

ISFJ - OPIEKUN

Motto życiowe: Zależy mi na twoim szczęściu.

Serdeczny, ciepły, skromny, godny zaufania i niezwykle lojalny. Na pierwszym miejscu stawia innych ludzi - dostrzega ich potrzeby i pragnie im pomagać. Praktyczny, dobrze zorganizowany i odpowiedzialny. Cierpliwy, pracowity i wytrwały - potrafi doprowadzać sprawy do końca. Zauważa i zapamiętuje detale. Bardzo ceni spokój, stabilizację i przyjazne relacje z innymi. Potrafi budować mosty między ludźmi. Źle znosi konflikty i krytykę. Ma silne poczucie obowiązku i jest zawsze gotowy do pomocy. Bywa wykorzystywany przez innych.

Naturalne skłonności opiekuna:

- Źródło energii życiowej: świat wewnętrzny.
- Przystawianie informacji: zmysły.
- Podejmowanie decyzji: serce.
- Styl życia: zorganizowany.

Podobne typy osobowości:

- Artysta
- Adwokat
- Prezenter

Dane statystyczne:

- Opiekunowie stanowią 8-12% populacji.
- Wśród opiekunów znacznie przeważają kobiety (70%).
- Krajem odpowiadającym profilowi opiekuna jest Szwecja¹.

Kod literowy

Uniwersalny kod literowy opiekuna w jungowskich typologiach osobowości to ISFJ.

Opiekunowie lubią ludzi! Spośród wszystkich typów introwertycznych są najbardziej otwarci na innych. Interesują się ich przeżyciami oraz problemami i są świadomi ich uczuć. Przez całe życie „monitorują” otoczenie w poszukiwaniu ludzi, którzy potrzebują pomocy.

W oczach innych

Przez innych odbierani są jako serdeczni, sympatyczni i zawsze gotowi do pomocy. Mają opinię bardzo przyjacielskich, spokojnych i skromnych ludzi. Potrzeby innych często stawiają na pierwszym miejscu, a pomaganie jest ich naturalną potrzebą. Dostrzegają w ludziach pozytywny potencjał i potrafią wydobywać z nich to, co najlepsze. Ich postawa sprawia, że są powszechnie lubiani.

Wobec innych ludzi

Współczucie dla potrzebujących - ubogich, cierpiących, skrzywdzonych - jest potężną siłą, która popycha ich do działania. Chętnie otaczają opieką (stąd nazwa tego typu osobowości) tych, którzy jej potrzebują, udzielając im praktycznego i emocjonalnego wsparcia. Pragną chronić innych przed cierpieniem, błędnymi decyzjami i przykrymi doświadczeniami. Nie szcędzą czasu, aby pomóc ludziom rozwiązać ich problemy. Ich wsparcie jest jednak bardzo dyskretne i taktowne. Nie narzucają

się i nie zabiegają o uznanie.

Organizacja

Opiekunowie są obowiązkowi, pracowici i dobrze zorganizowani. Nie robią szumu wokół własnej osoby i są oszczędni w słowach. Mają "głowę do szczegółów" - zapamiętują detale, które umykają uwadze innych. Dotyczy to także relacji międzyludzkich - zdarza się, że po wielu latach dokładnie pamiętają takie czyjaś wypowiedź, specyficzny gest lub wyraz twarzy. Szczerze wierzą w ludzi i dostrzegają w nich to, co najlepsze. Cenią harmonijną współpracę, serdeczną, przyjazną atmosferę oraz bezpieczeństwo i stabilizację. Imponuje im dobro. Dążą do zgody oraz pojednania i unikają konfliktów oraz sporów. Nie lubią nieprzewidywalnych sytuacji oraz nagłych zmian. Lubią, gdy wszystko dzieje się zgodnie z planem. Zwykle cenią tradycję i sprawdzone metody działania, które przetrwały próbę czasu. Do nowych rozwiązań podchodzą z pewną nieufnością. Są jednak skłonni je przyjąć, widząc ewidentne korzyści wynikające z ich zastosowania. Nie lubią marnotrawstwa. Z natury są oszczędni i liczą się z niepewnością jutra, dlatego zwykle odkładają część pieniędzy „na gorsze czasy”.

Myśli

W swoistej wewnętrznej „bazie danych” gromadzą informacje o wydarzeniach dotyczących ich samych oraz innych. Potrafią wiązać nowe informacje z wcześniejszymi doświadczeniami. Mają jasną wizję tego, jak powinien wyglądać świat oraz relacje międzyludzkie. Stanowi to dla nich punkt odniesienia ich działania są praktyczną realizacją ich wizji.

Z natury są praktykami i rzadko zaprzatają sobie głowę abstrakcyjnymi teoriami. Zetknięcie się z opiniami i poglądami, które różnią się od ich własnych, stanowi dla nich problem. Powoduje duży dyskomfort i narusza ich wewnętrzny spokój, dlatego zwykle próbują pogodzić odmienne opinie lub przynajmniej zmniejszyć dystans między nimi.

Komunikacja

Opiekunowie są bardzo dobrymi słuchaczami. Nawet gdy sami niewiele mówią, przez innych odbierani są jako świetni rozmówcy. Najlepiej czują się w kameralnych warunkach i lubią rozmowy w cztery oczy. Rozmawiając z jedną osobą, mogą w pełni skupić się na omawianym temacie. Trudno jest im otwarcie krytykować innych ludzi lub publicznie wyrażać swoją dezaprobatę. Niektórzy mają im za złe, że nie zwracają innym uwag bezpośrednio, ale krytykują ich za plecami. Mając omówić jakieś zagadnienie lub przygotować prezentację, opiekunowie lubią mieć czas na zastanowienie i przygotowanie. Mają poczucie ciągłości procesów, są uporządkowani i lubią robić rzeczy we właściwej kolejności. Z reguły trudno im nawiązać kontakt z ludźmi, którzy są chaotyczni, wiecznie roztargnieni, spóźnialscy i niesłowni. Ich przemówienia zwykle są spokojne, ale potrafią poruszyć słuchaczy.

Decyzje

Opiekunowie stronią od ryzyka oraz tego, co nieznanne i obce. Do decyzji dochodzą drobnymi krokami. Nie lubią pośpiechu i potrzebują czasu na spokojne rozważenie różnych opcji. Zastanawiając się nad czymś, często notują różne możliwości oraz analizują je na papierze. Ostateczne decyzje podejmują na podstawie faktów i wcześniejszych doświadczeń. Zawsze się zastanawiają, jak dana decyzja wpłynie na innych ludzi oraz jak zostanie przez nich odebrana. Zwykle mają bardzo silne poczucie obowiązku. Proszeni o pomoc lub przystługę, rzadko odmawiają, dlatego często bywają wykorzystywani i przeciążeni nadmiarem obowiązków. Nawet w takich sytuacjach z reguły nie narzekają i nie skarżą się, nie chcą bowiem narażać na szwank relacji z innymi ludźmi.

Estetyka

Domy i miejsca pracy opiekunów wyróżniają się porządkiem, ale również funkcjonalnym urządzeniem i gustownym wystrojem. Są również bardzo przytulne - ludzie chętnie spędzają w nich czas. Opiekunów cechuje doskonała wyobraźnia przestrzenna, potrafią zagospodarować pomieszczenia w bardzo funkcjonalny sposób i są wrażliwi na piękno.

Przykładają dużą wagę do rocznic i urodzin innych ludzi. Okazują im sympatię poprzez miłe gesty i niespodzianki. Potrafią dobrze rozpoznawać ich pasje, upodobania i potrzeby, dlatego prezenty, którymi ich obdarzają (choćby to były drobiazgi), sprawiają innym wiele radości. Są bowiem nie tylko gustowne, ale także doskonale przemyślane i dopasowane do zainteresowań lub upodobań odbiorcy.

Odpoczynek

Opiekunowie potrafią odpoczywać tylko wtedy, gdy wiedzą, że wywiązali się ze swoich zadań. Zwykle jednak biorą na siebie tak wiele obowiązków, że nie pozostaje im wiele wolnego czasu. Poza tym ich koncepcja "czasu wolnego" jest inna od powszechnie przyjętej. "Czas wolny" to dla opiekunów okazja, aby pomóc bliskim znajomym. Rzadko wykorzystują go na własne przyjemności.

Więzi łączące opiekunów z innymi ludźmi mają szczególny, osobisty charakter. Postrzegają oni innych nie tylko jako współpracowników, przełożonych, pod- swoje pasje, uczucia i emocje. Istotą ich relacji z innymi jest służba. władnych, klientów czy podopiecznych, ale jako ludzi, którzy mają swój świat,

Pragną czuć się użyteczni i potrzebują potwierdzenia, że dobrze wykonują pracę i że ich opinie są podzielane przez innych. Krępują ich wprawdzie pochwały i publiczne honory, jednak tym, co najtrudniej im znieść, jest obojętność innych ludzi. Deprymująco działa na nich również otwarta krytyka. W sytuacjach stresowych zaczynają obmyślać różne czarne scenariusze. Wyobrażają sobie rozmaite nieszczęścia, które mogą ich spotkać, tracą wiarę w swoje możliwości i postrzegają przyszłość w ciemnych barwach.

Chętnie pomagają innym, ale sami, mając problemy, nie dają tego po sobie poznać, nie chcą bowiem obciążać innych swoimi kłopotami. Zwykle nie wyrażają też na zewnątrz swojego niezadowolenia. Mają skłonność do duszenia w sobie emocji. Po długotrwałym okresie ich blokowania może jednak dojść - ku ogromnemu zaskoczeniu otoczenia - do niekontrolowanego wybuchu.

Wśród przyjaciół

Opiekunowie są szczerze zainteresowani życiem i problemami swoich przyjaciół. Nie traktują przyjaźni instrumentalnie, np. jako formy autopromocji lub narzędzia do budowania kariery. Więzi przyjacielskie są niezwykle istotnym elementem ich świata. Bardzo poważnie traktują wszelkie zobowiązania, a ich przyjaźnie zazwyczaj trwają przez całe życie. Przyjaciele cenią ich za to, innych, że zawsze można na nich polegać oraz że ich zainteresowanie jest że nie są skoncentrowani na sobie, że dostrzegają potrzeby oraz problemy autentyczne i szczerze.

Powszechny wśród opiekunów pozytywny stosunek do ludzi oraz umiejętność dostrzegania wartości w każdym człowieku sprawiają, że dobrze czują się wśród osób reprezentujących wszystkie typy osobowości. Najczęściej przyjaźnią się jednak z artystami, adwokatami, mentorami oraz innymi opiekunami. Najrzadziej - z innowatorami, logikami oraz dyrektorami. Po okresach wzmożonej aktywności lub dłuższego przebywania potrzebują wyciszenia, samotności, czasu na zebranie myśli i odzyskanie energii. Absolutnie nie oznacza to jednak niechęci do ludzi.

W małżeństwie

Rodzina to dla opiekunów centralny punkt ich świata. Zwykle cenią oni tradycyjne wartości i są bardzo oddani bliskim. Troszczą się o ich byt, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie. Zabiegają też o dobre, zdrowe relacje i potrafią poświęcić im wiele energii. Ich uczucia są bardzo intensywne, mimo że nie zawsze widać je „gołym okiem”. Nie wyrażają ich bowiem słowami, ale konkretne działania i miłe, ciepłe gesty. Sami również bardzo cenią wszelkie przejawy przywiązania, uczucia i wdzięczności ze strony partnerów. Są bardzo wiernymi i niesamowicie lojalnymi partnerami, a ich związki zwykle trwają przez całe życie. Swoje zobowiązania traktują bardzo poważnie.

Relacje z mężem/żoną to dla nich najwyższy priorytet. Trudno im zerwać związek (nawet zły, szkodliwy i toksyczny) lub pogodzić się z odejściem partnera. Zwykle w takich sytuacjach obwiniają siebie, doszukując się własnych błędów i uchybień. Z natury są bezinteresowni i skupieni na potrzebach innych, dlatego często bywają wykorzystywani i - co więcej - akceptują taki stan rzeczy. Źle radzą sobie w sytuacjach konfliktowych. Unikają również poruszania drażliwych tematów. Wolą przemilczeć problemy, cierpliwie je znosić lub udawać, że ich nie ma.

Naturalnymi kandydatami na mężów/żony opiekunów są osoby o pokrewnych typach osobowości: artyści, adwokaci lub prezenterzy. W takich związkach łatwiej jest budować wzajemne zrozumienie oraz harmonijne relacje. Doświadczenie uczy jednak, że ludzie są w stanie tworzyć udane, szczęśliwe związki także mimo oczywistej - zdawałoby się - typologicznej niezgodności. Co więcej, różnice między małżonkami mogą dodawać takim relacjom dynamiki i przyczyniać się do rozwoju osobistego.

Jako rodzice

Opiekunowie są bardzo odpowiedzialnymi rodzicami. Troszczą się o potrzeby że od najmłodszych lat trzeba uczyć dzieci właściwego zachowania i odpowiedzialności. Pragną wychować je na niezależnych, ale odpowiedzialnych ludzi. Są stanowczymi, ale jednocześnie bardzo oddanymi rodzicami. Zwykle wprowadzają w domu jasne zasady, dzięki którym dzieci wiedzą, jak się zachować, i czują się bezpieczne. Niekiedy jednak sami mają trudności z egzekwowaniem tych zasad i dyscyplinowaniem swoich pociech. Zanim ukarzą dziecko za złe zachowanie, często muszą najpierw przekonać samych siebie, że to wyjdzie im na dobre.

Dzieci opiekunów często nadużywają ich poświęceń, z góry zakładając, że rodzic wszystko dla nich zrobi. Gdy dorosłe dzieci opiekunów mają problemy, ci skłonni są doszukiwać się w tym swojej winy. Zwykle jednak jest to błędny trop, opiekunowie są bowiem bardzo dobrymi rodzicami, zapewniającymi dzieciom bezpieczne dzieciństwo i wspańiały, ciepły dom. Po latach dzieci cenią ich za poświęcenie i troskę oraz za wpojenie im zdrowych zasad i poczucia odpowiedzialności.

Opiekunowie są bardzo wytrwali i gotowi do poświęceń oraz rezygnacji z własnych przyjemności. Dobrze odnajdują się w pracy, której istotą jest „pomaganie innym” lub wspieranie tych, którzy sobie nie radzą. Lubią zadania, dzięki którym mogą rozwiązywać ludzkie problemy. Pracując w biznesie, chętnie doradzają innym i pomagają im w wyborze najlepszych produktów/usług. Działając w instytucjach społecznych, z oddaniem opiekują się tymi, którzy potrzebują pomocy.

Środowisko

Pracując nad jakimś zadaniem, potrzebują chwil samotności i wyciszenia, działania. Widząc taką potrzebę, chętnie angażują się jednak w pracę zespołową aby-z dała od gwaru oraz innych ludzi - przygotować się i przemyśleć swoje. Najlepiej czują się w niewielkich, kilkusobowych grupach. Wnoszą do nich miłą, ciepłą atmosferę i są wsparciem dla pozostałych osób. Często pomagają zespołowi osiągnąć konsensus. Lubią regularne, dobrze przygotowane spotkania, których termin i program jest znany z wyprzedzeniem. Nie przepadają za niespodziankami, improwizacją oraz

omawianiem problemów bez możliwości wcześniejszego ich przemyślenia. Ważna jest dla nich świadomość przynależności do większej grupy lub społeczności, z którą mogą się identyfikować. Lubią firmy o ustalonej strukturze, których organizacja pomaga w łagodzeniu napięć wśród personelu.

Zadania

Potrafią doprowadzać sprawy do końca. Dobrze wykonana praca sprawia im ogromną satysfakcję. Są bardzo skrupulatni i potrafią skupiać się na szczegółach. Nie nużą ich rutynowe czynności. Ich solidność, przyjazny stosunek do innych ludzi oraz chęć niesienia pomocy sprawiają, że są pożądanymi pracownikami. Najchętniej zajmują się rzeczami, na których się znają i w których mają doświadczenie. Otrzymując nowe zadania, potrzebują więcej czasu niż inni, aby się do nich wdrożyć, później jednak wykonują je z większą dokładnością niż pozostali. Lubią zadania o jasno sprecyzowanych celach. Są niezwykle lojalnymi pracownikami i potrafią w pełni zaangażować się w realizację celów przedsiębiorstwa. Nie są w stanie zrozumieć pracowników, którzy świadomie lekceważą swoje obowiązki.

Preferencje

Instrukcje, przepisy, regulaminy stanowią dla nich punkt odniesienia. Lubią wiedzieć, co i jak mają wykonać. Potrafią w pełni dostosować się do istniejących wytycznych i wskazówek. Słabiej zaś radzą sobie wtedy, gdy sami muszą wymyślić coś nowego lub „ruszyć w nieznaną”. Brak konkretnych instrukcji lub doświadczeń z przeszłości, na których mogliby się oprzeć, sprawia, że tracą grunt pod nogami. Źle odnajdują się także w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji lub improwizacji. Kiepsko znoszą też zmiany organizacyjne, nowe procedury i przeobrażenia. Wolą stabilne środowisko, w którym niewiele się zmienia.

Przełożeni

Cenią dobrze zorganizowanych przełożonych, dostrzegających oddanie i po święcenie podwładnych oraz udzielających pracownikom niezbędnego wsparcia. Przemawiają do nich jasne wytyczne, konkretne cele i czytelne zasady obowiązujące wszystkich pracowników. Lubią mieć wpływ na bieg spraw i podejmowanie decyzji, sami niechętnie unikają w ten sposób konieczności dyscyplinowania ludzi, zwracania im uwagi, rozwiązywania konfliktów i wprowadzania w życie niepopularnych decyzji. Ci z nich, którzy mimo wszystko zostają liderami, wprowadzają bardzo wysokie standardy pracy i dbają o wysoką efektywność. Nie tolerują przejawów marnotrawstwa. Wyznaczają podwładnym jasne, konkretne cele i udzielają im wsparcia w ich realizacji. „Nieprzyjemne rozmowy” z personelem często jednak wyczerpują i stresują ich bardziej niż samych podwładnych. Mają również problem z wydawaniem poleceń (nieswojo czują się, nakazując innym wykonanie czegoś) oraz z delegowaniem obowiązków (często sami wykonują zadania, które powinny być przekazane podwładnym). Prowadzi to do ich przemęczenia, podwładnych zaś pozbawia możliwości uczenia się i doskonalenia umiejętności.

Opiekunowie, podobnie jak inne typy osobowości, mają potencjalnie mocne i słabe strony. Potencjał ten może zostać zagospodarowany w rozmaity sposób. Szczęście osobiste i spełnienie zawodowe opiekunów zależy od tego, czy wykorzystają oni szanse związane z ich typem osobowości oraz stawiają czoła czyhającym na nich zagrożeniom. Oto PODSUMOWANIE owych szans i zagrożeń:

Potencjalnie mocne strony

Opiekunowie są bardzo odpowiedzialni i poważnie traktują swoje zobowiązania. Cechuje ich pracowitość, wytrwałość, gotowość do poświęceń oraz cierpliwość. Nie szcędzą czasu i energii, aby wywiązać się ze swoich zadań. Potrafią doprowadzać sprawy do końca, nie zniechęcając się trudnościami i przeciwnościami. Są otwarci na ludzi i szczerze się nimi interesują. Dostrzegają ich

uczucia, pasje oraz emocje. Są przyjacielscy, dyskretni, lojalni, bezinteresowni i zorientowani na potrzeby innych (stawiają je na pierwszym miejscu).

Są również wyśmienitymi słuchaczami - inni bardzo dobrze im, w którzy potrzebują pomocy lub znaleźli się w sytuacji kryzysowej. Sald towarzystwie. Potrafią udzielać praktycznego i emocjonalnego wpada tym, konsensusu - tworzą zdrową, konstruktywną atmosferę i zawsze p budować mosty między ludźmi, pomagają im w osiągnięciu kompromis. Mają doskonałą wyobraźnię przestrzenną oraz zmysł praktyczny. Są bardzo uporządkowani i nie nużą ich rutynowe czynności. Potrafią stosować złożone procedury oraz efektywnie zarządzać środkami. Mają naturalne zdolności organizacyjne, „głowę do szczegółów” oraz bardzo dobrą pamięć do detali- pamiętają o aspektach, które umykają uwadze innych.

Potencjalnie słabe strony

Ich zorientowanie na służbę innym i mała asertywność sprawiają, że nie zawsze potrafią zadbać o swoje potrzeby i bronić własnych interesów. Często nie są w stanie wyartykułować własnych oczekiwań lub wyrazić swoich opinii (szczególnie krytycznych). Są również podatni na oszustwa, manipulacje i wykorzystanie przez innych. Mają tendencję do przemilczania drażliwych tematów i unikania trudnych (choć potrzebnych) rozmów. Nie potrafią zakończyć toksycznych, szkodliwych relacji i są nieodporni na krytykę oraz sytuacje kryzysowe. Ze radzą sobie w obszarach działalności, które są dla nich zupełnie nowe. Są mało elastyczni; w sytuacjach wymagających szybkich decyzji i improwizacji tracą grunt pod nogami. Mają problemy z delegowaniem obowiązków i tendencję do wyręczania innych. Są osobami o bardzo intensywnych uczuciach, ale mają trudności z ich wyrażaniem. Niekiedy "duszenie w sobie" negatywnych uczuć prowadzi ich do niekontrolowanych, destrukcyjnych wybuchów.

Opiekunowie często mają trudności z patrzeniem na rzeczywistość z szerokiej perspektywy oraz zrozumieniem poglądów i opinii, które nie są zgodne z ich własnymi. Samo zetknięcie z nimi często powoduje u nich duży dyskomfort. Mają też skłonność do przedwczesnego negowania i odrzucania wszystkiego, co jest sprzeczne z ich przekonaniami, oraz postrzegania własnych pomysłów jako jedynie słusznych. Krytykę ich poglądów lub działań często odbierają jako osobistą porażkę i oznakę tego, że zawiedli innych ludzi,

Rozwój osobisty opiekunów zależy od tego, w jakim stopniu wykorzystają oni swój naturalny potencjał i przezwyciężą zagrożenia związane z ich typem osobowości. Poniższe praktyczne wskazówki stanowią swoisty dekalog opiekuna. Nie obawiaj się pomysłów i opinii innych ludzi Otwartość na poglądy innych wcale nie musi oznaczać porzucenia własnych. Nie obawiaj się pomysłów i opinii, które są odmienne od Twoich. Zanim je odrzucisz, przemyśl je i spróbuj zrozumieć.

Patrz na problemy z szerszej perspektywy

Staraj się dostrzegać szerszy kontekst, próbuj patrzeć na problemy pod różnym kątem, oczami różnych ludzi. Zasięgaj opinii innych, rozważaj różne punkty widzenia. Bierz pod uwagę różne aspekty sprawy.

Ucz się mówić „nie”

Gdy się z czymś nie zgadzasz, nie obawiaj się powiedzieć o tym. Gdy nie jesteś w stanie wziąć na siebie kolejnego zadania, po prostu odmów. Ucz się mówić się Tobą wyręcza. „nie” szczególnie wtedy, gdy czujesz, że ktoś nadużywa Twojej pomocy lub

Nie bój się nowych doświadczeń

Każdego tygodnia lub miesiąca próbuj czegoś nowego. Odwiedzaj miejsca, w których jeszcze nie byłeś, rozmawiaj z ludźmi, których wcześniej nie znałeś, podejmuj się zadań, których wcześniej nie wykonywałeś. Dostarczy Ci to wielu cennych pomysłów oraz sprawi, że będziesz postrzegać świat z szerszej perspektywy.

Nie obawiaj się konfliktów

Nawet w gronie bardzo bliskich sobie osób dochodzi czasem do konfliktów. Konflikty niekoniecznie muszą być destrukcyjne, bardzo często pomagają odkrywać i rozwiązywać problemy! W sytuacjach konfliktowych nie chowaj więc głowy w piasek, ale otwarcie wyrażaj swój punkt widzenia oraz odczucia związane z daną sytuacją. Pozostaw niektóre sprawy naturalnemu biegowi. Nie uda Ci się mieć wszystkiego pod kontrolą. Nie dasz rady zapanować nad każdą sprawą. Zostaw więc te mniej ważne naturalnemu biegowi. Zaoszczędzisz wiele energii i unikniesz frustracji.

Nie wyręczaj innych

Pragniesz pomagać ludziom, ale jeśli będziesz ich we wszystkim wyręczać, nigdy nie nauczą się nowych rzeczy, Ty zaś będziesz wiecznie przeciążony. Pomagając innym, pozwalaj im brać odpowiedzialność za własne życie, popełniać błędy oraz wyciągać z nich wnioski na przyszłość.

Przyjmuj pomoc innych ludzi

Zakładasz, że to Ty powinieneś pomagać ludziom i zazwyczaj to u Ciebie inni szukają wsparcia. Gdy masz jednak problem, nie wahaj się poprosić innych o pomoc i korzystać z niej!

Nie bój się krytyki

Nie obawiaj się wyrażania swoich krytycznych opinii oraz przyjmowania krytyki ze strony innych. Krytyka może być konstruktywna i wcale nie musi oznaczać atakowania ludzi lub podważania ich wartości.

Bądź lepszy dla siebie

Spróbuj pomóc sobie samemu w taki sposób, w jaki dbasz o szczęście i dobre samopoczucie innych ludzi. Bądź dla siebie bardziej wyrozumiały. Spróbuj czasem oderwać się od obowiązków i zrobić coś dla czystej przyjemności, relaksu, zabawy...

1Nie znaczy to, że wszyscy mieszkańcy Szwecji należą do tego typu osobowości, jednak to społeczeństwo – jako całość – posiada wiele cech charakterystycznych dla opiekuna.

From:

<https://wiki.madenet.pl/> - **Moje wiki**

Permanent link:

https://wiki.madenet.pl/doku.php?id=testy_psychologiczne:16_typow_osobowosci:opiekun&rev=1717412384

Last update: **2024/06/03 12:59**

