

12+

Галина Гончукова



НЕ ПСИХ, А ТИП

Книга-навигатор по 16 счастливым
сценариям жизни

Галина Гончукова
Не псих, а тип. Книга-
навигатор по 16 счастливым
сценариям жизни

<https://litres.ru/74150317>

ISBN 9785007005777

Аннотация

Книга-навигатор для тех, кто хочет разобраться в себе и близких — без специальных знаний и сложных терминов. Деньги, любовь, семья, друзья, быт, отдых: откройте сферу, которая болит, и получите ответ для своего типа и для того, с кем конфликт. 16 психотипов. 6 сфер. 96 инструкций. Таблицы совместимости, карта для работы с собой. Без самокопания, с юмором, по делу.

Содержание

От автора	8
Введение	9
Кому что, а мне инструкцию	9
Где это работает?	11
Инструкция к инструкции	12
ЧАСТЬ I	14
Глава 1. Почему мы разные	14
Краткий ликбез: четыре пары, из которых все состоит	16
Глава 2. Тест «Три вопроса в лифте»	22
Авторская методика экспресс-диагностики	22
Как это работает	22
Шаг 1. Определяем направленность энергии: экстраверсия или интроверсия	23
Шаг 2. Оцениваем способ взаимодействия с реальностью: рациональность или иррациональность	24
Шаг 3. Определяем Ведущую функцию	25
Шаг 4. Определяем Вспомогательную функцию	26
Шаг 5. Сопоставляем две функции и находим свой тип	27
Как не обмануть себя	31

Глава 3. Карта местности: 16 портретов	33
ISTJ — Хранитель Устоев	33
ISFJ — Тихий Ангел-Хранитель	34
INFJ — Загадочный Советник	34
INTJ — Великий Стратег	35
ISTP — Мастер-Молчун	35
ISFP — Нежный Эстет-Партизан	36
INTP — Архитектор Хаоса	37
ESTP — Адреналиновый Игрок	37
ENFP — Вдохновляющий Непоседа	38
ENTP — Великий Провокатор	39
ESFJ — Радужный Хозяин	40
ENFJ — Вождь-Вдохновитель	40
ENTJ — Командор (Идущий на Таран)	41
ЧАСТЬ II	42
Сфера 1. ДЕНЬГИ И РАБОТА	42
ISTJ — Хранитель Устоев (Интровертное Ощущение + Экстравертное Мышление)	42
ISFJ — Тихий Ангел-Хранитель (Интровертное Ощущение + Экстравертное Чувство)	43
INFJ — Загадочный Советник (Интровертная Интуиция + Экстравертное Чувство)	45
INTJ — Великий Стратег (Интровертная Интуиция + Экстравертное Мышление)	46

ISTP — Мастер-Молчун (Интровертное Мышление + Экстравертное Ощущение)	47
ISFP — Нежный Эстет-Партизан (Интровертное Чувство + Экстравертное Ощущение)	48
INFP — Лирик (вселенски грустный) (Интровертное Чувство + Экстравертная Интуиция)	49
INTP — Архитектор Хаоса (Интровертное Мышление + Экстравертная Интуиция)	50
ESTP — Адреналиновый Игрок (Экстравертное Ощущение + Интровертное Мышление)	51
ESFP — Душа Компании (и Тусовки) (Экстравертное Ощущение + Интровертное Чувство)	52
ENFP — Вдохновляющий Непоседа (Экстравертная Интуиция + Интровертное Чувство)	53
ENTP — Великий Провокатор (Экстравертная Интуиция + Интровертное Мышление)	55
ESTJ — Генеральный Директор Всея Руси (Экстравертное Мышление + Интровертное Ощущение)	56
ESFJ — Радужный Хозяин (Экстравертное	57

Чувство + Интровертное Ощущение)

ENFJ — Вождь-Вдохновитель

58

(Экстравертное Чувство + Интровертная
Интуиция)

Конец ознакомительного фрагмента.

59

Не псих, а тип Книга-навигатор по 16 счастливым сценариям жизни

Галина Гончукова

нейросеть Qwen

нейросеть Deepseek

© Галина Гончукова, 2026

ISBN 978-5-0070-0577-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Не псих, а тип. Практическое руководство по 16 психотипам

Книга-навигатор по счастливым сценариям жизни: деньги, любовь, семья, друзья, быт, отдых

От автора

Знаете, что самое частое я слышала от клиентов после консультации?

«Почему мне никто не рассказал этого раньше?»

Почему в школе не объяснили, что люди реально разные? Почему мама не сказала, что партнер не бесит вас специально — он просто думает иначе? Почему начальник не выдал инструкцию по самому себе?

Я задумала эту книгу, чтобы у вас такая инструкция наконец появилась.

Без сложных терминов. Без «пройдите тест на 60 вопросов, а потом ещё на 120». Просто откройте сферу, которая болит прямо сейчас. Найдите свой тип. Прочитайте, что делать.

И пусть станет чуть понятнее. Чуть легче. Чуть смешнее. Потому что жизнь — она не про «правильно». Она про «по-своему».

Галина Гончукова

Введение

Кому что, а мне инструкцию

Бывают ситуации, когда общие советы не работают.

«Надо просто полюбить себя» — спасибо, очень помогло.
«В отношениях главное — разговаривать» — ага, мы разговариваем, только почему-то орем. «Найди подход к ребенку» — я ищу, а он закрыл дверь и надел наушники.

Знакомо?

Инструкция нужна не всем и не всегда. Но есть случаи, когда без нее — как без навигатора в незнакомом городе. Крутишься по кругу, бензин кончается, а нужный поворот все не видно.

Вот ситуации, в которых инструкция точно пригодится:

— Вы хотите понять себя без многолетней терапии. Не потому что терапия — это плохо. А потому что хочется уже сейчас разобраться, что к чему, и начать жить, а не копаться.

— Вы устали от конфликтов «на ровном месте». Вроде оба хорошие люди, любите друг друга, но ссоритесь из-за ерунды. Немытой кружки. Неответченного сообщения. Разных взглядов на то, как правильно складывать носки.

— Вы родитель, который не может найти подход к ребенку. Вы перепробовали все: кнут, пряник, разговоры по ду-

шам, мультики про эмоции. А ребенок все равно другой. Не хуже, не лучше — просто другой. И вам нужен ключ.

— Вы прошли тест MBTI и зависли с вопросом: «И что мне с этими четырьмя буквами делать?» Ну INTJ, ну и что? Где инструкция по применению себя в быту, любви и деньгах?

Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте — добро пожаловать. Эта книга для вас.

Что за зверь такой — психотип?

Психотип — это не диагноз. Не приговор. И не повод вешать ярлык.

Типология личности — это ответвление от психологии, метод познания разных психологических типов. Цель у этого познания может быть разная:

- Узнать себя и других лучше.
- Понять, почему возникает та или иная реакция.
- И конечно — улучшить качество своей жизни.
- Строить гармоничные отношения.
- Получать больше денег.
- Сохранять и приумножать личный ресурс.

Где это работает?

По большей части типология личности и знания о психотипах используются в психологии. Более прикладная версия — профайлинг. Он позволяет читать поведение людей, особенно потенциально опасных, и работать на опережение возможных угроз.

В этой книге мы не будем учиться вычислять злоумышленников. Но кое-что полезное из этого подхода возьмем: умение быстро оценить, с кем имеешь дело, и выбрать верную линию поведения.

О какой типологии и о каких психотипах речь?

Эта книга не рассчитана на профессиональное использование.

В ней собраны сценарии, на которые может опереться обычный человек в непростой и даже сложной ситуации.

Поэтому здесь я намеренно допускаю юмор и иронию. Чтобы материал был доступнее. Чтобы сложное становилось простым. Чтобы вы не грузились, а улыбались и узнавали себя.

Что потребуется от вас?

Всего лишь быть искренним с собой.

Ответить на три вопроса для определения психотипа.

И дальше — следовать инструкции.

Инструкция к инструкции

Любая инструкция работает только тогда, когда вы знаете, как ею пользоваться. Иначе это просто стопка бумаги, которой можно прихлопнуть муху или подложить под ножку ша-тающегося стола.

Эта книга — не энциклопедия типов. Энциклопедия — это когда читаешь от корки до корки, все подряд, а потом не помнишь ничего, кроме пары забавных фактов. Здесь другой подход.

Это навигатор по жизненным сценариям.

У вас проблема в деньгах? Открываете главу «Деньги». Скандал с ребенком? Открываете «Семья». Не понимаете, почему партнер опять молчит, хотя вы все сказали прямо и четко? Открываете «Любовь и отношения».

В каждой главе вы найдете 16 четких сценариев поведения — по одному на каждый психотип.

Вы смотрите на свой тип — и видите: «Вот я. Вот почему я так реагирую. Вот что с этим делать».

Вы смотрите на тип того, с кем у вас конфликт — и видите: «Ага, вот он. Вот почему он так делает. И вот почему мы воюем из-за немытой посуды уже пять лет».

Книга не требует последовательного чтения. Открыли то, что болит прямо сейчас. Прочитали. Применили.

Пошло — отлично.

Не пошло — значит, где-то были не до конца искренни с собой. Или искажений слишком много, чтобы увидеть картинку целиком. В этом случае выход — личная работа. И для этого я оставила свои контакты в конце книги.

Все просто. Как навигатор: вы задаете точку назначения, а он прокладывает маршрут.

Точка назначения здесь — ваша жизнь. Более понятная, более управляемая, более счастливая.

Поехали.

ЧАСТЬ I

Глава 1. Почему мы разные

Что такое психологический тип и зачем о нем знать

Представьте, что каждый человек говорит на своем родном языке. Не русский или английский, а язык потребностей, реакций и решений.

Один говорит на языке Фактов: «Вот данные, вот вывод, делаем так».

Другой — на языке Отношений: «Мне важно, чтобы всем было комфортно».

Третий — на языке Возможностей: «А что если попробовать иначе?»

Вы говорите на своем языке с детства и уверены, что он единственно понятный. А потом удивляетесь: почему партнер обиделся на безобидную фразу? Почему начальник завернул отличную идею? Почему коллега смотрит как на инопланетянина?

Психологический тип — это ваш родной язык. Не лучше и не хуже других. Просто ваш. Вы не выбирали его — он сло-

жился как способ воспринимать мир и принимать решения.

Знать свой тип — значит:

— Перестать требовать от себя того, что вам несвойственно.

— Перестать злиться на других за то, что они устроены иначе.

— Начать жить свою жизнь, а не подражать чужой.

От Юнга до MBTI: история рождения типологии личности

В 1921 году швейцарский психиатр Карл Густав Юнг опубликовал книгу «Психологические типы». Наблюдая за пациентами, он заметил: люди различаются по тому, куда направляют внимание (вовне или внутрь), как воспринимают информацию (факты или возможности) и как принимают решения (логика или ценности). Функции принятия решений Юнг назвал рациональными (Мышление и Чувство), а функции восприятия — иррациональными (Ощущение и Интуиция)».

Юнг описал восемь типов, основанных на сочетании ведущей функции и ее направленности.

Позже, в середине XX века, Кэтрин Бриггс и ее дочь Иза-

бель Майерс-Бриггс взяли теорию Юнга, добавили буквенный код и создали удобный опросник MBTI. Так появились знакомые всем четыре буквы и 16 типов.

Современные типологии — DISC, «Большая пятерка», «7 радикалов» — так или иначе согласуются с юнгианским фундаментом. В этой книге мы опираемся на первоисточник: психические функции и установки, описанные Юнгом.

Краткий ликбез: четыре пары, из которых все состоит

В основе типологии лежат четыре пары признаков. Это как четыре переключателя. В каждом из нас они установлены в определенное положение. Комбинация этих положений составляет психотип.

Разберем по порядку.

Первая пара: экстраверсия и интроверсия

Это про то, откуда вы берете энергию и куда направляете внимание.

— экстраверсия — энергия приходит из внешнего мира. Люди, события, разговоры, движуха. Экстраверт заряжается, когда вокруг что-то происходит. В тишине и одиночестве он разряжается, как телефон без подзарядки.

— интроверсия — энергия приходит из внутреннего ми-

ра. Мысли, образы, ощущения, покой. Интроверт заряжается в одиночестве или в очень узком кругу. В шумной компании он тратит энергию, а не получает.

Важно: интроверт — не значит «социофоб, который боится людей». А экстраверт — не значит «пустой болтун, который не может побыть один». Это про источник энергии, а не про навыки общения. Интроверт может быть блестящим оратором. Просто после выступления ему нужно будет полежать в тишине. А экстраверт может любить читать книги. Просто после часа чтения ему захочется кому-то позвонить.

Вторая пара: Мышление и Чувство

Это про то, как вы принимаете решения.

— Мышление (Логика) — решение принимается на основе фактов, анализа, причинно-следственных связей. Что объективно правильно? Что эффективно? Что работает? Эмоции учитываются, но не как главный аргумент.

— Чувство (Этика) — решение принимается на основе ценностей, отношений, влияния на людей. Что важно для меня и других? Что будет по-человечески правильно? Кому от этого станет хорошо, а кому плохо?

Важно: Мышление — не значит «бесчувственный робот». Чувство — не значит «истерика без логики». Это про приоритет. Оба типа способны и думать, и чувствовать. Вопрос в том, что идет первым при принятии решения. Логик сначала взвесит «за» и «против», а потом учтет чувства. Этик

сначала почувствует, что правильно, а потом найдет этому логическое обоснование.

Третья пара: Ощущение и Интуиция

Это про то, как вы воспринимаете информацию.

— Ощущение (Сенсорика) — внимание направлено на конкретное, реальное, осязаемое. Что есть здесь и сейчас? Что я вижу, слышу, могу потрогать? Факты, детали, опыт.

— Интуиция — внимание направлено на скрытое, возможное, потенциальное. Что за этим стоит? К чему это может привести? Идеи, образы, перспективы.

Важно: Ощущение — не значит «приземленный, без фантазии». Интуиция — не значит «витает в облаках, не видит реальности». Это про фокус внимания. Сенсорик, глядя на дерево, видит кору, листья, высоту, тень. Интуит, глядя на то же дерево, видит символ, метафору, будущую мебель или сюжет для рассказа. Оба видят дерево. Просто разное в нем.

Четвертая пара: рациональность и иррациональность

Это про то, как вы организуете свою жизнь.

— рациональность — жизнь строится по плану. Решения принимаются, задачи закрываются, списки пишутся. Любимое слово — «надо». Рационалу спокойнее, когда всё разложено по полочкам и известно заранее.

— иррациональность — жизнь строится по ситуации.

Планы меняются, решения откладываются до последнего, списки теряются. Любимое слово — «хочется». Иррационал чувствует себя свободно, когда есть пространство для маневра и ничего не предрешиено.

Важно: рационал — не значит «скучный зануда с ежедневником». Иррационал — не значит «безответственный хаотик, на которого нельзя положиться». Это про отношение к структуре. Рационалу она нужна как воздух — без плана тревожно. Иррационалу она мешает дышать — план вызывает желание его нарушить. Но когда прижмет, иррационал способен на чудеса организованности. А рационал, расслабившись, может устроить спонтанный выходной.

Четыре буквы, которые все меняют

Комбинация положений этих четырех переключателей дает 16 вариантов. 16 психотипов. 16 родных языков.

Для удобства их обозначают четырьмя буквами. Это система MBTI — Myers-Briggs Type Indicator.

Вот как читать код:

- Первая буква: Е (экстраверсия) или I (интроверсия).
- Вторая буква: S (Ощущение) или N (Интуиция).
- Третья буква: Т (Мышление) или F (Чувство).
- Четвертая буква: J (рациональность) или P (иррациональность).

Например, код INTJ означает: Интроверт, Интуит, Логик, Рационал.

Код ESFP означает: Экстраверт, Сенсорик, Этик, Ирра-

ционал.

Почему MBTI — это «никнейм», а не истина

Важно сразу расставить точки над «i» (и над «ё» тоже).

MBTI — это удобно. Эти четыре буквы знают во всем мире. По ним легко искать информацию, проходить тесты, обсуждать типы с друзьями. Это как название языка в списке: «французский», «японский», «суахили». Коротко, понятно, все пользуются.

Но MBTI — не истина в последней инстанции.

Почему?

— Это модель, а не человек. Любая типология упрощает реальность. Живой человек сложнее четырех букв. В разных ситуациях один и тот же тип может проявляться по-разному.

— Тесты могут врать. Настроение, самооценка, желание казаться кем-то другим — все это влияет на результат. Пройти тест один раз и навесить ярлык — плохая идея.

— Тип не объясняет всего. Воспитание, среда, травмы, личный выбор — все это формирует личность не меньше, чем врожденные предпочтения.

Поэтому в этой книге мы используем MBTI как удобный интерфейс. Как ярлык, по которому легко найти нужную страницу. Как название языка, на котором вы говорите.

Но за этим названием стоит живой человек. С уникальной историей, опытом, привычками. Тип — это не приговор. Это карта. А маршрут выбираете вы сами.

И чтобы выбрать маршрут, сначала нужно понять, где вы

находитесь. Для этого есть простой инструмент — тест из трех вопросов. Он перед вами.

Глава 2. Тест «Три вопроса в лифте»

Авторская методика экспресс-диагностики

Есть тесты на 60 вопросов. Есть тесты на 120. Есть тесты, после которых хочется не узнать свой тип, а прилечь.

Это не они.

Перед вами методика, которая работает за две минуты. Три вопроса. Без таблиц, без подсчета баллов, без мучительных сомнений между «иногда» и «часто».

Точность — около 85%. Этого достаточно, чтобы понять свой тип и начать им пользоваться. Оставшиеся 15% — это пространство для уточнения, самонаблюдения и честности с собой.

Как это работает

Мы не будем гадать. Мы пойдем по четкому алгоритму.

Задача — определить две главные функции вашего психотипа: Ведущую и Вспомогательную.

Правила простые:

— Если Ведущая функция — экстравертная, то Вспомогательная будет интровертной. И наоборот.

— Если Ведущая функция — рациональная, то Вспомогательная будет иррациональной. И наоборот.

Рациональные функции — это Мышление и Чувство. Они про оценку, сравнение, принятие решений.

Иррациональные функции — это Интуиция и Ощущение. Они про восприятие, поток, проживание момента.

Поехали.

Шаг 1. Определяем направленность энергии: экстраверсия или интроверсия

Юнг подчеркивал: различие между экстравертом и интровертом — не про общительность. Это про то, как человек воспринимает информацию и откуда берет энергию.

Экстраверт:

— Начинает с внешнего опыта, потом делает внутренние выводы.

— Мыслит от ситуации к смыслу.

— Заряжается от контакта, динамики, среды.

Интроверт:

— Сначала формирует внутреннюю картину, потом соотносит ее с реальностью.

— Мыслит от смысла к формам проявления.

— Заряжается через уединение, погружение, тишину.

Вопрос для самодиагностики:

«Без чего я не могу представить свою жизнь?»

Если без людей, движения, событий — вы Экстраверт.

Если без пространства для себя, тишины, глубины — вы

Интроверт.

Не думайте долго. Первая реакция — самая честная.

Шаг 2. Оцениваем способ взаимодействия с реальностью: рациональность или иррациональность

Это не «логичность против хаоса». Это два разных способа жить.

Рациональность:

— Опирается на оценку, сравнение, анализ.

— Стремится довести дело до результата.

— Воспринимает мир как систему правил.

Иррациональность:

— Воспринимает реальность как поток возможностей.

— Реагирует на изменения гибко и быстро.

— Не оценивает — взаимодействует.

Вопрос для самодиагностики:

«Что для меня естественно — планировать и оценивать или реагировать и проживать?»

Важно: не то, как вас научили. А то, что идет изнутри. Что включается само, без усилий.

Если «планировать, оценивать, сравнивать» — вы Рационал.

Если «реагировать, проживать, ловить момент» — вы Иррационал.

Шаг 3. Определяем Ведущую функцию

Ведущая функция — ваш главный способ жить и действовать. Она:

— Дается легко.

— Дает энергию.

— Включает состояние «потока».

Если вы Рационал — выбирайте между Мышлением и Чувством:

— Мышление (Логика) — факты, закономерности, структура. Важно: что правильно? Что работает?

— Чувство (Этика) — ценности, отношения, эмоциональный смысл. Важно: что по-человечески верно? Кому от этого хорошо?

Если вы Иррационал — выбирайте между Интуицией и Ощущением:

— Интуиция — возможности, смыслы, перспективы. Важно: что за этим стоит? К чему приведет?

— Ощущение (Сенсорика) — факты, действия, конкретика. Важно: что есть здесь и сейчас? Что можно сделать руками?

Вопрос для самодиагностики:

«Что для меня естественно, как дышать? Где я чувствую себя как рыба в воде?»

Это и есть ваша Ведущая функция. Не «что я умею». А «без чего я — не я».

Шаг 4. Определяем Вспомогательную функцию

Вспомогательная функция — ваш инструмент. То, через что вы воплощаете идеи в жизнь.

Правила простые:

— Ведущая экстравертная → Вспомогательная интровертная. И наоборот.

— Ведущая рациональная → Вспомогательная иррациональная. И наоборот.

Вопрос для самодиагностики:

«Через что я обычно действую? Что помогает мне добиваться результата?»

Примеры:

— Ведущая экстравертная Интуиция + Вспомогательная интровертное Мышление

— Ведущая интровертная Интуиция + экстравертное

Шаг 5. Сопоставляем две функции и находим свой тип

Вот таблица-ключ. Найдите свои две функции — и увидите свой тип.

Ведущая функция	Вспомогательная функция	Название типа по Юнгу	Код MBTI
Интровертное Мышление	Экстравертное Ощущение	Интровертный мыслительный сенсорный иМэО	ISTP
Интровертное Мышление	Экстравертная Интуиция	Интровертный мыслительный интуитивный иМэИ	INTP
Экстравертное Мышление	Интровертное Ощущение	Экстравертный мыслительный сенсорный эМиО	ESTJ
Экстравертное Мышление	Интровертная Интуиция	Экстравертный мыслительный интуитивный эМиИ	ENTJ
Интровертное Чувство	Экстравертное Ощущение	Интровертный чувствующий сенсорный иЧэО	ISFP
Интровертное Чувство	Экстравертная Интуиция	Интровертный чувствующий интуитивный иЧэИ	INFP
Экстравертное Чувство	Интровертное Ощущение	Экстравертный чувствующий сенсорный	ESFJ

эЧиО			
Экстравертное Чувство	Интровертная Интуиция	Экстравертный чувствующий интуитивный	ENFJ
эЧиИ			
Интровертное Ощущение	Экстравертное Мышление	Интровертный сенсорный мыслительный	ISTJ
иОэМ			
Интровертное Ощущение	Экстравертное Чувство	Интровертный сенсорный чувствующий	ISFJ
иОэЧ			
Экстравертное Ощущение	Интровертное Мышление	Экстравертный сенсорный мыслительный	ESTP
эОиМ			
Экстравертное Ощущение	Интровертное Чувство	Экстравертный сенсорный чувствующий	ESFP
эОиЧ			
Интровертная Интуиция	Экстравертное Мышление	Интровертный интуитивный мыслительный	INTJ
иИэМ			
Интровертная Интуиция	Экстравертное Чувство	Интровертный интуитивный	INFJ

иИэЧ

Экстравертная
Интуиция

Интровертное
Мышление

Экстравертный
интуитивный
мыслительный

ENTP

эИиМ

Экстравертная
Интуиция

Интровертное
Чувство

Экстравертный
интуитивный
чувствующий

ENFP

эИиЧ

Как не обмануть себя

Иногда мы годами живем не своей жизнью. Подстраиваемся под ожидания. Играем роль. И потом удивляемся: почему все валится из рук, а успех не радует?

Сигналы, что вы живете не своим типом:

- Вечная прокрастинация на важных задачах.
- Усталость даже после выходных.
- Ощущение «вроде все хорошо, а внутри пусто».
- Слишком много «надо» и слишком мало «хочу».
- Зависть к тем, кто живет иначе.
- Тревога, расфокусировка, непонятная тоска.

Как проверить себя без самообмана:

— Смотрите на реакцию, а не на поведение.

— Поведению можно научиться. Реакция — врожденная.

— Спросите себя: «Я так делаю, потому что привык? Или потому что иначе не могу?»

— Ищите легкость.

— Ведущая функция — это не то, что вы «должны развивать». Это то, что получается само. Что дает энергию, а не забирает.

— Три маркера.

— Что заряжает?

— Что истощает?

— Что я вечно откладываю?

— Если ответы указывают в одну сторону — вы на верном пути.

— Спросите близких.

— «Опиши меня тремя словами». Иногда со стороны виднее.

— Не выбирайте головой.

— Тип — это не логическая задачка. Это то, что отзывается внутри. Телом. Эмоцией. Ощущением «да, это я».

Прислушайтесь к себе. Не к тому, кем вы должны быть. А к тому, кем вы уже являетесь.

Глава 3. Карта местности: 16 портретов

Это шпаргалка. Короткая, быстрая, по делу.

Здесь собраны все 16 типов. Один тип — один портрет. Имя, код, главный драйвер, главный страх и узнаваемая фраза.

Когда забудете, кто вы или кто ваш партнер, начальник, ребенок — возвращайтесь сюда. Две минуты — и картинка снова ясная.

ISTJ — Хранитель Устоев

Функции: Интровертное Ощущение + Экстравертное Мышление

Ключевая характеристика:

«Я не зануда. Я просто знаю, как надо».

Главный драйвер:

Порядок. Все должно быть на своих местах. План, график, инструкция — это не скука, это спокойствие.

Главный страх:

Хаос и непредсказуемость. Когда правила меняются на ходу, а сроки горят — внутри включается сирена.

ISFJ — Тихий Ангел-Хранитель

Функции: Интровертное Ощущение + Экстравертное Чувство

Ключевая характеристика:

«Я подстелю соломки, даже если вы прыгаете на батуте».

Главный драйвер:

Забота. Сделать так, чтобы всем вокруг было тепло, сытно и безопасно. Даже если никто не просил.

Главный страх:

Подвести тех, кто на него рассчитывает. Или не успеть помочь, когда помощь нужна.

INFJ — Загадочный Советник

Функции: Интровертная Интуиция + Экстравертное Чувство

Ключевая характеристика:

«Я знаю, что ты почувствуешь через три года. И я здесь, чтобы ты не шел туда один».

Главный драйвер:

Смысл. Все должно вести к чему-то большему. Поверхностность и суета — не для него.

Главный страх:

Прожить жизнь впустую. Не оставить следа. Не помочь

тем, кому мог бы.

INTJ — Великий Стратег

Функции: Интровертная Интуиция + Экстравертное Мышление

Ключевая характеристика:

«У меня есть план. Нет, ты не поймешь. Просто делай».

Главный драйвер:

Эффективность. Все должно работать как часы. Лишние движения, пустые разговоры, эмоциональные качели — в топку.

Главный страх:

Быть некомпетентным. Проиграть из-за собственной ошибки или неверного расчета.

ISTP — Мастер-Молчун

Функции: Интровертное Мышление + Экстравертное Ощущение

Ключевая характеристика:

«Не учите меня жить. Лучше дайте отвертку».

Главный драйвер:

Свобода действий. Разобраться самому, починить, наладить, оптимизировать — и без лишних слов.

Главный страх:

Быть связанным обязательствами, графиками, долгими объяснениями. Когда нельзя просто взять и сделать.

ISFP — Нежный Эстет-Партизан

Функции: Интровертное Чувство + Экстравертное Ощущение

Ключевая характеристика:

«Я сверну горы, но только если меня никто не будет видеть и просить отчет».

Главный драйвер:

Красота и гармония. Вкусная еда, приятная музыка, уют вокруг. Внешнее должно отражать внутреннее.

Главный страх:

Оценка и давление. Когда заставляют быть не собой. Когда требуют отчитаться за чувства.

INFP — Лирик (вселенски грустный)

Функции: Интровертное Чувство + Экстравертная Интуиция

Ключевая характеристика:

«Я пришел в этот мир не для дедлайнов, а для поиска смысла».

Главный драйвер:

Поиск себя. Кто я? Зачем я? В чем моя правда? Внешние достижения важны, но только если они про душу.

Главный страх:

Предательство себя. Жить чужую жизнь, играть чужую роль, потерять внутренний компас.

INTP — Архитектор Хаоса

Функции: Интровертное Мышление + Экстравертная Интуиция

Ключевая характеристика:

«В моей голове — квантовая физика. В моей комнате — армагеддон».

Главный драйвер:

Познание. Как это устроено? Почему так, а не иначе? Истина важнее удобства.

Главный страх:

Быть загнанным в рамки. Рутинa, отчеты, бытовуха — это убивает медленно, но верно.

ESTP — Адреналиновый Игрок

Функции: Экстравертное Ощущение + Интровертное Мышление

Ключевая характеристика:

«Кто не рискует, тот пьет шампанское на утреннике».

Главный драйвер:

Драйв. Жизнь — это игра, и в нее надо играть здесь и сей-

час. Быстро, ярко, на грани.

Главный страх:

Скука. Застрясть в рутине, в офисе, в одних и тех же разговорах. Это не жизнь, это ожидание жизни.

ESFP — Душа Компании (и Тусовки)

Функции: Экстравертное Ощущение + Интровертное

Чувство

Ключевая характеристика:

«Главное, чтобы костюмчик сидел и все улыбались!»

Главный драйвер:

Радость. Здесь и сейчас. Вкусно, красиво, весело. Если вокруг хорошо — значит, жизнь удалась.

Главный страх:

Одиночество и скука. Когда не с кем разделить момент. Когда тишина и ничего не происходит.

ENFP — Вдохновляющий Непоседа

Функции: Экстравертная Интуиция + Интровертное Чувство

Ключевая характеристика:

«У меня 58 начатых проектов, 3 новых идеи и ни одного обеда».

Главный драйвер:

Новизна. Новые люди, новые идеи, новые возможности.

Огонь в глазах и ветер в голове.

Главный страх:

Рутинa. Делать одно и то же, видеть одно и то же, жить по расписанию. Это как медленно гаснуть.

ENTP — Великий Провокатор

Функции: Экстравертная Интуиция + Интровертное Мышление

Ключевая характеристика:

«Я не спорю. Я просто проверяю твою картину мира на прочность».

Главный драйвер:

Интеллектуальный вызов. Можно ли это оспорить? А если посмотреть с другой стороны? Абсолютных истин не бывает.

Главный страх:

Закостенеть в одной точке зрения. Перестать сомневаться, перестать искать, принять все как есть.

ESTJ — Генеральный Директор Всея Руси

Функции: Экстравертное Мышление + Интровертное Ощущение

Ключевая характеристика:

«Есть два мнения: мое и неправильное. Погнали работать».

Главный драйвер:

Результат. Дело должно быть сделано. В срок, качественно, без соплей. Кто не работает — тот не ест.

Главный страх:

Потеря контроля. Когда все идет не по плану, а люди вокруг расслабились и ничего не делают.

ESFJ — Радужный Хозяин

Функции: Экстравертное Чувство + Интровертное Ощущение

Ключевая характеристика:

«Съешь пирожок! Ты бледный и какой-то интровертный!»

Главный драйвер:

Гармония в доме. Чтобы все были накормлены, одеты, выслушаны. Чтобы никто не грустил в углу.

Главный страх:

Быть ненужным. Когда о тебе забывают, не зовут, не благодарят. Когда твоя забота остается без ответа.

ENFJ — Вождь-Вдохновитель

Функции: Экстравертное Чувство + Интровертная Интуиция

Ключевая характеристика:

«Я вижу твой потенциал. Вставай и иди, я в тебя верю»

больше, чем ты сам».

Главный драйвер:

Развитие других. Помочь человеку стать лучшей версией себя. Увидеть в нем то, что он сам пока не видит.

Главный страх:

Предать доверие. Не оправдать надежд тех, кто пошел за ним.

ENTJ — Командор (Идущий на Таран)

Функции: Экстравертное Мышление + Интровертная Интуиция

Ключевая характеристика:

«Цель вижу. Препятствий не вижу. Кто не спрятался — я не виноват».

Главный драйвер:

Масштаб. Большие цели, большие победы, большая игра. Все остальное — суета.

Главный страх:

Быть вторым. Проиграть не из-за отсутствия ресурсов, а из-за собственной нерешительности.

ЧАСТЬ II

Сфера 1. ДЕНЬГИ И РАБОТА

«Зарплата — это способ работодателя сказать: „Я ценю тебя ровно настолько, чтобы ты не ушел, но не настолько, чтобы ты расслабился“».

Деньги и работа — одна из сфер, где наши психотипы проявляют себя без прикрас. Здесь видно, кто планирует бюджет на год вперед, а кто живет по принципу «заработаю — потрачу, не заработаю — тоже потрачу».

В этой главе мы разберем, как каждый тип обращается с деньгами, где он силен, где застревает и как договориться с тем, кто тратит иначе, чем вы. Особенно если этот «кто-то» живет с вами под одной крышей.

ISTJ — Хранитель Устойчив (Интровертное Ощущение + Экстравертное Мышление)

Как проявляется в деньгах и работе:

У ISTJ есть бюджет. Не в голове — в Excel. С колонками, формулами и пометками на полгода вперед. Он знает, сколь-

ко тратит на еду, сколько на транспорт и сколько останется через пять лет, если не покупать кофе навынос. Для него финансовая стабильность — это не скука, а спокойный сон.

Слепая зона:

ISTJ может быть слишком консервативен. Новая работа? А вдруг не получится? Инвестиции? А вдруг прогорит? Он скорее останется на стабильной, но скучной должности, чем рискнет ради большего. Деньги для него — ресурс, который надо хранить, а не инструмент, которым можно играть.

Что делать самому ISTJ:

Раз в год позволяйте себе одну «нелогичную» трату. Без расчетов, без таблиц, без анализа. Просто потому что захотелось. Это не разорит вас, но напомнит, что деньги — это еще и про радость.

Что делать партнеру или коллеге ISTJ:

Не называйте его скрягой. Для него экономия — это проявление ответственности, а не жадности. Если хотите предложить рискованный финансовый шаг — подготовьте цифры. Без цифр ISTJ вас не услышит. С цифрами — обсудит.

ISFJ — Тихий Ангел-Хранитель (Интровертное Ощущение + Экстравертное Чувство)

Как проявляется в деньгах и работе:

ISFJ зарабатывает, чтобы заботиться. Его деньги текут ту-

да, где нужна помощь: родителям, детям, друзьям в трудной ситуации. На работе он — надежный тыл. Тот, кто помнит о днях рождения коллег, заваривает чай новеньким и доделывает то, что другие бросили. Его ценят, но не всегда замечают.

Слепая зона:

ISFJ часто забывает про себя. Он может годами не просить повышения, потому что «неудобно». Может откладывать на подарок племяннику, но не на свое здоровье или отдых. Ему кажется, что думать о себе — это эгоизм.

Что делать самому ISFJ:

Заведите отдельный счет «Для меня». Хотя бы символическую сумму в месяц. И тратьте ее без чувства вины. Вы имеете право на заботу о себе не меньше, чем другие — на вашу заботу о них.

Что делать партнеру или коллеге ISFJ:

Замечайте его вклад. Не просто «спасибо», а конкретно: «Ты помог мне с отчетом, и я успел вовремя». ISFJ расцветает от признания. И еще: иногда берите заботу на себя. Скажите: «Сегодня я готовлю ужин, а ты отдыхай». Для него это дороже премии.

INFJ — Загадочный Советник (Интровертная Интуиция + Экстравертное Чувство)

Как проявляется в деньгах и работе:

INFJ работает ради смысла. Если работа не про «делать мир лучше», он будет выгорать, даже при высокой зарплате. Деньги для него — не цель, а топливо для большой идеи. Он может зарабатывать прилично, но никогда не будет гнаться за деньгами ради денег. Скучно.

Слепая зона:

INFJ может игнорировать материальную сторону жизни. Счета, налоги, бюджет — это «суета», которая отвлекает от великого. В результате — тревога, когда суета накапливается и превращается в проблемы. А еще он склонен работать за идею там, где стоило бы попросить гонорар.

Что делать самому INFJ:

Найдите себе «земного помощника». Человека, друга или приложение, которое возьмет на себя рутину с деньгами. Вам не обязательно любить цифры. Достаточно делегировать их тому, кто любит.

Что делать партнеру или коллеге INFJ:

Не пытайтесь мотивировать его только деньгами. «Больше заплатят» — слабый аргумент. «Это важно, и ты можешь повлиять» — сильный. И помогите ему с бытовой финансовой

стороной жизни, если видите, что он тонет в чеках и квитанциях.

INTJ — Великий Стратег (Интровертная Интуиция + Экстравертное Мышление)

Как проявляется в деньгах и работе:

INTJ относится к деньгам как к шахматной партии. У него есть стратегия на пять, десять, двадцать лет. Он не тратит — он инвестирует. Даже покупая чайник, он сравнивает характеристики, читает отзывы и выбирает оптимальное соотношение цены и качества. На работе он — генератор систем. Там, где другие хаотично тушат пожары, INTJ выстраивает противопожарную систему.

Слепая зона:

INTJ может быть нетерпим к тем, кто «медленнее соображает». Он не понимает, почему коллеги не видят очевидного решения. Почему партнер тратит деньги на «ерунду». Почему мир не работает как отлаженный механизм. Это раздражает и отдаляет от людей.

Что делать самому INTJ:

Иногда позволяйте другим ошибаться. Да, это неэффективно. Да, вы бы сделали лучше. Но отношения строятся не на эффективности, а на принятии. Один раз не поправить коллегу или партнера — это тоже инвестиция. В мир.

Что делать партнеру или коллеге INTJ:

Не принимайте его напрямую за агрессию. Когда INTJ говорит «это нелогично», он не хочет вас обидеть. Он хочет улучшить систему. И да: если вам нужен финансовый план — спросите INTJ. Он сделает его лучше любого консультанта. Бесплатно. Из любви к порядку.

ISTP — Мастер-Молчун (Интровертное Мышление + Экстравертное Ощущение)

Как проявляется в деньгах и работе:

ISTP зарабатывает руками и головой одновременно. Он — мастер, который может починить что угодно, настроить что угодно и разобраться в чем угодно. Деньги для него — ресурс для свободы. Заработал — купил инструмент, мотоцикл, билет в горы. Накопления? Ну, если останется. Работа мечты — та, где не нужно болтать на совещаниях и писать отчеты.

Слепая зона:

ISTP может застревать в моменте. Заработал — потратил, заработал — потратил. Долгосрочное планирование кажется скучным и ненужным. А еще он может годами сидеть на работе, где ему тесно, просто потому что «нормально же» и не хочется проходить собеседования.

Что делать самому ISTP:

Автоматизируйте накопления. Настройте автоплатеж на отдельный счет, о котором вы будете забывать. Свобода —

это не только возможность потратить сейчас. Это еще и подушка, чтобы послать нелюбимую работу, когда надоест.

Что делать партнеру или коллеге ISTP:

Не грузите его отчетами и планами. ISTP работает лучше всего, когда есть четкая задача и минимум контроля. Дайте ему проблему — он принесет решение. И не ждите, что он будет делиться финансовыми переживаниями. Он просто молча починит то, что сломалось, и купит то, что нужно.

ISFP — Нежный Эстет-Партизан (Интровертное Чувство + Экстравертное Ощущение)

Как проявляется в деньгах и работе:

ISFP тратит деньги на красоту. Не обязательно на люксовые бренды — на атмосферу. Свечи, музыка, вкусная еда, уютный плед. Он не будет экономить на том, что делает жизнь приятнее. На работе ему важно, чтобы было красиво и по душе. Скучный офис с серыми стенами — это каторга, даже если платят хорошо.

Слепая зона:

ISFP может игнорировать «скучные» финансовые вопросы. Налоги, счета, пенсионные накопления — это где-то там, в сером мире, куда не хочется заходить. В результате — тревога, когда серый мир напоминает о себе штрафами и нехваткой денег на важное.

Что делать самому ISFP:

Найдите красивый блокнот или приложение с приятным дизайном. И ведите бюджет в нем. Превратите скучное в эстетичное. Красивые цифры, красивые графики — почему бы и нет? Деньги любят, когда о них заботятся с душой.

Что делать партнеру или коллеге ISFP:

Не критикуйте его траты «на ерунду». Для него это не ерунда, а топливо для души. Лучше мягко предложите вместе разобраться с бюджетом. Без давления, без «ты опять потратил неизвестно на что». Скажите: «Давай сделаем это красиво, чтобы тебе нравилось».

INFP — Лирик (вселенски грустный) (Интровертное Чувство + Экстравертная Интуиция)

Как проявляется в деньгах и работе:

INFP ищет работу, которая соответствует его ценностям. Если ценности не совпадают — он будет страдать, даже за большие деньги. Он может быть талантливым, творческим, глубоким, но часто сомневается: «А достоин ли я? А правильно ли я делаю? А не зря ли мне платят?» Деньги для него — тема неловкая. Просить повышение — подвиг.

Слепая зона:

INFP склонен обесценивать свой труд. «Ну, это же просто текст», «Ну, это же просто идея», «Ну, это же я от души, ка-

кие деньги». В результате — работает много, получает мало, а внутри копится обида на мир, который «не ценит».

Что делать самому INFP:

Назначьте цену своему времени. Прямо сейчас. Один час вашей жизни стоит X рублей. И когда кто-то просит вас о чем-то — сверяйтесь с этой цифрой. Вы не обязаны раздавать себя бесплатно. Ваша душа — это тоже ресурс.

Что делать партнеру или коллеге INFP:

Помогайте ему с прагматичной стороной жизни. INFP может теряться в цифрах и документах. Будьте тем, кто скажет: «Ты классный специалист, проси больше». Ему нужен голос, который подтвердит его ценность со стороны.

INTP — Архитектор Хаоса (Интровертное Мышление + Экстравертная Интуиция)

Как проявляется в деньгах и работе:

INTP работает ради интереса. Если задача скучная — он будет откладывать ее до дедлайна, а потом сделает за ночь гениально. Деньги для него — приятный бонус, но не главный мотиватор. Главное — чтобы было над чем подумать. Он может зарабатывать неплохо, но забывать оплатить счет за интернет. Потому что думал о квантовой физике.

Слепая зона:

INTP может быть финансово рассеян. Он не любит рути-

ну, а деньги — это во многом рутина. Бюджет, планирование, налоги — ску-ко-та. В результате — хаос на счетах и периодические кризисы, когда «ой, а куда все делось».

Что делать самому INTP:

Автоматизируйте все, что можно. Автоплатежи, автопополнения, приложения для учета расходов. Чем меньше вам нужно думать о деньгах вручную, тем меньше хаоса. Пусть система работает за вас, пока вы думаете о великом.

Что делать партнеру или коллеге INTP:

Не ждите, что он будет вести семейный бюджет с энтузиазмом. Возьмите это на себя, если вам важно. Или сделайте это интересным: превратите бюджет в систему, игру, головоломку. Тогда INTP подключится. И не ругайте его за бардак на столе — в голове у него порядок.

ESTP — Адреналиновый Игрок (Экстравертное Ощущение + Интровертное Мышление)

Как проявляется в деньгах и работе:

ESTP зарабатывает легко и тратит легко. Он чувствует момент, видит возможности там, где другие проходят мимо. Может сорвать куш на сделке, может спустить все на спонтанное путешествие. Работа для него — поле для игры. Скучная рутина убивает его быстрее, чем любой кризис.

Слепая зона:

ESTP может быть слишком азартен. «Да ладно, прорвемся», «Давай рискнем» — и иногда не прорывается. Он не любит думать о «черном дне», потому что черный день — это скучно. А скука для ESTP страшнее безденежья.

Что делать самому ESTP:

Заведите «скучный счет». Отдельно от основных денег. Сумма, которую вы не трогаете ни при каких раскладах. Пусть это будет ваша страховка от собственного азарта. Рисковать веселее, когда знаешь, что есть подушка.

Что делать партнеру или коллеге ESTP:

Не пытайтесь его переделать в скрягу. Он все равно не станет. Лучше договоритесь о правилах игры: «Мы рискуем этой суммой, а эту — не трогаем». ESTP уважает правила, если они поданы как часть игры. И дайте ему пространство для маневра на работе — он принесет результат там, где другие побоятся.

ESFP — Душа Компании (и Тусовки) (Экстравертное Ощущение + Интровертное Чувство)

Как проявляется в деньгах и работе:

ESFP тратит деньги на впечатления. Концерты, ужины с друзьями, красивые вещи, которые поднимают настроение. Он живет здесь и сейчас. Завтра? Ну, завтра будет завтра. На работе ему важно, чтобы было весело и люди вокруг нрави-

лись. Скучный коллектив — и ESFP уходит, даже если платят золотом.

Слепая зона:

ESFP может не замечать, как деньги утекают сквозь пальцы. «Ой, я же только кофе купил... и вот эту штучку... и еще одну...» В конце месяца — удивление: «А куда все делось?» Планирование бюджета кажется ему наказанием.

Что делать самому ESFP:

Превратите учет расходов в игру. Соревнуйтесь с собой: «Смогу ли я в этом месяце отложить X рублей и при этом не чувствовать себя несчастным?» Награждайте себя за победы. Скучная таблица не для вас — ищите приложение с яркими картинками и анимацией.

Что делать партнеру или коллеге ESFP:

Не пилите его за траты. Лучше предложите вместе копить на что-то большое и яркое. Путешествие, праздник, событие. ESFP отлично копит, когда видит конкретную радостную цель. Абстрактное «надо откладывать» не работает. Конкретное «поедем в Рим» — работает.

ENFP — Вдохновляющий Непоседа (Экстравертная Интуиция + Интровертное Чувство)

Как проявляется в деньгах и работе:

ENFP зарабатывает на идеях. Он генератор, вдохнови-

тель, человек-фонтан. Может начать пять проектов одновременно и ни один не довести до конца, потому что пришла шестая идея. Деньги приходят волнами: то густо, то пусто. Но скучно не бывает никогда.

Слепая зона:

ENFP может быть финансово нестабилен. Он загорается новой идеей, вкладывается, бросает на полпути. Или соглашается на работу, потому что «там классные люди», а потом выясняется, что денег не хватает. Планировать скучно, а без плана — качели.

Что делать самому ENFP:

Найдите партнера-заземлителя. Человека, который будет возвращать вас с небес на землю и говорить: «Идея классная, но давай сначала закончим вот это». Или заведите два списка: «Идеи на сейчас» и «Идеи на потом». И не трогайте второй список, пока не закрыли первый.

Что делать партнеру или коллеге ENFP:

Не тушите его энтузиазм. Фраза «это нереалистично» убивает ENFP. Лучше скажите: «Классно! Давай подумаем, как это воплотить шаг за шагом». И мягко возвращайте к реальности, когда он улетает слишком далеко. ENFP благодарен тем, кто помогает его идеям случиться, а не умереть.

ENTP — Великий Провокатор

(Экстравертная Интуиция + Интровертное Мышление)

Как проявляется в деньгах и работе:

ENTP видит возможности там, где другие видят тупик. Он — стартапер, инноватор, человек, который найдет десять способов заработать на чем угодно. Деньги для него — это инструмент для новых экспериментов. Заработал — вложил в новую идею. Прогорел — придумал следующую.

Слепая зона:

ENTP может быть слишком увлечен процессом и забывать о результате. Идея важнее прибыли. Спор важнее сделки. Он может блестяще презентовать проект, а потом потерять к нему интерес и бросить. Рутинная добивания — это не его.

Что делать самому ENTP:

Окружите себя людьми, которые умеют «добивать». ISTJ, ESTJ — те, кто доведет вашу гениальную идею до ума, пока вы генерируете следующую. И научитесь праздновать не только старт, но и финиш. Закрытый проект — это тоже круто.

Что делать партнеру или коллеге ENTP:

Не спорьте с ним ради спора — он вас переспорит. Лучше направляйте его энергию в конструктивное русло: «Окей,

мы поняли, что старый подход не работает. Какой твой план Б?» ENTP расцветает, когда его воспринимают как решателя проблем, а не как источник хаоса.

ESTJ — Генеральный Директор Всея Руси (Экстравертное Мышление + Интровертное Ощущение)

Как проявляется в деньгах и работе:

ESTJ — прирожденный управленец. Он знает, кто что должен делать, в какие сроки и за какие деньги. Бюджет у него под контролем. План — есть. Ответственные — назначены. Работает много, требует того же от других. Деньги уважает и умеет их считать.

Слепая зона:

ESTJ может быть слишком жестким. «Есть два мнения: мое и неправильное» — это не всегда шутка. Он может давить там, где нужно мягко, и требовать отчета там, где человеку нужна поддержка. В отношениях с деньгами это может выливаться в контроль: «Покажи чек, зачем ты это купил».

Что делать самому ESTJ:

Иногда отпускайте контроль. Да, это страшно. Да, кажется, что все развалится. Но люди вокруг — не ваши подчиненные. Партнер имеет право на свои «глупые» траты. Ребенок — на свои ошибки. Вы не обязаны управлять всем.

Что делать партнеру или коллеге ESTJ:

Будьте прозрачны. ESTJ успокаивается, когда видит картину целиком. Если вы хотите потратить деньги на то, что он считает ерундой, — объясните, почему это важно для вас. Не «отстань», а «мне это нужно, потому что...». И дайте ему почувствовать, что вы тоже ответственный человек.

ESFJ — Радужный Хозяин (Экстравертное Чувство + Интровертное Ощущение)

Как проявляется в деньгах и работе:

ESFJ тратит деньги на других. Подарки, угощения, помощь. Ему важно, чтобы все вокруг были сыты, одеты и довольны. На работе он — душа коллектива. Помнит дни рождения, организует праздники, сглаживает углы. Его ценят за человечность, но иногда садятся на шею.

Слепая зона:

ESFJ может тратить больше, чем зарабатывает, на заботу о других. «Ничего, я перехвачу до зарплаты, зато Маше будет приятно». В результате — финансовая яма, из которой трудно выбраться, и чувство, что его добротой пользуются.

Что делать самому ESFJ:

Забота о себе — это тоже забота. Прежде чем купить подарок пятому коллеге, спросите: «А что я могу подарить себе?» Это не эгоизм. Это баланс. Вы не обязаны быть всеобщим Дедом Морозом круглый год.

Что делать партнеру или коллеге ESFJ:

Благодарите его. Искренне, вслух, регулярно. ESFJ живет от признания. И мягко напоминайте: «Ты уже столько сделал для всех, давай теперь что-то для тебя». Помогите ему увидеть, что его потребности тоже важны.

ENFJ — Вождь-Вдохновитель (Экстравертное Чувство + Интровертная Интуиция)

Как проявляется в деньгах и работе:

ENFJ работает ради людей. Он — лидер, наставник, тот, кто видит потенциал в каждом. Деньги для него — ресурс, чтобы делать жизнь команды лучше. Он может вложиться в обучение сотрудников, организовать мероприятие, поддержать коллегу в трудной ситуации. На работе его любят и идут за ним.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.