаю удачи!**

