

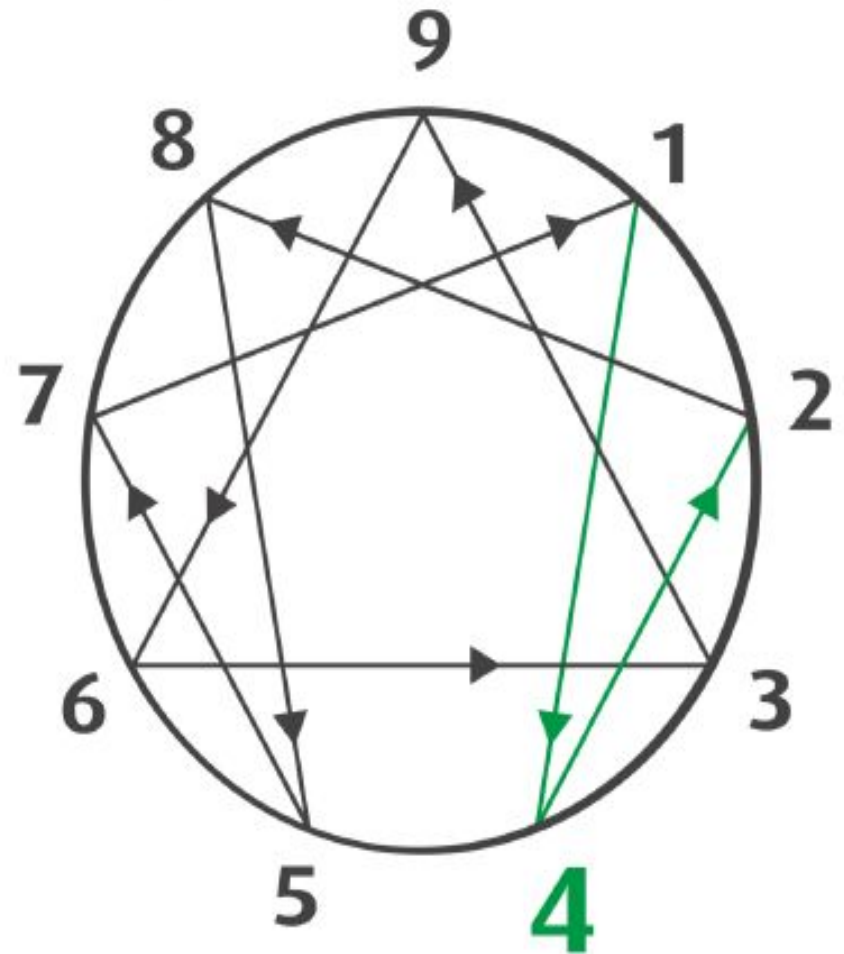


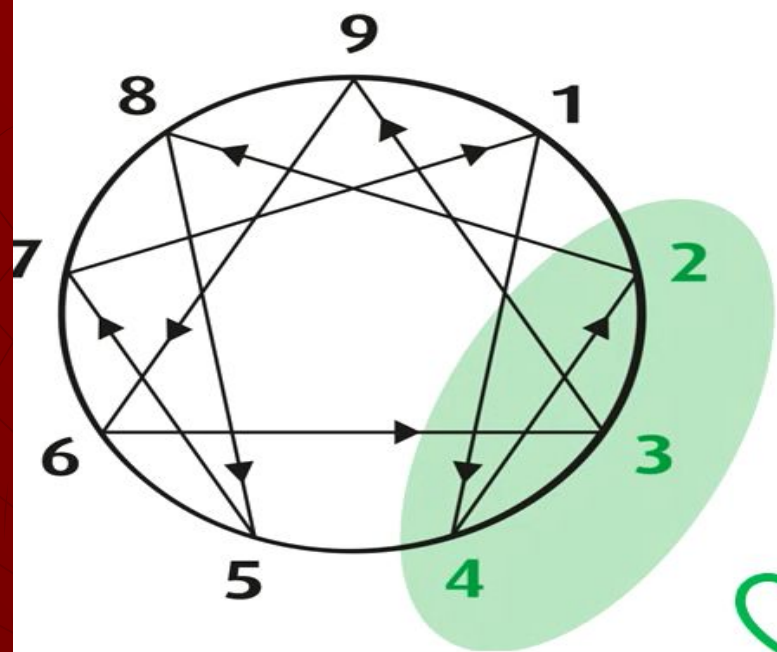
Тип 4:

**Индивидуалист**

## Представители 4-го типа – это самые:

- ✓ чувствительные;
- ✓ глубокие;
- ✓ аутентичные;
- ✓ эмоционально искренние;
- ✓ творческие люди.





## Сердечный центр

Истинная функция:  
любовь

Глубинная потребность:  
принятие

Базовая эмоция:  
стыд

# Базовая жизненная стратегия 4 типа:

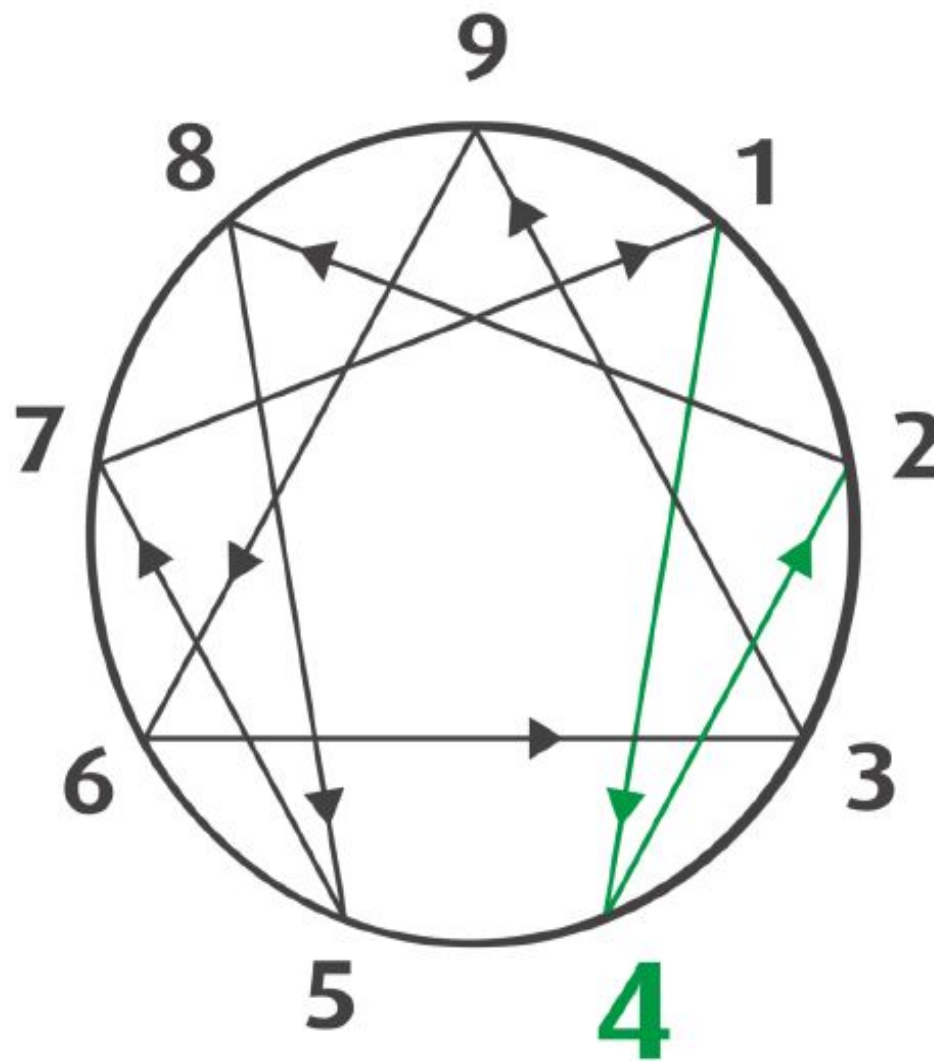


**Сравнивать себя с другими людьми и  
стремиться к уникальности**

## Глубинные убеждения 4 типа:

- ✓ другим людям удастся жить более счастливой и осмысленной жизнью;
- ✓ я не такой, как другие люди;
- ✓ я – это мои чувства и переживания.

## Бессознательная мотивация 4-го типа:



**Индивидуалист**

Мотивация:

**Зависть**

Фиксация:

**Тоска**

## Бессознательная мотивация 4-го типа:

Фиксация: Тоска



Мотивация: Зависть = желание восполнить нехватку чего-то важного



Базовая потребность: Принятие (любовь)

## Особые таланты людей 4 типа:

- ✓ глубокие, сопереживающие;
- ✓ эмоционально «выносливые»;
- ✓ искренние и аутентичные;
- ✓ интуитивные и творческие;
- ✓ обладают эстетическим вкусом;
- ✓ чувство такта.



## С чем могут возникать сложности:

- ✓ перепады настроения и драматизация;
- ✓ неустойчивая самооценка;
- ✓ чрезмерная самокритичность;
- ✓ фокус на том, чего не хватает;
- ✓ склонность искать «спасителя».

# Переходы в стрессе и безопасности:



## Вопросы на определение типа 4:

Отметьте убеждения, которые вы разделяете:

- У других людей жизнь легче и счастливее
- Страдания делают меня глубоким и особенным человеком
- Мне не хватает чего-то важного
- У меня больше недостатков, чем у других людей.
- В некоторых областях я гораздо талантливее большинства людей.
- Другим людям сложно меня понять
- В жизни много страданий и испытаний
- Рутинная и поверхностная жизнь не имеет смысла
- Чувства позволяют людям быть живыми
- Чем больше я буду нуждаться, тем больше я буду иметь право на то, чтобы меня любили
- Из-за моих страданий жизнь мне что-то должна

## Отметьте утверждения, которые, как вам кажется, вас характеризуют:

- Я хочу, чтобы моя жизнь была особенной. Я не хотел бы прожить обычную серую жизнь.
- Мне знакомы глубокие чувства, они делают жизнь настоящей.
- Я способен находиться рядом с человеком, переживающим эмоциональный кризис
- Мое настроение может резко меняться в течение дня.
- Я часто сравниваю себя с другими людьми, и испытываю недовольство собой.
- Иногда я чувствую, что способен понять и пережить то, что недоступно другим людям.
- Я чувствую, что не похож на других людей.
- Находясь в группе людей, я могу испытывать некоторую неловкость и чувствовать себя чужаком. У меня часто возникает желание уйти с того или иного мероприятия, поскольку я не чувствую себя частью группы, мне кажется, что я там лишний.
- Я очень чувствителен к отвержению и быстро теряю уверенность в себе.

- Мне важно понимать других людей, и мне кажется, что у меня это хорошо получается.
- Для меня также важно, чтобы люди меня понимали, иначе я начинаю чувствовать себя неуверенно, мне кажется, что меня не принимают.
- Я очень волнуюсь, когда мне приходится выступать перед аудиторией или камерой. Мне кажется, что люди замечают все мои недостатки.
- Я легко могу понять эмоциональное состояние человека, даже если он открыто его не выражает.
- Иногда я чувствую себя особенно ранимым, и меня можно обидеть неосторожным взглядом или замечанием.
- Для меня важно найти человека, который меня по-настоящему поймет и оценит.
- У меня бывают периоды грусти и депрессии. В такие моменты я не хочу, чтобы меня развлекали и веселили.
- Мне важно понять себя и выражать себя через творчество.
- Я привлекаю людей своей таинственностью и непохожестью на других. Я боюсь, что, если стану слишком понятным, то перестану быть интересным.

# Известные люди и персонажи, которые могут относиться к 4-му типу:



Рената Литвинова



М. Лермонтов



Ф. Достоевский



Пьеро



Ингмар Бергман



Джонни Депп



Кэрри Брэдшоу



В. Цой