

ОПИСАНИЕ ПСИХОТИПА

Анастасия Лапушанская

(ВРОЖДЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ)

ISFJ – ПОМОЩНИК

ISFJ — «Помощник»

Люди с самым высоким чувством долга

Количество людей вашего типа составляет приблизительно 10—12% от общего населения Земли. Вас примерно 15—18 миллионов среди населения России, 1—1,2 миллиона среди населения Швеции и 9—11 миллионов среди населения Мексики. Благодаря большой численности людей этого типа вы смело можете сказать, что ваш тип — один из хозяев на планете. Может быть, именно благодаря своей высокой численности вы подсознательно так уверены в том, что именно на вас лежит самая большая ответственность за сохранение мира и правопорядка на земле и покоя в вашей семье.

Итак, давайте рассмотрим ваш тип личности и постараемся разобраться, что еще, кроме звезд и воспитания, влияет на то, как складывается ваша судьба. И в первую очередь давайте разберемся, что означают эти странные буквы I, S, F и J, которые обозначают ваш тип.

Вы:

I = интровертные (т.е. ориентирующиеся в основном не на внешний, а на внутренний мир)

S = ощущающие (т.е. в суждениях опирающиеся в основном на свои 5 чувств)

F = чувствующие (т.е. доверяющие в основном своим чувствам, а не уму)

J = рассудительные (т.е. мыслящие и живущие в основном структурно, организовано и планомерно, движимые ответственностью и словом «надо»)

Все эти качества делают вас людьми, прежде всего, доброжелательными, умеющими понимать других и ладить со всеми. Вы не любите выставлять напоказ свои достижения. Ваше первейшее желание — находиться в тени, «за сценой», чтобы спокойно исполнять свой каждодневный долг перед работодателями и семьями и не утруждать себя лишними разговорами. С вами легко и приятно работать, вы быстро понимаете данные вам задания, любите порядок, очень исполнительны и обладаете высоким чувством долга.

Вы черпаете энергию в недрах своей внутренней сосредоточенности (I) и в способности доверять своим ощущениям (S). Эта энергия концентрируется на желании помочь другим (F) с чувством долга и обязательности (J). В результате вы, представитель типа ISFJ, чаще находите свое предназначение в жизни в помощи другим людям, чтобы сделать их более счастливыми.

Краткое описание типа ISFJ — «помощник»

- «Помощники» — это самые старательные, услужливые и добрые люди из всех 16 типов людей.
- «Помощники» преданны, проникательны и сострадательны. Они озабочены тем, что чувствуют другие люди, и тем, как эти люди воспринимают их самих. Первейшее желание «помощников» — быть приятными и полезными окружающим.
- «Помощники» очень добросовестно и ответственно подходят к любому делу. Если дело поручается «помощнику», то практически можно не сомневаться в том, что оно будет выполнено точно и в срок. «Помощники» — лучшие исполнители из всех

существующих типов людей. «Помощники» не оторваны от мира, они очень практичны и крепко стоят на земле. Они обращают внимание и помнят все мелкие детали и факты, используют их в работе и терпеливо работают над заданием вплоть до его завершения. Они кропотливы, очень точны и последовательны в выполнении всех порученных им заданий.

- На работе и вне дома «помощники» предпочитают общаться с такими же тихими, скромными и приятными людьми, как и они сами.
- Они нежно и очень тактично, с сочувствием и благосклонностью относятся к своим друзьям и коллегам по работе.
- «Помощники» обладают достаточно сильными моральными устоями. Они также достаточно традиционны. В принятии решений они используют практические суждения и достигают стабильности благодаря своему прекрасно развитому здравому смыслу.
- «Помощники» стремятся не показывать своих чувств, но сильно и глубоко реагируют на большинство ситуаций и событий. Они преданны своим друзьям, стремятся им помочь и всегда выполняют свои обещания.

Судьба людей типа ISFJ

«МАМА, НЕ СТОИТ ЗАТРУДНЯТЬСЯ, Я ВСЕ СДЕЛАЮ САМ»

Наиболее важными чертами «помощников» любого возраста являются их ощущение настоящего момента и их достаточно однозначное, реалистичное и практичное отношение к жизни. Осторожные, предусмотрительные и заинтересованные в том, чтобы сохранить все в привычном для них порядке, «помощники» чувствуют себя наиболее уверенно и комфортно, когда точно знают, что их ожидает. Как для взрослых, так и для детей типа ISFJ очень важно, чтобы их жизнь была предсказуема, безопасна и стабильна. Им необходима уверенность в том, что они контролируют свою жизнь, и только эта уверенность может обеспечить им ощущение радости и покоя.

3

Кирпичики, из которых складывается судьба типа ISFJ

Детские годы «помощников»

НЕЖНЫЕ, ТИХИЕ, СЕРЬЕЗНЫЕ СОЗДАНИЯ...

«Помощники», как правило, — очень нежные, тихие и серьезные малыши. Они быстро и надолго привыкают к знакомому и размеренному распорядку дня и чувствуют себя спокойно и счастливо в предсказуемой и безопасной атмосфере дома. Они очень привязаны к своим родителям и почти всегда спокойны, довольны и не плаксивы. Будучи младенцами, они спокойно переносят, когда их пеленают, купают или тискают. Однако их спокойная уравновешенность может неожиданно смениться расстройством, если кто-то или что-то из окружения напугает их. С незнакомцами маленькие «помощники» могут быть нерешительными или неприветливыми, и вообще они не очень-то сильно спешат привязываться к людям. Но как только они признают вас, они становятся очень нежными и любящими детьми, которые с удовольствием будут проводить с вами время, сидеть у вас на руках делиться всеми своими тайнами. Они чувствуют сильную любовь и привязанность к своим друзьям и любят находиться рядом с ними.

«ХОТЬ НАС САМИХ И НЕ СЛЫШНО - НО МЫ ВСЕ ВИДИМ И ВСЕ ЗАПОМИНАЕМ!»

Малыши-«помощники» очень наблюдательны. Они замечают и помнят все красивое или яркое. Их внимание могут привлечь необычные цветы или оригинальные вещи. Они также с восхищением относятся к красивым или нарядно одетым людям. У них остаются очень яркие воспоминания о событиях, которые они видели или в которых сами участвовали, и даже месяцы спустя они могут во всех деталях рассказывать о них, пересказывая свои впечатления. Прежде чем присоединиться к игре или деятельности, «помощники» любят сначала внимательно понаблюдать за происходящим и убедиться, что все безопасно, — в особенности, если эта деятельность или игра им незнакомы. Они лучше всего учатся на непосредственном опыте и стремятся повторять и закреплять уже имеющиеся навыки.

«МЫ ДОЛЖНЫ ЭКОНОМИТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ С САМОГО ДЕТСТВА!»

Несмотря на то что «помощники» любят физически активные игры, они вовсе не прочь поспать днем и нуждаются в уединении и отдыхе по несколько раз в день. Отдых для этих детей особенно важен, потому что их природные энергетические запасы не очень велики и им нужна постоянная «подзарядка». Они обычно рады путешествовать со своими родителями в разные места, но им бывает необходимо время, чтобы отдохнуть, особенно после очень активных дней. «Помощники» не нуждаются в компании других детей, для того чтобы играть. Они могут часами исследовать или рассматривать свои игрушки и даже способны провести целый день с одной-единственной игрушкой.

4

«МЫ ЛЮБИМ РАСПОРЯДОК ДНЯ И ХОРОШО СЕБЯ ВЕДЕМ»

Уже с самого раннего возраста становится очевидно, что большинство «помощников» нуждаются в размеренном и неизменном распорядке и правилах поведения. Если они четко понимают, что и как им надо делать, то они с удовольствием будут соблюдать правила и приводить в восхищение родителей старательностью и послушанием. «Помощники» любят вести себя «как надо» и с нескрываемым удовольствием радуются, когда их хвалят за хорошее поведение. Они сами предпочитают находиться в безопасности и стремятся, чтобы в безопасности находились также и их окружающие. Еще будучи совсем маленькими детьми, они часто действуют как защитники своих ровесников и детей младшего возраста. Их расстраивает любое несоблюдение правил, и они могут быть даже испуганы, когда другие дети делают что-то «не так, как надо». Сами очень добросовестные и заботливые, «помощники» вполне могут решиться сделать выговор ребенку, который плохо себя ведет, а если это не сработает, способны даже просить помощи у взрослых.

Маленькие «помощники» легко расстраиваются, сталкиваясь с агрессивными людьми, и им достаточно один раз попасть в неприятную ситуацию, связанную с грубым поведением другого ребенка или взрослого, чтобы в будущем при любом контакте с этим человеком они вели себя очень сдержанно. Это происходит потому, что у «помощников» есть совершенно четкое и ясное представление о том, как надо себя вести с другими людьми. Они обычно, определяют это поведение как «хорошее»,



а противоположное ему — как «плохое», и не желают отклоняться ни в какую сторону от того поведения, которое считают правильным. «Помощники» достаточно свободно выражают свои сильные чувства и эмоции и могут легко заплакать — особенно если они испуганны или взволнованны. Дети типа ISFJ от природы не любят идти на риск, они часто очень боятся различных травм и ушибов и стараются всячески избегать рискованных ситуаций, которые могли бы причинить им физическую боль.

Большинство «помощников» стараются быть чистыми и опрятными. Им очень нравится носить хорошую одежду, и они могут очень расстроиться, если чем-то ее запачкают. Если это все же случается, им хочется, как можно скорее почистить пятно или переодеться. Многие дети типа ISFJ любят купаться в ванне и достаточно долго могут с удовольствием играть, переливая воду из стаканчика в стаканчик, наслаждаясь ощущением пребывания в воде. «Помощникам» также нравится, когда им читают вслух, и они готовы слушать одну и ту же историю по нескольку раз — до тех пор, пока сами не смогут рассказывать ее по памяти почти дословно. Большинство «помощников» любят слушать музыку и петь песенки, множество из которых они обычно знают наизусть.

НЕБОЛЬШОЙ ЗАПАС ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

С самого детства «помощникам» приходится учиться экономить свои силы и не разбрасываться лишней энергией. Это происходит совершенно естественно, так как их природные энергетические запасы значительно ниже, чем у детей многих других типов. Недостаток энергии — одна из основных причин, объясняющих, почему дети и даже взрослые типа ISFJ твердо следуют установленному ими порядку и хорошо планируют все свои действия. У «помощников» это получается инстинктивно — ведь им необходимо экономить свои энергетические запасы, а плановое ведение дел в значительной степени повышает их жизненный КПД.

Именно потому, что люди типа ISFJ не обладают избытком энергии, они редко вовлекаются в какие-либо действия, связанные с большими энергетическими затратами. Например, среди «помощников» меньше, чем среди людей других типов, людей пьющих или курящих, так как эти виды злоупотреблений требуют от организма больших энергетических затрат. По тем же самым причинам редко можно встретить «помощника», который изменял бы своему супругу или супруге: супружеская измена, как правило, связана с серьезным стрессом, а значит — и с большим расходом энергии. Недостаток жизненных сил также очень часто мешает «помощникам» сделать значительную карьеру — у них просто не хватает энергии на то, чтобы относиться к работе как к чему-то большему, чем просто к средству для зарабатывания денег.

НЕЖЕЛАНИЕ МЕНЯТЬ ПРИВЫЧНЫЕ УСТОИ И ВОСПРИНИМАТЬ НОВОЕ

«Помощники» — очень нежные и ранимые дети, и поэтому они бывают очень чувствительны к критике и к любому виду физической или моральной грубости. Они нуждаются в том, чтобы все объяснения давались им мягко и терпеливо, и чтобы у них было время воспринять и обработать новую информацию. Детям типа ISFJ для приспособления к чему-то новому обычно необходимо больше времени, чем детям других типов. Это связано еще и с тем, что и маленькие, и взрослые «помощники» достаточно традиционны и консервативны. Они могут ощущать дискомфорт, когда им в первый раз предлагают попробовать что-то новое. «Помощники» практически

никогда сами не являются инициаторами общения с незнакомцами, предпочитая сначала какое-то время понаблюдать за ними издали — с безопасного расстояния. В жизни «помощников», как и в судьбах людей других типов, происходит очень много событий, так или иначе связанных с их желанием или нежеланием воспринимать что-то новое, а также с тем количеством времени, которое им нужно для принятия решений. И здесь «помощники», которым требуется значительно больше времени на раздумье, чем представителям других типов, существенно проигрывают по сравнению с ними, упуская интересные возможности в жизни — как на личном, так и на профессиональном фронте — из-за того, что они недостаточно быстро реагируют на них или боятся влезать во что-то новое и незнакомое. Этот традиционный и достаточно консервативный подход делает жизнь «помощников» более спокойной и предсказуемой, но уменьшает их шансы на успех по сравнению с другими людьми.

Школьные годы «помощников»

«МЫ ПРОСТО НЕ НАВИДИМ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ...»

Несмотря на то что «помощники» любят школу, они обычно испытывают опасение и даже чувство страха перед тем, как в первый раз туда пойти. К счастью, их легко успокоить, заранее рассказав им о школе или показав место их будущих занятий. Эти предварительные визиты в школу для «помощников» особенно важны — они дают им ощущение реальности будущей учебы. Осматривая класс, в котором они будут учиться, или шкафчик, в котором будут хранить свои вещи, также устанавливая личный контакт со своими будущими учителями, они обретают чувство подготовленности к этому новому для них опыту и поэтому становятся более уверенными в себе. «Помощники» не любят новых дел, предполагающих неограниченное количество возможных вариантов выполнения. Они чрезвычайно реалистичны и практичны, и обязательно должны знать, чем и когда им придется заниматься. Имея эту уверенность «в кармане», они с удовольствием примутся за дело, полностью концентрируясь на его успешном завершении.

6

«МЫ ЛЮБИМ БЫТЬ В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ - НО НЕ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ!»

Большинство «помощников» не любят быть в центре внимания и поэтому предпочитают работать в группе, в качестве рядового члена команды. Школьники типа ISFJ любят бывать на открытом воздухе, они в достаточной степени, физически активны. Те из них, кому нравятся спортивные состязания, получают огромное удовольствие от ощущения единения с товарищами по команде и тренером. Без этих ощущений близости и взаимопонимания даже любимый спорт не будет им в радость.

МАЛЕНЬКИЕ, НО УЖЕ ОЧЕНЬ НАДЕЖНЫЕ ЛЮДИ...

Школьники типа ISFJ — замечательные друзья. Для школьников этого типа дружба очень важна, и у них обычно есть один или два близких друга, с которыми он дружит многие годы. «Помощники» очень любят проводить время наедине с другом, делиться с ним своими тайнами и вместе с ним строить планы.

Большинство «помощников» любят помогать по дому — например, чистить маме картошку или делать ремонт вместе с папой. Они любят семейные праздники и каникулы, им нравится участвовать в подготовке к празднику, помогать печь печенье, украшать дом или ходить по магазинам за подарками. Люди типа ISFJ очень



традиционны и любят придерживаться семейных традиций из года в год без каких-либо изменений.

«МЫ ЛЮБИМ ИГРУШКИ, КОТОРЫЕ НАМ ПОНЯТНЫ...»

Даже в начальной школе «помощники» продолжают активно играть разными маленькими игрушками: машинками, крошечными пластмассовыми фигурками или куклами. Некоторые из них энергично занимаются коллекционированием. Они собирают календарики, машинки, марки, ракушки или другие предметы. «Помощники» умеют аккуратно обращаться со своими вещами, и им нравится содержать все в полном порядке. Иногда они любят похвастаться своими коллекциями перед другими людьми, подробно рассказывая о каждом предмете, — конечно, только в том случае, если слушатели проявляют искренний интерес.

В школьные годы продолжается также и увлечение «помощников» животными. Они любят ходить в зоопарк и узнавать о привычках разных зверей, но больше всего им нравится, когда они могут ласкать, гладить, обнимать животных или просто быть рядом с ними. Они мечтают о том, чтобы иметь какое-то животное дома, и, если родители соглашаются купить им четвероногого друга, «помощники» всегда старательно о нем заботятся и очень серьезно воспринимают свои обязанности.

НЕЖЕЛАНИЕ БЫТЬ НА ВИДУ

Стремление «помощников» всегда оставаться на заднем плане не исчезает и в школьные годы. Наиболее комфортно они чувствуют себя с людьми, которых уже знают, и им обычно требуется достаточно длительное время, чтобы привыкнуть к новым людям и начать им доверять. Большинство «помощников» гораздо более «болтливы» дома, чем на публике. Они часто знают ответ на вопрос учителя, но почти никогда не поднимают руку и отвечают только в том случае, если их вызывают. Как правило, в любой деятельности они лучше чувствуют себя в роли последователя, чем лидера, и даже не любят быть центром внимания тех событий, которые самым непосредственным образом касаются их самих, — таких, например, как день рождения или церемония награждения их каким-либо знаком отличия. «Помощникам» гораздо уютнее и приятнее на тихом, домашнем праздновании.

Многие «помощники» хорошо чувствуют себя в одиночестве и могут проводить достаточно много времени с самими собой. Тем не менее, они почти всегда предпочли бы одиночеству компанию близкого друга (но не группы друзей). Хотя «помощники» чаще всего и не являются инициаторами общения, но они любят, чтобы их приглашали поиграть. И, несмотря на то, что они испытывают естественное желание оказывать дружескую поддержку более слабым детям, их могут заинтересовать и сильные дети с ярким характером, общаясь с которыми дети типа ISFJ смогут спокойно оставаться в тени.

Желание всегда и везде оставаться в тени и «не высовываться» преследует «помощников» всю жизнь. Очень часто им это удается, и они ведут достаточно тихую и незаметную жизнь. Карьера редко от этого выигрывает, если «помощник» все же пытается ее делать. Зато семья, наоборот, остается только в выигрыше — ведь все свои силы и заботу «помощник» посвящает своим родным и дому. Чаще всего «помощники» — это скромные люди, желающие от жизни простого человеческого счастья и готовые ради него упорно трудиться.

БОЯЗНЬ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕН

«Помощники» с трудом воспринимают перемены в жизни — ведь перемены всегда несут неопределенность, а у людей типа ISFJ порог терпимости к любой неопределенности чрезвычайно низок. Многие из них говорят, что они просто ненавидят перемены, и в неожиданных ситуациях они обычно теряются и откладывают принятие важных решений «на потом». Эта нерешительность редко играет им на руку. Как правило, они часто остаются позади других, более решительных людей, и именно из-за этого своего качества ничто в жизни не дается им легко. Для «помощника» быстрое принятие решений равносильно риску, а рисковать они не любят и в своем движении по жизни полагаются в основном на присущие им практические умения и упорный труд.

НЕУМЕНИЕ ПЕРЕНОСИТЬ КОНФЛИКТЫ И СТРАХИ

«Помощников» можно охарактеризовать как чувствительных и эмоциональных детей — их ничего не стоит довести до слез, жестокие замечания или эгоистичные действия других легко ранят их чувства. Иногда эмоции людей типа ISFJ бывают настолько сильны, что они не только не способны скрывать их, но даже бывают не в состоянии контролировать свои реакции: могут зарыдать, хлопнуть дверью или даже сломать что-то сгоряча. Сильно расстроенные ссорой или конфликтом, «помощники» могут стать угнетенными или испуганными, особенно если они боятся, что что-то плохое может случиться с их родителями или близкими.

Неумение конфликтовать, то есть нежелание вступать в какие-либо споры с окружающими людьми, сказывается в том, что очень часто «помощники» не показывают своего негативного отношения к тому или иному человеку и даже с близкими могут не делиться своими волнениями и переживаниями из-за нежелания лишний раз их расстраивать. В результате они накапливают в себе большое количество негативных эмоций и страхов, которые ищут выхода, — и если не давать этим эмоциям выхода психологического, регулярно выговариваясь перед друзьями или близкими, то они найдут выход сами, и все может закончиться печальными последствиями (например, инфарктом). Поэтому для «помощников» очень важно осознать эту свою слабость и научиться делиться с близкими страхами и проблемами, избавляясь от накопившихся эмоций — как положительных, так и отрицательных.

«ЕСЛИ Я МУЖЧИНА - ТО Я МУЖЧИНА, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА - ТО ЖЕНЩИНА!»

Интересно, что даже в детском возрасте «помощники» часто бывают обеспокоены вопросами пола. Им нравится играть в ролевые игры, связанные с отношениями между мужчинами и женщинами. Они хорошо относятся к детям противоположного пола, но играть предпочитают только те роли, которые подчеркивают их собственную половую принадлежность, например, роли летчиков, милиционеров или домохозяек.

Маленькие девочки типа ISFJ любят краситься, наряжаться и притворяться, что они взрослые дамы; маленькие мальчики - «помощники» предпочитают играть в игры, которые подтверждают их мужественность (с оружием и машинами), притворяясь, что они сильные и взрослые мужчины. Им никогда не пришло бы в голову, что в игры, свойственные противоположному полу, играть ничуть не менее интересно. Кажется, что «помощники» с раннего детства планируют жениться, иметь детей и идти по жизни строго традиционным путем.



ПОДРОСТКОВЫЕ ГОДЫ «ПОМОЩНИКОВ»

«С ВОЗРАСТОМ МЫ СТАНОВИМСЯ ТОЛЬКО ОТВЕТСТВЕННЕЕ И ОБЯЗАТЕЛЬНЕЕ!»

Юные годы большинства «помощников» отмечены возрастанием их уровня ответственности и растущей уверенностью в себе. Их природное стремление противиться всему новому и нежелание принимать участие в общественной жизни начинают ослабевать. Эти изменения происходят потому, что «помощники» больше всего доверяют своему собственному опыту, на который могут опереться при столкновении с новыми людьми, и их уверенность в себе растет постепенно — по мере взросления и накопления положительного опыта. Большинство подростков типа ISFJ серьезно относятся к своим школьным обязанностям и заданиям. «Помощники» любят делать свою домашнюю работу сразу, как только приходят из школы, и им редко приходится напоминать об уроках, потому что от завершения заданий они испытывают удовлетворение.

Юные «помощники» могут иногда проявлять забывчивость, но это только потому, что они в этот момент сильно увлечены другой деятельностью и из-за этого просто теряют чувство времени. Они гордятся тем, что могут считать себя взрослыми и самостоятельными, без напоминания со стороны родителей, выполнять свои обязанности. Большинство «помощников» очень организованны и обладают высокой самодисциплиной, поэтому чрезмерную помощь со стороны родителей они воспринимают как ненужную и даже оскорбительную. С возрастом у них также растет желание зарабатывать деньги. «Помощники» обычно любят работать, копить деньги, а затем тратить их на необходимые им вещи. Они бережливы и никогда не расходуют с трудом заработанные средства импульсивно, на что-то не очень нужное или бесполезное. Они обычно заранее изучают будущие покупки и делают правильный выбор, покупая вещи только хорошего качества.

«Помощники» стремятся, чтобы их комната всегда была чиста и опрятна. Они хорошо заботятся о своем имуществе, и им нравится, а все лежит на своих местах. Периодически они любят наводить порядок в своей комнате и делают из нее просто спартанское жилище, где на виду нет ни одной лишней вещи.

ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ

В отличие от большинства других подростков, которые проводят много времени, болтая по телефону, «помощники» — не большие любители поговорить. Им нравится быть приглашенными в разные места, и они больше любят ходить в гости, чем приглашать друзей к себе. Как и в более юные годы, «помощники» предпочитают носить хорошую и опрятную одежду. Им нравится одеваться в более традиционном стиле, и они редко принимают радикальные решения — такие, как перекраска волос в яркие цвета или пирсинг. По мере взросления «помощники» становятся более чувствительными к мнениям других подростков и всячески стремятся приспособиться к стилю и поведению своих друзей и знакомых. Испытывая сильную потребность быть принятыми и любимыми, они могут совершать поступки, которые им не особенно нравятся, — только для того, чтобы достичь устойчивого положения в кругу своих знакомых. Но даже если они и ведут себя несколько иначе, чем обычно,

это их состояние продолжается не слишком долго, и очень скоро они возвращаются к привычному образу жизни.

Взрослые годы «помощников»

РАБОТА

Работа дает «помощникам» ощущение собственной полезности, удовлетворения и должна, хотя бы в некоторой степени, быть для них развлечением. Если это не так, то они, истинно верные своему типу ISFJ, скорее всего, будут продолжать упорно работать в надежде, что со временем все изменится к лучшему. Самые удовлетворенные жизнью «помощники» — это те, которые большую часть дня заняты работой, которую они делают не ради себя, а ради своей семьи, друзей или своей компании. Работа помогает «помощникам» стать более зрелыми и ощутить уверенность в завтрашнем дне, фактически все сферы жизни: воспитание детей, любовные отношения, учеба или служба — представляются «помощникам» разными формами работы, посредством выполнения которой он или она выражают свое чувство долга и заботы о ближнем.

В более поздние годы «помощники» могут позволить себе некоторое послабление графика и более открытое выражение своих нужд и потребностей. В этот поздний период своей жизни, после многих лет служения другим людям, они наконец-то готовы «заикнуться» о некоторых своих желаниях. Частично это связано с пониманием того, что жизнь одна и надо когда-то начинать жить, а не откладывать все «на будущее». Может быть, они в глубине души чувствуют, что своим трудом заработали исполнение некоторых из своих желаний и что больше не имеет смысла тянуть с их осуществлением. По мере того как они становятся старше, «помощники» учатся «наслаждаться» некоторым риском, но, тем не менее, они практически всю жизнь остаются очень осторожными людьми. Даже спустя годы после ухода на пенсию дни «помощников» заполнены значимой и полезной деятельностью и нескончаемыми заботами.

10

ДОМ и СЕМЬЯ

Характерной особенностью «помощника» является его стремление быть защитником, на которого всегда можно опереться и который всегда готов помочь в случае необходимости. Их чувство долга заставляет их, ни на что, не жалуясь, делать то, что необходимо.

Ближние друзья «помощников» часто критикуют их за то, что они слишком часто разрешают другим пользоваться своей отзывчивостью, но и сами иной раз грешат все тем же. И это правда! «Помощники» принимают все свои обязанности и обязательства очень близко к сердцу, и другие этим порой злоупотребляют. Пожалуй, более часто, чем другие типы людей, они позволяют использовать себя своей семье и сослуживцам, на работе или в любой другой ситуации. Чаще всего это происходит вследствие их преувеличенного чувства долга, помноженного на глубокие моральные убеждения и желание помочь.

ЖЕНЩИНА- «ПОМОЩНИК» - САМАЯ ТРАДИЦИОННАЯ ИЗ ВСЕХ

Почти все характеристики «помощников» — типично женские, представители типа ISFJ молчаливы, спокойны, нежны, не вспыльчивы, надежны, заботливы, сознательны, послушны и опрятны. Женщины - «помощники» нередко даже критикуют женщин других типов, которые, по их представлениям, ведут себя «не как настоящие женщины». Поведение женщин типа ISFJ настолько «типично женственно», что если в более поздние годы жизни они и пытаются освободиться от того стереотипа и проявить свою индивидуальность, то их действия могут очень удивить окружающих и даже вызвать некоторое недовольство. Это недовольство близких или друзей чаще всего имеет под собой эгоистическую основу и связано с тем, что они привыкли видеть свою жену или мать-«помощника» только в роли «женщины», а уж никак не в роли личности или хотя бы просто человека, имеющего право на свое собственное мнение и желания.

МУЖЧИНА - «ПОМОЩНИК» - ДОБРЫЙ И ЗАБОТЛИВЫЙ ГЛАВА СЕМЬИ

Если почти все характеристики типа ISFJ воспринимаются обществом как типично женские, то вполне естественно ожидать, что мужчины - «помощники» могут столкнуться с определенными проблемами. Нежность, заботливость, молчаливость и осмотрительность считаются полной противоположностью «мужского» поведения. В результате мужчины типа ISFJ испытывают определенное давление общества, направленное на то, чтобы изменить их естественное поведение и сделать его более «мужским». «Помощники» часто поддаются этому давлению и стремятся вести себя в стиле «мачо» — начинают пить, курить и пытаются всячески доказать свою физическую силу.

11

ОНИ - СВЯТЫЕ, ЭТО ТОЧНО!!!

В личных отношениях, как и во всем остальном, доминирующим у «помощников» является сильное чувство долга и стремление к выполнению своих обязанностей и обязательств. Они осторожно и точно пользуются словами, так как для них сказанные вслух слова уже являются определенными обязательствами, которые они очень серьезно воспринимают. Личные отношения «помощников» могут развиваться достаточно медленно, но, когда они наконец-то принимают решение, можно с большой долей уверенности считать его окончательным. «Помощники» в гораздо большей степени, чем другие типы людей, из-за своего чувства долга и ранее принятых на себя обязательств, способны продолжать явно несложившиеся отношения.

«Помощники» очень серьезно относятся к жизни, и, для того чтобы смягчить серьезность предъявляемых ими к самим себе требований, им может потребоваться человек другого типа. Некоторые «помощники» молчаливо мучаются желанием каких-нибудь неожиданных и захватывающих перемен в их жизни. Однако они признаются в подобных своих желаниях только в особых случаях и только под влиянием ситуации — после просмотра захватывающего фильма или интригующего рассказа друга.

Поскольку всем, что делают «помощники», руководит стремление к выполнению обязанностей, повиновению и ответственности, это отражается и на стиле их жизни, которая в основном складывается из заботы о других людях. Они расслабляются и позволяют себе отдохнуть только тогда, когда закончена вся работа, а это бывает



достаточно редко. Отдых «помощники» воспринимают как еще одну из своих обязанностей, которую нужно заранее спланировать, а потом проконтролировать ее исполнение.

Именно «помощники» чаще, чем другие типы людей, жалуются на огромное количество работы, обязанностей и ожиданий, которые на них возложены, но, тем не менее, они будут очень встревожены и разочарованы, если кто-нибудь попытается освободить их от всего этого «груза». Приготовление угощений для праздничного обеда, подготовка к встрече своих бывших одноклассников или, например, забота о престарелых родителях могут порождать массу различных протестов или жалоб со стороны «помощника», но, если бы кто-то предложил им сделать всю эту работу за них, они бы ни за что не согласились.

«Помощники» в большей степени, чем какие-либо другие типы, воспринимают воспитание детей как еще одну очень ответственную задачу и даже как свое пожизненное обязательство, и в результате они часто берут на себя молчаливую роль опекуна и защитника своего ребенка. В роли родителей представители типа ISFJ надежны, заботливы и терпеливы. Конечно, каждая из этих характеристик сама по себе замечательна, но, когда все они присутствуют одновременно и выражены в максимальной степени, это может привести к тому, что родители-«помощники» полностью подчинят свою жизнь потребностям детей. И хотя в действительности они совсем не похожи на святых, многие дети описывают своих родителей-«помощников» именно этими словами.

Семейные события очень важны для «помощников». Для них это возможность собраться вместе, поддержать традиции и продемонстрировать, как важны для них родственные отношения. Для «помощников» значение события напрямую связано с тем, насколько они сами вовлечены в подготовку к нему: в приготовление угощений, уборку квартиры и так далее. Через действия они выражают свою любовь и преданность. И хотя их поведение может быть замкнутым и сдержанным, «помощники» — глубоко преданные и любящие люди, которых нельзя недооценивать, и, если вы это делаете, вы «берете на себя грех», не заметив тех уникальных качеств и той внутренней силы, которыми обладают представители типа ISFJ.

ИЗВЕСТНЫЕ «ПОМОЩНИКИ»

Примерами наиболее знакомых вам представителей типа ISFJ являются самый известный космонавт в мире — Юрий Гагарин, святые — лауреат Нобелевской премии мира мать Тереза Калькуттская и один из самых почитаемых русских святых преподобный Серафим Саровский, актеры Михаил Державин, Владимир Конкин, Ирина Купченко. Из популярных героев кинофильмов «помощниками» можно назвать «товарища Новосельцева» — главного героя фильма Эльдара Рязанова «Служебный роман», Илью Муромца — былинного русского богатыря, папу Карло — героя фильма-сказки «Приключения Буратино», дядю Степу — героя одноименного стихотворения Сергея Михалкова.

Профессиональная деятельность «помощников» (ISFJ)

ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- Вы — самые ответственные, обязательные и исполнительные работники.

- Ваше присутствие создает положительную энергетику на работе, способствующую установлению дружеских и гармоничных отношений между людьми.
- Вы очень ответственны и серьезно подходите к работе, даже если она не очень интересная или приятная.
- Вы очень трудолюбивы, добросовестны и выполняете все задания в срок.
- Вы превосходно справляетесь с работой, требующей точного соблюдения последовательных и повторяющихся действий.
- Вы точны, внимательны и умеете обращаться с детальной информацией.
- Вы любите помогать другим людям и благодаря этому обычно пользуетесь доброжелательным отношением вашего начальства и любовью подчиненных.

ВАШИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

- Вы часто недооцениваете свои таланты, силы и возможности перед начальством и вследствие своей излишней скромности можете упустить интересную работу или продвижение по службе.
- Вы склонны к переутомлению, так как часто из-за своего стремления помочь принимаете на себя больше обязанностей, чем в состоянии выполнить.
- Вам трудно даются любые изменения или перемены в вашей работе. Так как вы — человек привычки, вам трудно перестраиваться на новый лад, потому что это всякий раз требует перестройки вашей внутренней уклада.
- Ваша мотивация на работе в значительной степени зависит от того, насколько вас ценят. Поэтому люди вашего типа могут терять желание выкладываться на работе, если перестают чувствовать себя необходимыми или по достоинству оцененными своими коллегами и начальством.

13

Какая работа вам нравится?

Лучшая работа для вас — это та, которая

- требует от вас внимательности, наблюдений и детальной точности,
- позволяет выражать заботу и преданность через упорный и незаметный труд,
- где ценят и признают вклад, внесенный вами в общее дело,
- требует необходимости твердо придерживаться четких правил и использовать практические суждения и здравый смысл,
- предоставляет отдельное и достаточно уединенное место для работы,
- дает возможность полностью концентрироваться в течение достаточно долгого периода времени при минимуме перерывов,
- требует организованности и эффективности в завершении заданий и проектов,
- не требует слишком часто демонстрировать результаты вашего труда перед группами людей.

Примеры видов деятельности, в которых «помощники» особенно успешны

СФЕРА ОБРАЗОВАНИЯ

- Воспитатель детского сада
- Преподаватель начальной школы
- Преподаватель спецшколы
- Библиотекарь
- Лаборант

- Секретарь
- Администратор

Многие «помощники» любят преподавать в начальной школе из-за возможности лично общаться с детьми и учить их основным навыкам, профессии в сфере образования также интересны «помощникам», потому что они позволяют им трудиться на благо других людей и совершать много хорошего. «Помощники» любят работать независимо, в пределах организации, где оценивается их вклад и где они точно знают, чего от них ожидают.

СФЕРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- Семейный врач
- Медсестра
- Няня
- Работник регистратуры
- Аптекарь
- Рентгенолог
- Ветеринар
- Оптик
- Диетолог
- Стоматолог
- Врач по лечебной физкультуре

«Помощникам» нравится помогать другим людям реальными и практическими способами, и работа в области здравоохранения позволяет им заниматься именно этим делом. Работа в медицинских учреждениях также дает им возможность приобретать и использовать практические навыки и устанавливать личные контакты с другими людьми.

14

КОММЕРЧЕСКАЯ СФЕРА

- Менеджер по обслуживанию клиентов
- Менеджер по персоналу
- Бухгалтер
- Юрисконсульт
- Секретарь

Многие из позиций в бизнесе позволяют представителям типа ISFJ использовать свои организационные навыки и внимание к деталям, особенно при выполнении работы для тех людей, которых они уважают и которыми восхищаются. Карьеры в этой области также требуют постоянного и непосредственного общения с людьми, что часто привлекает «помощников».

Отношения «помощников» с другими людьми **Лучшие друзья «помощников»**

Большинство настоящих и верных друзей типа ISFJ приходит из четырех родственных им типов людей, других «традиционалистов» — «командиров» (ESTJ), «прагматиков» (ISTJ), «семьянинов» (ESFJ) и «помощников» (ISFJ). И это абсолютно естественно — ведь нас чаще всего привлекают те люди, которые в большей степени разделяют наши ценности и убеждения, и с которыми мы легко можем найти общий язык. Тип «семьянин» (ESFJ) является особенно важным для «помощников», так как с



этим типом людей у них полное единство взглядов и наиболее полное взаимопонимание. Может быть, поэтому «семьянины» чаще всего становятся лучшими друзьями или деловыми партнерами «помощников».

Любовные отношения

Женщина типа ISFJ очень женственная от природы, предпочла бы в качестве мужа или любимого иметь мужчину «рационального» типа (Т). Поэтому женщинам-«помощникам» чаще всего нравятся мужчины таких типов, как «командир» (ESTJ) «прагматик» (ISTJ), «предприниматель» (ESTP) или «изобретатель» (ENTP). При выборе партнера определенного типа необходимо помнить, что есть определенная взаимосвязь между интенсивностью эмоционально-сексуального влечения между партнерами, с одной стороны, и взаимопониманием между возлюбленными — с другой. Отношения, возникающие у женщин-«помощников» с мужчинами таких типов, как «предприниматель» и «изобретатель», будут изначально основываться прежде всего на сильном взаимном сексуальном и эмоциональном влечении. Но к сожалению, эти отношения, чрезвычайно яркие вначале, чаще всего не долговечны и входе продолжительной совместной жизни перестают эмоционально удовлетворять обоих партнеров. И неудивительно, ведь между ними слишком много различий, которые выливаются во взаимное непонимание и приводят к разрыву. Отношения с мужчинами «командир» и «прагматик», наоборот, могут поначалу развиваться несколько «медленнее», но по мере развития становятся более стабильными и в большей степени эмоционально и сексуально удовлетворяют обоих партнеров.

Мужчина типа ISFJ, если он отдает предпочтение традиционной роли сильного мужчины, часто чувствует внутреннее противоречие между своим природным стремлением быть чутким и мягким и той более жесткой, типично «мужской» ролью, которую он должен играть в семье. Поэтому мужчины - «помощники» стремятся выбирать жен из традиционно женственных типов, чтобы на их фоне чувствовать себя «настоящими мужчинами». Они предпочтут женщин типа «семьянин» (ESFJ), «помощник» (ISFJ) или «артист» (ESFP). Если же мужчина - «помощник» чувствует себя достаточно комфортно в роли теплого и эмоционального человека, то он будет наслаждаться отношениями с «рациональными» (Т) типами женщин, например, с «предпринимателем» (ESTP) или «командиром» (ESTJ). Ниже приводятся описания отношений «помощников» с двумя наиболее важными для них типами людей — с «предпринимателями» (ESTP), типом, к которому «помощники» испытывают наибольшее влечение в эмоциональном и сексуальном плане, и с «семьяниками» (ESFJ), с которыми у них настоящая дружба и полное взаимопонимание.

ОТНОШЕНИЯ «ПОМОЩНИКОВ» С «ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМИ»: «ФАТАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ», ИЛИ «ЛУЧШИЙ СЕКС В МОЕЙ ЖИЗНИ» ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТ ДРУГ ДРУГА

«Помощники» и «предприниматели» привлекают друг друга своими различиями. «Помощники» ценят «предпринимателей» за их обаяние, за их спокойный и легкий характер, за приспособляемость и умение ценить радостные моменты жизни. Они также ценят гибкость «предпринимателей», их готовность идти на риск и умение отдыхать. Со своей стороны, «предпринимателей» привлекают в «помощниках» их природная доброта, теплота, искренность, самодисциплина, ответственность и

преданность. «Предприниматели» знают, что могут полностью доверять своим преданным партнерам-«помощникам», и обычно восхищаются тем, насколько щепетильны и ответственны их партнеры по отношению ко всем принятым на себя обязательствам.

«Помощники» и «предприниматели» — очень разные, и они могут многому научиться друг у друга. Как правило, «помощники» помогают «предпринимателям» остепениться и с большей ответственностью подходить к своим обязательствам, быть более организованными и более производительными. Поощряя «предпринимателей» сопротивляться некоторым из их импульсивных желаний, «помощники» помогают им стать более ответственными людьми. Большинство «предпринимателей» также признаются в том, что их партнеры - «помощники» помогают им стать более искренними и более внимательными к людям, особенно к тем, которых они любят, «Предприниматели», в свою очередь, вовлекают «помощников» в широкий круг своей деятельности, поощряют их идти на некоторый просчитанный риск, помогают им чаще смеяться и вообще больше наслаждаться жизнью. «Помощники» также учатся у своих партнеров-«предпринимателей» не принимать все слишком близко к сердцу и выражать свои чувства и желания более искренне и более открыто.

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ОТТАЛКИВАЮТ ДРУГ ДРУГА

Из-за существенных различий пары «помощник» — «предприниматель» сталкиваются с большим количеством трудностей в повседневной жизни.

РАЗЛИЧНЫЙ ПОДХОД К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ

У «помощников» имеется достаточно твердое мнение о том, как надо себя вести и общаться с другими людьми. Очень чувствительные по натуре, они сочувствуют другим и стремятся им помочь. И они никогда не забывают подумать о том, как принятые ими решения повлияют на других. Естественно, они хотят, чтобы и их партнеры были такими же внимательными, вдумчивыми и заботливыми. Однако «предприниматель», руководствуясь логикой и здравым смыслом, принимает решения более объективно и рационально — не заботясь о том, как эти решения повлияют на других людей.

РАЗЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ССОРАМ И КОНФЛИКТАМ

«Помощники» очень обидчивы и могут легко замыкаться в себе. Они стремятся избегать конфронтации и делают все, что в их силах, чтобы как можно быстрее восстановить гармонию. Эмоциональные ссоры или дисгармония в отношениях обычно являются для «помощников» препятствием для физической близости, в то время как для «предпринимателей» ссора — вовсе не повод отказываться от секса.

РАЗНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Еще одна проблема, с которой сталкиваются эти пары, — различное отношение к порядку и чистоте в доме и к завершению начатых дел. «Помощники», к примеру, любят порядок в доме, чистоту и уют, а «предприниматели», наоборот, комфортно чувствуют себя в атмосфере «художественного беспорядка». Многие «помощники» не могут расслабиться и полноценно отдохнуть, если у них есть незавершенные дела, и они часто просят своих партнеров о помощи. И хотя большинство

«предпринимателей» считают серьезное отношение своих партнеров к работе очень похвальным, они редко разделяют их стремление выполнить всю работу до конца и как можно скорее. «Предприниматели» не любят создавать себе лишних стрессов, и им часто кажется, что их партнеры давят на них.

Как найти общий язык с вашим партнером- «предпринимателем»:

- Попробуйте не быть излишне требовательным к вашему партнеру и не слишком ограничивайте его. Помните, что ваш «предприниматель» — очень свободолюбивая натура, и он не испытывает такой, как вы, потребности в порядке, планировании всех своих действий постоянном желании быть полезным кому-то.
- Будьте готовы прервать ваше занятие и присоединиться к тому, что предлагает вам сделать ваш партнер. Будучи очень спонтанными людьми, «предприниматели» очень часто движимы импульсивными порывами и желаниями, и вы, хотя бы иногда, должны поощрять эти желания и идти им навстречу вопреки вашим планам или делам.
- Старайтесь контролировать свое стремление быть непреклонными и непримиримыми в своих суждениях, мнениях и ценностях. «Не судите, и не судимы будете». Учитесь принимать людей такими, какие они есть, и любить их просто так, не пытаясь переделать их под себя.
- Если вы расстроены, старайтесь не горячиться и не преувеличивать. Открыто говорите своему партнеру о своих желаниях и потребностях. Они воспримут это прекрасно и будут только рады помочь вам претворить эти желания в жизнь.

«ПОМОЩНИК» И «СЕМЬЯНИН»:

«ДРУЖБА, СКРЕПЛЕННАЯ НА НЕБЕСАХ»

Поскольку «помощник» и «семьянин» очень похожи по темпераменту, их отношения обычно легки и удобны. Они полностью понимают друг друга, и оба стремятся почти одинаково организовать свою жизнь и управлять ею. Они оба твердо стоят на ногах и очень практичны, осторожны и точны с фактами и деталями. Они оба свято верят в традиционные ценности и считают, что доверие, уважение и открытость являются залогом долгих отношений.

ИНТРОВЕРТНОСТЬ «ПОМОЩНИКОВ» ПРИТЯГИВАЕТ ЭКСТРАВЕРТНОСТЬ «СЕМЬЯНИНОВ» И НАОБОРОТ

«Семьянинов» очень привлекает спокойствие и уравновешенность «помощников». Им особенно нравится быть для «помощника» центром любви и внимания. «Помощников», наоборот, привлекают бурная энергия, общительность и дружелюбие «семьянинов». «Семьянины» приносят в жизнь «помощников» энтузиазм и волнение, которые «помощники» способны оценить по достоинству.

СТИЛЬ ЖИЗНИ «СЕМЬЯНИНОВ» ОЧЕНЬ СХОЖ СО СТИЛЕМ ЖИЗНИ «ПОМОЩНИКОВ»

У «семьянинов» и «помощников» часто бывают одинаковые интересы, и им нравится проводить вместе время, готовить, заниматься садоводством или гулять на природе. И «семьянин», и «помощник» любят жить в атмосфере порядка, и им нравится заранее продумывать свои планы. Их чистенькие, опрятные дома очень уютны и отражают вкус и практичность своих хозяев. Большинство «семьянинов» и «помощников»

находят очень удобными такие дружеские отношения, полные взаимопонимания и общих интересов. И те, и другие любят быть полезными и внимательными друг к другу и умеют оценить то, что их партнер относится к ним с такой же заботой и вниманием.

Как улучшить отношения с «помощником»?

ЕСЛИ ВЫ ПАРТНЕР ИЛИ ДРУГ «ПОМОЩНИКА»

- Будьте терпеливы. Предоставляйте вашему партнеру-«помощнику» достаточно времени для выражения своих чувств. Слушайте его внимательно и с уважением.
- Поддерживайте потребность «помощника» выражать свои чувства, когда ему удобно и как ему удобно.
- Уважайте потребность «помощника» в дополнительном времени для того, чтобы принять решение или адаптироваться к изменениям в планах. Никогда не подгоняйте и не подталкивайте его.
- Поддерживайте вашего «помощника» и помогайте ему в трудные для него моменты. За это он будет вам особенно признателен.
- Чаше хвалите вашего «помощника» и показывайте ему, что очень цените все то, что он или она делают для вас.
- Уважайте стремление «помощника» к чистоте и порядку, помогайте ему по дому, даже если вам это не очень нравится.
- Старайтесь быть понимающим и надежным. Старайтесь всегда держать свои обещания.
- Помните обо всех праздниках, юбилеях, днях рождения и годовщинах и не забывайте поздравлять вашего партнера.
- Не забывайте о романтике. Цените то тихое и спокойное время, которое вы проводите вместе с «помощником».


ЕСЛИ ВЫ НАЧАЛЬНИК

ИЛИ ПОДЧИНЕННЫЙ «ПОМОЩНИКА»

- Старайтесь разговаривать с «помощниками» терпеливо и в мягкой манере.
- Будьте четкими в ваших руководствах, инструкциях и требованиях, четко объясняйте «помощнику», что от него требуется.
- Вознаграждайте «помощников» повышением объема ответственности, управления и контроля.
- Всегда заранее сообщайте «помощникам» о возможных изменениях в планах.
- Придерживайтесь справедливых и последовательных правил, и сами выполняйте их.
- Постоянно показывайте «помощникам», что вы цените их, и подчеркивайте их положительные качества — свои слабости они знают лучше всех, и без подсказок.

Заключительные заметки о типе «помощник» (ISF))

Чувство самоуважения и самоудовлетворения у «помощников» напрямую зависит от признания и уважения их как личностей и от высокой оценки их природной преданности и заботливого характера. Если вы — «помощник», для того чтобы получить от жизни все и использовать те возможности, которые открывает перед вами ваш тип, старайтесь соблюдать следующие основные правила:

1. Умерьте свои амбиции в области карьеры и поймите, что главный ваш успех и радость в жизни зависит от того, найдете ли вы человека, которого сможете любить
- 

и о ком будете заботиться. Поэтому старайтесь построить семью с правильным человеком — забота об этом должна стать основным делом вашей жизни.

2. Остерегайтесь своего стремления никогда не травмировать людей и всегда ко всем приспосабливаться. Одна из ваших задач в жизни — научиться быть самим собой и не бояться открыто говорить о своих желаниях, требованиях и нуждах. Вы должны научиться говорить «нет», если чувствуете, что переутомлены или что вас используют.

3. Ваши опасения, страхи и неуверенности — это ваши самые опасные враги в жизни. Умение справляться со своими страхами значительно расширит сферу ваших возможностей и поможет вам добиться того, чего вы хотите. Старайтесь превозмочь свои страхи, и награда за вашу смелость не заставит себя долго ждать.

4. Помните, что ваше основное преимущество и ваша сила заключаются в вашем умении любить, в вашей доброте и заботе о людях — о вашей семье, друзьях и коллегах. Ваши друзья и близкие — это самая большая ценность и награда в вашей жизни.