

Malá kniha

O extroverzi a introverzi



MgA. Saška Polarczyk

Úvod



Kdo jsem

MgA. Saška Polarczyk, 40 let

- narozena v posledním měsíci roku 1983 v Českém Těšíně polsko-českým rodičům
- bývalá operní pěvkyně, dnes autorka a lektorka Mentálních jazyků
- Střelec s asc. v Panně
- generátor (Human Design)
- ukecaný introvert (Požitkář + Herec)

Milí čtenáři!

Jistě vás zajímá, co se zde dozvíte za objevné a inovativní myšlenky a moudra (ano, dozvíte).

Určitě doufáte, že konečně zjistíte, jestli jste si celý život o sobě nemysleli něco, co není tak docela pravda. Třeba že jste introvert (a nejste).

Ono by na tom asi nebylo nic tak strašného si to myslet. Dalo by se s tím žít i tak. Ale protože držíte v ruce tuto knihu, určitě se chcete ponořit hlouběji a dozvědět se třeba jiný úhel pohledu.

Vývoji typologie se věnuji už přes 14 let a pozoruji introverzi a extroverzi v lidech opravdu dlouho.

A tak jsem pro vás sepsala důležité informace, které vám budou pomůckou k poznávání extrovertů a introvertů v sobě i u ostatních lidí.

Třeba zjistíte, že téma introverze a extroverze má mnohem víc vrstev než je společenské chování versus samota. A možná konečně pochopíte, kdo jste (a o to je především).

Nelekejte se, pokud toho na vás bude ze začátku moc nebo pokud se najdete od každého v něčem. Je to tak v pořádku a bude to vysvětleno. Některé věci vám budou sedět hned. Něco vám sedět nebude vůbec a něco si budete potřebovat přečíst vícekrát.

Tato kniha je teoretická a praktická zároveň. Popisuji v ní chování lidí a lidé jsou komplikované bytosti s vědomím, egem, emocemi a duší (často dosti zraněnou).

Co sedí na jednu situaci, neplatí už na druhou, a proto vám bude dokonce někdy připadat, že si protiřečím. Některé typologické jevy musím totiž popsat z jednoho úhlu a pak totéž téma uchopit z opačného úhlu. Ale v obou úhlech to smysl dává.

Nespěchejte, máte čas...

Ať se vám knížka líbí a odhalení sebe a vašich blízkých ať se povede!

Co vás napadne jako první, když se řekne EXTROVERT?

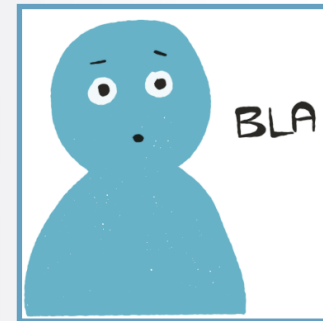


- Hodně **mluví**.
- Chodí na párty.
- Je otevřený.
- **Mluví s lidmi**.
- Je hlučný.
- Je ho všude vidět a slyšet.
- Je **ukecaný**.
- Chodí mezi lidi.
- Je **společenský**.
- Rychle se skamarádí.

Co o extrovertch říká umělá intelligence?

Extrovert je člověk, který je **společenský**, energický a **otevřený**. Extroverti se cítí dobře v přítomnosti lidí, **mají rádi společnost** a obvykle si **užívají přímé interakce** s ostatními. Mnoho extrovertů se cítí **nabuzeni, když jsou obklopeni lidmi**, a rádi se účastní společenských akcí. Extroverti mohou být **komunikativní, hovorní a impulzivní**. Mají tendenci být **otevřenější** vůči novým zážitkům a rizikům. Ve zdravém stavu mohou extroverti být skvělými **lídry**, dobře se orientují v **sociálních situacích** a mohou být velmi **charismatickými** jedinci.

Co vás napadne jako první, když se řekne INTROVERT?



- **Mlčí**.
- Sedí doma.
- **Je tichý**.
- Nechodí ven.
- Je uzavřený.
- **Je rád sám**.
- Bojí se mluvit s lidmi.
- **Je plachý a nesmělý**.
- Má málo kamarádů.
- **Není společenský**.

Co o introvertch říká umělá intelligence?

Introvert je člověk, který **se cítí dobře v osamělosti** a vyhledává klidnější, méně stimulující prostředí. Introverti obvykle potřebují **méně společenské interakce** než extroverti a **často si užívají samoty** nebo interakce s menším počtem lidí. Introverti často projevují **hloubavost, zvažování a reflexi nad svými myšlenkami a pocity**. Mnoho introvertů může být velmi kreativních a schopných tvořit v **klidném prostředí**. V určitých situacích se introverti mohou cítit **nervózní nebo vyčerpaní**, zejména v **přílišném hluku**, přeplněném nebo chaotickém prostředí. V zdravém stavu introverti mohou být velmi **inteligentní, pečliví a vnímaví lidé**, kteří umí dobře **naslouchat a pomáhat** ostatním.

Pár příkladů z internetu o EXTROVERTECH

Pros of Dating an Extrovert:

Your extrovert will talk with all of the other extroverts in your family at dinner so you can eat in peace.

Finally.

@queenintj

„Výhody randění s extrovertem: Extrovert se bude bavit s ostatními extroverty u rodinné večeře, takže se najíš v klidu. Konečně.“



„Introverti si nedělají přátele. Adoptuje si je extrovert.“



„Výhody randění s extrovertem: Už nikdy se nemusíš pít po tom, jak se tvůj extrovert cítí. Bude ti to říkat pokaždé, celou dobu, a dokonce i když ho vůbec neposloucháš.“

Pár příkladů z internetu o INTROVERTECH



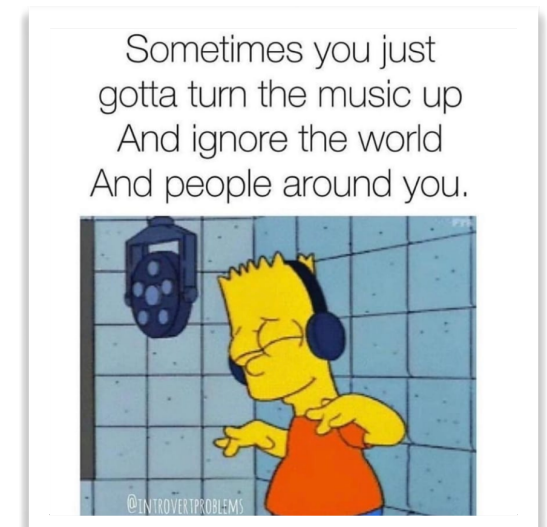
„Miluju introverty. Neplývají slovy.“



„Když sis prošel hodně těžkým obdobím a vybudoval sis mnoho vrstev, abys ochránil své srdce.“



„Jak zabít introverta: Nechte ho vyhladovět tak, že umístíte cizí osobu do místnosti.“



„Někdy prostě zesílíš hudbu a ignoruješ svět a lidi okolo sebe.“



Pojďme si to rozebrat ještě detailněji



"Miluju introverty. Neplýtvaají slovy."

Obecný předpoklad:

Introvert toho moc nenamluví, mlčí, neříká nic, je tichý společník. Naopak extrovert hodně mluví, je hlučný a říká většinou úplné zbytečnosti.



"Když sis prošel hodně těžkým obdobím a vybudoval sis mnoho vrstev, abys ochránil své srdce."

Obecný předpoklad:

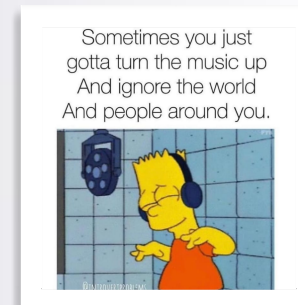
Introvert se musí chránit, protože je velmi citlivý a jen tak snadno vám neukáže své srdce. K jeho citům vede dlouhá cesta.



"Jak zabít introverta: Nechte ho vyhladovět tak, že umístíte cizí osobu do místnosti."

Obecné předpoklad (v humoru):

Introvert se vyhýbá jakémukoliv sociálnímu kontaktu a bojí se promluvit s kýmukoliv, koho nezná. Nevychází z domova a raději zahyne, než aby šel do kuchyně, kde je cizí člověk.



"Někdy prostě zesílíš hudbu a ignoruješ svět a lidi okolo sebe."

Obecný předpoklad:

Introvert se uzavře do svého světa se sluchátkama na uších, aby se odstříhl od okolního světa a nemusel nic vnímat jen sebe.



"Introverti si nedělají přátele. Adoptuje si je extrovert."

Obecný předpoklad:

Introvert si neumí najít přátele sám, protože je tak stydlivý, že nedokáže navazovat vztahy s neznámými lidmi a musí počkat, až se s ním začne bavit nějaký extrovert. Extrovert se naopak směle vrhá do náruče každému, koho potká a dělá si z něj kamaráda.



"Výhody randění s extrovertem: Extrovert se bude bavit s ostatními extroverty u rodinné večeře, takže se najíš v klidu."

Obecný předpoklad:

Extrovert odvede všechnu konverzaci, protože extroverti pořád jen mluví a nezavrou pusy.



"Výhody randění s extrovertem: Už nikdy se nemusíš pít po tom, jak se tvůj extrovert cítí. Bude ti to říkat pokaždé, celou dobu, a dokonce i když ho vůbec neposloucháš."

Obecný předpoklad:

Extrovert mluví neustále o svých pocitech, mluví sám od sebe, a nevadí mu, ani když ho neposloucháte.



Tak jsme si zevrubně ukázali obecné pojetí, které říká, že **extrovert** se pozná podle toho, že je společenský, komunikativní, vyjadřuje pocity, chodí ven mezi lidi, je hlučný, rád se baví...

A **introvert** je tichý, stydlivý, bojí se lidí, nerad chodí ven, nekomunikuje, nevyjadřuje pocity, je radši sám doma s knihou...



Ano, mnohdy to tak opravdu je. Jsou introverti i extroverti, kteří se tímto způsobem chovají. Ale není to tak vždy. V praxi se setkávám s mnoha lidmi, kteří si na základě těchto zmíněných vlastností myslí, že jsou introverty, protože se neradi baví s lidmi. Nebo si myslí, že jsou extrovertní, protože jsou zábavní, komunikativní a společenší.

V dnešní době se pojem extrovert a introvert nadužívá obecně. Používá se hlavně ve významu otevřenosti a uzavřenosti, ale to je pouze jeden rys chování, nikoliv celý typ osobnosti. Většinou takto sami sebe definujeme na základě toho, jak moc jsme společenší nebo uzavření.

Na povrchní úrovni to sice stačí, protože druzí rychle pochopí, co se snažíme říct. Ale pro skutečné sebepoznání to nestačí, protože samotářskost a společenskost zdaleka nejsou jediný ukazatel.

A když si neumíme vybrat, tak tam šoupneme ambiverta a je to. Jenže **ambiverta v mojí typologii nenajdete**.

Co vás napadne, když se řekne **AMBIVERT**?

- Je to **napůl extrovert a napůl introvert**.
- Je rád s lidmi, ale není moc ukecaný.
- Je rád sám, ale potřebuje také chodit do společnosti.

Co o ambivertech říká umělá inteligence?

Ambivert je osoba, která má **vlastnosti jak extroverta, tak introverta**. To znamená, že ambiverti mají určité prvky a charakteristiky obou typů osobnosti. Ambivert obvykle **dokáže být společenský** a otevřený, když je to vhodné, ale také si dokáže **užít čas strávený o samotě**, kdy potřebuje načerpat energii. Ambivertní lidé se často ukazují jako flexibilní, schopní přizpůsobit se různým situacím a lidem, s nimiž se setkávají.

A CO KDYŽ TO JE VŠECHNO JEŠTĚ TROCHU JINAK?



Není pravda vždy a všechno, co se o extroverzi a introverzi říká.

Na internetu sleduji četné příspěvky z oblasti seberozvoje anebo poslouchám rozhovory s lidmi, u kterých vím jistotou, co jsou za typ osobnosti. Vidím, jak se tito lidé ztotožňují s některými vlastnostmi introvertů a extrovertů.

Jenže ne všechny charakteristiky platí pouze na introvertní typy. Někteří introverti se totiž vůbec nestraní lidem a ne každý ukecaný člověk je zákonitě extrovert.

I já sama jsem si o sobě celý život myslěla, že jsem extrovert. A až typologie mi vysvětlila, jak to opravdu je, díky čemuž jsem pak mohla začít fungovat v mnohem větším souladu se svou osobností.

Už dlouho ve mně roste touha nabídnout vám alternativu a možnosti podívat se na téma extroverze a introverze jinýma očima a z jiného úhlu pohledu. Tuto knihu píšu už od roku 2019, a protože jsem pomalý šnek (jeden z projevů introvertnosti), vydávám ji až teď!

V této knize si řekneme, jaké další indicie vás mohou navést ke správnému poznávání extroverze a introverze z pohledu typologie. A také nabourám pár mýtů, vyvrátím pár dogmat a vysvětlím paradoxy, které se v tématu extroverze a introverze vyskytují.

K čemu vám tyto informace budou?

- ➔ K hlubšímu poznání sebe sama.
- ➔ K přesnější práci s energií extroverze a introverze.
- ➔ K lepšímu poznávání extrovertů a introvertů v okolí.
- ➔ K pochopení odlišností, abyste se jich přestali bát.
- ➔ Abyste věděli, jak se chovat k extrovertům a introvertům.
- ➔ Abyste znali potřeby sebe a druhých z pohledu ex/in.

Není to jen o tom, jak často budete mluvit či chodit mezi lidmi. Je to o tom, abyste si třeba nemysleli, že jste introvert, ale neuměli správně používat svou extrovertní energii, která vás nabíjí, ale která vůbec nesouvisí s lidmi, komunikací a společenskostí.

Nebo zjistíte, že jste introvert, ale protože jste hodně společenský a upovídaný, neumíte správně nakládat se svou introvertní energií a dobíjet si baterky.



Co jsou Mentální jazyky?

Abyste pochopili smysl a podstatu introverze a extroverze, potřebuji vám **vysvětlit, co jsou mentální jazyky**. Od nich se totiž odvíjí naše introverze a extroverze.

Tak jak vaše tělo je stvořeno z kostí, masa, tkání, vody a krve (hmotný stavební materiál), tak je naše mysl, povaha, osobnost tvořena z **mentálních jazyků** (nehmotný stavební materiál). Mentální jazyky jsou jakési *filtry* v naší mysli, které mluví, hodnotí, pozorují, jednají, prožívají, myslí si, cítí atd. Jsou to *kanály*, díky kterým slyšíme, komunikujeme, mluvíme, uvažujeme. Hned se pojďme podívat, jak to vypadá a zní v praxi.

Když vám v hlavě zazní:

„To chci!“ tak promluvil váš **Bojovník**.

„To je krásné,“ tak promluvil **Herec** uvnitř vás.

„To mám moc ráda,“ tak k vám promlouvá váš **Psycholog**.

„To je výhodná nabídka,“ řekne **Pracant**.

„Má to potenciál,“ pomyslí si váš **Vizionář**.

„Má to dobré parametry,“ analyzuje **Přemýšlivec**.

„Možná přistě, až bude ten pravý čas,“ říká **Filozof**.

„To je praktické, příjemný materiál,“ říká váš **Požitekář**.

Každou myšlenku, větu, pocit, lze definovat jedním z osmi mentálních jazyků.

K čemu vám tyto informace budou?

Jazyků je celkem 8 a patří do čtyř skupin: **TĚLO**, **INTUICE**, **SRDCE**, **ROZUM**. V těchto skupinách se dělí na **extrovertní a introvertní**, čímž vzniká také jejich název:

dva jazyky těla (extro - intro)

dva jazyky intuice (extro - intro)

dva jazyky srdce (extro - intro)

dva jazyky rozumu (extro - intro)

BOJOVNÍK - POŽITKÁŘ

VIZIONÁŘ - FILOZOF

HEREC - PSYCHOLOG

PRACANT - PŘEMÝŠLIVEC



Každý jazyk má svou značku a barvu. Tělo má znak kolečka, intuice má trojúhelník, srdce je srdce a rozum je čtverec. Plné značky jsou pro extrovertní jazyky, průhledné značky představují introvertní jazyky. Barvičky se vážou k charakteru jazyků.

Ted' vám popíšu jednotlivé jazyky a jejich charakteristické vlastnosti, především, jak se jak se projevují v introvertní a extrovertní podobě.



Indicie, podle kterých se skutečně poznává EXTROVERZE A INTROVERZE

Ještě než se pustím do **charakteristiky jednotlivých osmi mentálních jazyků**, ukážu vám, podle čeho se extrovertnost a introvertnost poznává v obecném pojetí. **Co jsou ty indicie**, které jsou důležité pro jejich rozpoznávání.

Možná budete překvapeni, že mezi nimi **nefiguruje jako dominantní prvek** samota a společenskost, mluvení a mlčení.

Ne, opravdu toto není hlavní kritérium pro poznání toho, jestli jste introvert nebo extrovert. Společenskost/samota, mlčení/mluvení jsou totiž až jednotlivé jazyky.

A čím více se typologií zabývám, tím více vidím, jak lidem chybí informace a další poznávací znaky.

Pak se není čemu divit, že každý druhý sám sebe vidí jako introverta, protože nerad mluví s lidmi, nerad telefonuje a na kávičce s kamarádkou nebyl už půl roku.

Nebo se mnoho introvertů zařazuje mezi extroverty jen proto, že jsou komunikativní a chodí mezi lidi.

Indiciím pro rozpoznávání intra-extra budu říkat prvky.

Tyto prvky na následující straně definuji v základní podobě, abyste věděli, jak jsou myšleny.

Slova jsou totiž často zavádějící, neboť pod jedním slovem si každý z vás představí a dosadí význam v takovém kontextu, ve kterém jste zvyklí toto slovo používat.

Pak si jednotlivé intro-extro prvky ukážeme na příkladech jednotlivých osmi jazyků, kde každý prvek rozbereme a porovnáme v praxi na situacích a odlišném chování jazyků.



PRVKY EXTROVERZE

- **rychlost**
extroverze se pozná podle rychlého tempa, rychle myslíme, mluvíme, děláme, hýbeme se atd.
- **kvantita**
extrovertní princip dělá věci ve velkém měřítku, potřebuje kvantitativní množství, hodně práce, slov, nápadů, pohybu...
- **hodně podnětů**
extrovert potřebuje mnoho podnětů, více střídajících se impulzů, na které může reagovat
- **proměnlivost**
extroverze se rychle a často proměňuje, je dynamická
- **surfař**
je na povrchu, viditelný, vyhlíží „vlny“ (podněty)
- **ovce**
potřebuje potvrzení celku, cítit názor většiny, množstevní jistota, stádo dává pocit bezpečí
- **dynamo**
aktivita ho nabíjí, čerpá z toho energii, nezastavuje, zastavení ho unavuje
- **nepamatuje si**
extrovertní princip vyzařuje směrem ven, takže se v něm neusadí dlouho informace, jména, pocity, slova, obrazy
- **je splachovací**
steče to po něm rychleji, nic neulpí a jde se dál nanovo

PRVKY INTROVERZE

- **pomalost**
introverze se pozná podle pomalého tempa (pomalu myslíme, mluvíme, děláme, hýbeme se atd.)
- **kvalita**
introvertní princip dělá věci v malém měřítku, potřebuje kvalitu, a to vyžaduje více času, takže méně slov, práce, pohybu atd.
- **málo podnětů**
introvert potřebuje málo podnětů, ne moc impulzů, protože ho větší množství zatěžuje
- **stabilita**
introverze se nemění tak rychle, je pomalejší a tím i více statická
- **potápěč**
jde do hloubky, noří se do hlubin, je skrytý pod povrchem
- **vlk**
samotář, individualista, stačí mu vlastní názor nebo malá smečka, necítí se ohrožený sám
- **akumulátor**
aktivita ho vybíjí, musí se zastavit a dobít baterky, zastavení ho nabíjí
- **pamatuje si**
introvertní princip směřuje dovnitř, takže se v něm usadí a zabydlí na dlouho emoce, pocity, jména, doteky, myšlenky...
- **není splachovací**
co v jeho nitru ulpí, to tam zůstane delší čas



SHRNUTÍ EXTROVERTNÍCH PRVKŮ

- ✓ mají rychlé tempo
- ✓ jednají rychle, mají pohotové reakce
- ✓ pozornost zaměřují ven na dění kolem sebe
- ✓ podněty hledají vně, na povrchu
- ✓ kvantita - hodně podnětů a impulzů
- ✓ dělají časté a rychlé změny
- ✓ zasahují a mění své okolí
- ✓ neudrží si detaily dlouho v paměti
- ✓ neulpívají na věcech, jsou splachovací
- ✓ rychle to po nich sklouzne pryč
- ✓ myslí obecně, celkově, kolektivně
- ✓ neumí se zastavit, pořád jsou v pohybu
- ✓ neumí najít klid
- ✓ projevy směřující ven
- ✓ vše, co probíhá venku na povrchu

Introverti jim přijdou pasivní, sobečtí, řešící jen sebe a nezapojující se do celku.

SHRNUTÍ INTROVERTNÍCH PRVKŮ

- ✓ mají pomalé tempo
- ✓ jednají pomalu, mají opožděné reakce
- ✓ pozornost směřují dovnitř na dění uvnitř sebe
- ✓ podněty nachází uvnitř sebe, v hloubce
- ✓ kvalita - málo podnětů a impulzů
- ✓ dělají pomalé změny a méně často
- ✓ nezasahují a mění sami sebe
- ✓ v paměti si dlouho udrží detaily
- ✓ ulpívají na věcech, nejsou splachovací
- ✓ věci se nesou dlouho uvnitř
- ✓ myslí individuálně, sami za sebe, jednotlivě
- ✓ neumí se rozhybat, jsou ve statické poloze
- ✓ neumí se nakopnout
- ✓ projevy směřující dovnitř
- ✓ vše, co probíhá uvnitř a v hloubce

Extroverti jim přijdou invazivní, sobečtí, nerespektující individuální potřeby druhých.



8 MENTÁLNÍCH JAZYKŮ

Tabulka s přehledem jazyků >>>

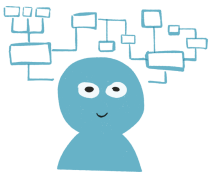
Tak jsme si definovali prvky extroverze a introverze a teď se dostaneme k jednotlivým osmi mentálním jazykům.

TĚLO		INTUICE		SRDCE		ROZUM	
extrovertní	introvertní	extrovertní	introvertní	extrovertní	introvertní	extrovertní	introvertní
							
BOJOVNÍK	POŽITKÁŘ	VIZIONÁŘ	FILOZOF	HEREC	PSYCHOLOG	PRACANT	PŘEMÝŠLIVEC

Jazyky jsou základní stavební kameny všech typů osobností. Takže při četbě jejich definic se možná najdete v každém z nich, v některém hodně, v jiném méně. Je to normální, protože tyto jazyky máme v sobě všichni, hezky od každého něco.

Takže i jazyk, o kterém vás u četby napadne, že to určitě není váš jazyk, že na vás nesedí, tak vezte, že i tento jazyk v nějakém měřítku používáte.

Vedle si seřadíme jazyky i podle barev a s obrázkem, abyste si dokázali představit „maskota“ pro daný jazyk, ne jen jeho grafickou značku.

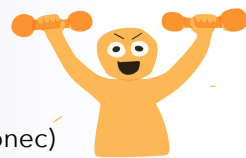
 BOJOVNÍK	Extrovertní jazyk skupiny TĚLO Energie JANG (mužský princip) Element ZEMĚ (vyzařuje teplo) Flexibilní, vnímavý, iracionální (nemá začátek a konec)	
 POŽITKÁŘ	Introvertní jazyk skupiny TĚLO Energie JANG (mužský princip) Element ZEMĚ (vyzařuje teplo) Flexibilní, vnímavý, iracionální (nemá začátek a konec)	
 VIZIONÁŘ	Extrovertní jazyk skupiny INTUICE Energie JIN (ženský princip) Element VZDUCH (vyzařuje chlad) Flexibilní, vnímavý, iracionální (bez ohraničení)	
 FILOZOF	Introvertní jazyk skupiny INTUICE Energie JIN (ženský princip) Element VZDUCH (vyzařuje chlad) Flexibilní, vnímavý, iracionální (bez ohraničení)	
 HEREC	Extrovertní jazyk skupiny SRDCE Energie JIN (ženský princip) Element OHEŇ (vyzařuje teplo) Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)	
 PSYCHOLOG	Introvertní jazyk skupiny SRDCE Energie JIN (ženský princip) Element OHEŇ (vyzařuje teplo) Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)	
 PRACANT	Extrovertní jazyk skupiny ROZUM Energie JANG (mužský princip) Element VODA (vyzařuje chlad) Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)	
 PŘEMÝŠLIVEC	Introvertní jazyk skupiny ROZUM Energie JANG (mužský princip) Element VODA (vyzařuje chlad) Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)	

**BOJOVNÍK****Extrovertní jazyk skupiny TĚLO**

Energie JANG (mužský princip)

Element ZEMĚ (vyzařuje teplo)

Flexibilní, vnímající, iracionální (nemá začátek a konec)

**Vlastnosti:**

- rychlá aktivita
- velká měřítka
- zveličování situací (něco se děje)
- velké prostory, domy, auta, věci
- výstup z komfortu
- velké cíle
- velké výzvy
- pohotové reakce
- rychlá rozhodnutí
- hodně podnětů
- hlasitost, hluk
- překážky
- pozornost ven z těla na okolí
- velké fyzické rysy a proporce
- široký tvar těla
- pružný, napnutý, zatatý
- výrazný, zvučný hlas

Bojovník působí sebejistě, otevřeně, výrazně v prostoru. Je ho všude plno, je dobře vidět a slyšet. Rád řídí druhé, má schopnost šéfovat a vést velké skupiny. Nebojí se zasáhnout druhým lidem do jejich fyzické zóny, sáhnout na ně, někdy s nimi pohnout, máchat jim rukou před obličejem, drbnout do nich loktem, plácnout zešířena po rameni. Jeho gesta jsou velká, rozmachuje se jako dirigent. Jeho extroverze je projevená v rychlosti, se kterou jedná – spontánně a rychle, okamžitě. Všechno dělá a potřebuje dělat hned. Je hrr do každé akce, pohotově se rozhoduje a jedná pudově. Potřebuje vnější podněty, vyrazit někam ven, poměřit si s někým síly, vyhecovat sebe či druhé výzvou k akci. **Bojovníkova** extroverze se projevuje v tom, že chce velké věci, velké výzvy. Chce vždycky víc, má velké cíle, malé cíle ho nezajímají. Pozornost má zaměřenou směrem ven na to, co se děje okolo něj. Všechno vidí a slyší. Dobře se orientuje v rušných a hlučných situacích, takové prostředí zvládá skvěle, jelikož je pro něj plné podnětů. Ticho a klid ho děsí. **Bojovník** je pořád ve střehu, i když třeba sedí, je schopen v mžiku vstát a jít. To je rys extroverze, že není pohroužen do hlubin, je připraven ihned chytit další vlnu (surfař). **Bojovníkova** extroverze se projevuje v tom, že rád překonává možnosti a hranice svých sil (nebo sil druhých lidí – hecuje, testuje) – rys expanze. Do činnosti zapojuje celé tělo, má rád, když stříká pot a krev pulzuje v žilách. Idální pro něj je, když se může zhuntovat fyzicky. Tam je extrovertnost v kvantitě toho zážitku, který on unese, těžkostí, které zvládne, překážek, které si nabere cestou. Jeho baví, až když mu někdo naloží velkou zátěž na záda (nebo si ji tam naloží on sám), teprve pak může začít táhnout jako tažný kůň. V jeho životě je mnoho překážek, těžkostí, drsných událostí, dramatických situací, adrenalinu, dobrodružství, výzev, nebezpečí, boje – extrovertní kvantita. On sám to ale ani neví, přijde mu, že život je boj a kdo to tak nemá, tak je lenoch a vyhýbá se problémům. Situace ale sám zveličuje, protože malé věci nevidí. **Bojovník** potřebuje extrovertně expandovat, rozprostit svou moc a prosadit svou vůli na širokém území, teritoriu – získat velký majetek, moc a peníze. Jeho extroverze se projevuje také tím, že nemá sebereflexi. Na druhé rád a často tlačí, ale svůj tlak si neuvědomuje. Vidí jen reakce druhých a připadá mu, že druzí mají nějaký problém. Nevidí už ale, že jeho tlak je příčinou reakce ostatních. Jako kočka, která rozbije vázu, ale vidí jen střepy a netuší, kde se tam vzaly.

**POŽITKÁŘ****Introvertní jazyk skupiny TĚLO**

Energie JANG (mužský princip)

Element ZEMĚ (vyzařuje teplo)

Flexibilní, vnímající, iracionální (nemá začátek a konec)

**Vlastnosti:**

- pomalá aktivita
- malá měřítka
- zjednodušování (nic se neděje)
- malé prostory, domky, auta
- zůstat v komfortu
- malé/žádné cíle
- malé/žádné výzvy
- pomalé reakce
- pomalá rozhodnutí
- málo podnětů
- ticho, klid
- zjednodušení
- pozornost do pocitů těla a na smysly
- drobné rysy a proporce
- kulatý tvar těla
- uvolněný, gumový, měkký, tvarohovitý
- příjemný, klidný hlas

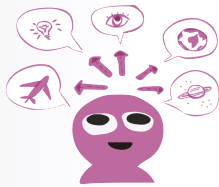
Požitkář je jazyk fyzického potěšení a smyslovosti. Vnímá skrze smysly (čich, hmat, chuť, zrak, sluch). Rád tvoří praktické věci rukama: kutilství, vyrábění, vaření, uklízení, fyzická péče, masáže, dotečky. Dokáže se hodinu zabývat nějakým detailem, titěrná ruční práce mu nevadí. Je šikovný a zručný na detaily. Nevadí mu dlouho sedět na jednom místě. Hýbe se pomalu, uvolněně, v klidu, v pohodě. Nepotřebuje extrémy ani výkon. Nerad se překonává. Nerad zapojuje do akce celé tělo, protože ho ruší, když mu buší srdce. On své srdce vnímá i bez toho, aby ho musel třeba rozpumpovat během. **Požitkář** nemá rád diskomfort, pot, žízeň, únavu, chlad, vedro. Rád spí, užívá si válení se, relax. V nemoci zaleze do peřin a je tam rád. **Požitkář** žije tady a teď a zajímá ho tělo, sexualita, příroda, zvířata, dotečky, věci. Podněty získává uvnitř svého těla, v pocitech komfortu a slasti. Rád uspokojuje své fyzické potřeby, včetně sexuálních. Pozoruje dění okolo, ale zajímá ho více statická rovina, než ta dynamická, moho podnětů ho ruší. Vybere si spíše klidný kout, než rušnou situaci. Klidný stůl v kavárně v rohu, daleko od hluku a shonu. Pozoruje detaily v prostoru, výmalbu, praktické věci, úchytky na skříňce, pavučinku v rohu, zpěv ptáků, nebe, hmyz, přírodu. Pamatuje si dotečky, vůně, chutě. Ví, kde nechal ležet nůžky. Nemusí se kolem něj něco výrazně hýbat, aby si toho všiml. Je přirozeně soustředěný na maličkosti. Nenudí se, když se nic neděje. Zkoumá věci z praktické stránky, je plně zabaven na dlouhou dobu pozorováním drobných detailů. **Požitkáři** stačí malé měřítko aktivit i menší počet lidí ve skupině, protože větší počet už způsobuje hluk, který nemá rád. Má rád ticho, klidnou diskuzi, přírodní zvuky: oheň, potůček, ale už ne vítr či divokou řeku, která hučí, až z toho bolí hlava a není slyšet slova. **Požitkář** není asociál ani úplný samotář, rád si s lidmi předává praktické tipy a vychytávky k usnadnění života. Umí druhého člověka fyzicky zklidnit a vnést odpočinkovou energii do prostoru. Pomůže fyzicky jen tak, aby se nestrhal. Nemá sílu na rozdávání. Brzy se unaví a potřebuje odpočívat bez rušivých elementů v prostředí, které je mu fyzicky příjemné a je pro něj dobře známé: oblíbené místo, park, les, křeslo, gauč. Přizpůsobuje se pružně tomu, co se děje v daný okamžik: když někdo kouří, odejde jinam, kde není smrad. Když je mu zima, obleče se nebo zatopí. Umí zajistit sobě i druhým pohodlí, komfort a příjemné prostředí. Rád pečuje a stará se o zvířata nebo zahrádku, ale musí to být jednoduché, ne dřina. Je rád sám, dělá si svoje věci, zahrádku, péči, vaření, ale protože je přítomný a praktický, nemusí působit jako typický introvert.

**Extrovertní jazyk skupiny INTUICE**

Energie JIN (ženský princip)

Element VZDUCH (vyzařuje chlad)

Flexibilní, vnímající, iracionální (bez ohraničení)

**Vlastnosti:**

- letící myšlenky
- velké vize, inovace
- vnáší nadhled
- hodně nápadů
- rychlá, jasná představivost
- pohotové nápady
- rychlá změna více směrů
- rychlý odhad budoucna
- dlouhé fyzické rysy
- asymetrické proporce
- úzký tvar těla
- pružný, ohnutý, vlající
- hlas nadnesený, jakoby z dálky
- pohled do dálky, z výšky, jako by byl někde něhoře nebo v budoucnosti

Vizionář nemusí působit extrovertně na první pohled, protože je myšlenkami na vlnách představ a vizí, tudíž se neprojevuje jako extrovert v ukecané podobě. On chce šířit do celého světa své myšlenky, to je jeho extroverze, ten globální široký záběr a pole působnosti. Má touhu změnit svět a šířit myšlenky, nápady a vize plošně do celého světa, ideálně až do paralelního vesmíru, neboť nezná omezení hmotou. **Vizionář** má milion nápadů a ideí (kvantita), odbíhá od tématu, neustále mění směr, je rozlitaný na všechny strany (v pohybu je ještě rychlejší než Bojovník, protože ho nezdržuje tíha těla). Vidí souvislosti v globálním měřítku, kouká na to, jaký dopad a přínos mají jeho myšlenky a činy v daleké budoucnosti. Je víceznačný a kouká se na věci ze všech možných úhlů pohledu – z dálky, šířky a výšky. Působí roztaženě a má široký záběr, daleký dosah a pole působnosti, až není vidět, kde jeho existence začíná a končí. Vyhledává vnější podněty a sdílení nápadů, šíření inspirace. Jakmile najde zajímavou inspirativní myšlenku, tak ji rychlostí světla rozšíří do celého světa. Potřebuje rozšiřovat obzory a inspirovat sebe i druhé. Udává směr, vytváří příležitosti, míří kupředu k novým ztříkům a dalekým obzorům. Cestuje po celé zemi, volají ho dálky a jiné světy. Kdyby mohl, letěl by se podívat do jiných galaxií nebo aspoň na to, jak to vypadá na opačné straně měsíce. Všimá si toho, co je daleko na obzoru, jako by se na to díval z protějšího kopce. Žádná dálka pro něj není dost daleká. Nevidí to, co je blízko, jako malíř, který musí poodstoupit od obrazu, aby ho viděl z dálky. Všude vidí nekonečné, potenciální možnosti a alternativy. Miluje daleké výhledy a neokenčné obzory, například pohled na moře, které nikde nekončí, nebo na hvězdy v noci, kdy vidí do samého vesmíru. **Vizionář** chce kombinovat nezkombinovatelné, spojovat nespojitelné a propojovat paralelní světy, propojené ad absurdum. Kdyby mohl, naklonoval by se. Často se mu říká multipotenciál. Má záběr více směrů, nedělá jen jednu činnost, ale deset, klidně nesouvisejících, má různorodé koníčky. Je nadčasový. Přichází s idejemi, které ve své době mnohdy nenacházejí pochopení, neboť jsou vizí budoucnosti. Nebojí se budoucnosti, on ji tvoří svou fantazií, představami a myslí bez hranic. Žije alternativním způsobem. Myslí hypoteticky. Potřebuje neustále rozvíjet svůj potenciál a mít svobodnou volbu z neomezeného množství alternativ. Může být ale velmi stydlivý a tichý, nemusí umět navazovat vztahy a může preferovat samotu a život v přírodě, kde se věnuje svým vizím a nápadům.

**Introvertní jazyk skupiny INTUICE**

Energie JIN (ženský princip)

Element VZDUCH (vyzařuje chlad)

Flexibilní, vnímající, iracionální (bez ohraničení)

**Vlastnosti:**

- plynoucí myšlenky
- vnáší zvláštní, tajemnou atmosféru
- nejasné, matné představy
- abstraktní myšlenky
- nenápadná změna nečekaným směrem
- vhled do minulosti
- umělecké citění
- éterické jemné rysy, víla, elf
- asymetrické proporce
- úzký tvar těla
- „průhledné“ či jakoby neviditelné tělo
- hlas jemný, dyšný, jakoby šeptající
- pohled zasněný, zastřený, jakoby do minulosti

Filozof je nejbližší klasickému pojetí introverze, neboť žije ve vnitřním světě vlastních myšlenek vzdálených od přítomnosti, zasněný ve své vlastní realitě a ve svém vlastním čase. Často je zahloubán do vzpomínek a je rád sám ve své mysli jako poustevník přemýšlející a filozofující o smyslu života. Přítomnost si uvědomuje až zpětně, z retrospektivního hlediska. Z minulosti čerpá poznání a vědění. **Filozof** je tajemný a nečitelný a své myšlenky sděluje pomocí symbolů, náznaků či umění, za které se může schovat. Je rád neviditelný, rád se zahaluje do mlhy. Umí se nenápadně a na dálku napojit na myšlenky druhých lidí, proto s nimi nemusí nutně přicházet do styku, jelikož i na dálku zachytí frekvenci myšlenek a pocitů druhých. Často se tato schopnost nazývá empatie, ale typologicky to u intuice nesouvisí se srdcem, ale napojení na stejnou frekvenci a vibraci druhých, na jejich rozpoložení. **Filozof** je často radši zcela sám, neboť k němu dolehnou energie a vibrace myšlenek, o které nestojí. Hlavou mu jede tolik myšlenek, které nestíhá vyjádřit, neboť jeho myšlenky se objevují jedna za druhou a vyplouvají nečekaně na různých místech jeho mysli jako hřbety delfínů objevujících se na hladině oceánu, sotva se kousek vynoří, tak je zase pryč. Takové myšlenky se jen velmi těžko zachycují, protože čím více je chceme chytit, tím více se rozprchnou do ztracena. Proto by si **Filozof** přál, aby lidé ovládali telepatii a on nemusel mluvit nahlas slovy, ale pouhou myšlenkou. **Filozof** umí nenápadně podstrčit myšlenku, nasadit vám brouka do hlavy tím, že utrousí nenápadnou poznámku nebo prostě jen tím, že na to myslí. Stejně tak umí zachytit vaši myšlenku, která je za slovy. Umí číst mezi řádky a často vidí do podstaty víc, než člověk nahlas říká. **Filozofa** obestírá ho tajemná aura vhledu a skrytého vědění. On mnohdy ví, aniž by věděl, odkud to ví. Prostě to přijde odněkud shora do jeho mysli vnitřní hlas, který ho vede. Náhled přijde odpověď, najednou se mu rozsvítí, něco někam zapadne a všechno, co do té doby plulo v mlze, začne dávat smysl. Podněty získává uvnitř mysli ve vnitřních obrazech a myšlenkách, potřebuje se ponořit do tohoto světa, zasnít se a meditovat, spojit se s vnitřním světem a vedením. Většinou mu stačí být hluboce ponořen do svých myšlenek, podobajících se snům. **Filozof** plyne ve svém abstraktním čase, ve správný okamžik přijde a zmizí. Umí čekat, počkat si na správnou chvíli. Je to jazyk nejbližší k duši, duchovnu, umění, poezii, jazyk spojený i se smrtí a záhrobím, duchy, jinými bytostmi a entitami. Je neurčitý, nejasný, nekonkrétní, plný hádanek a otazníků.

**Extrovertní jazyk skupiny SRDCE**

Energie JIN (ženský princip)

Element OHEŇ (vyzařuje teplo)

Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)

**Vlastnosti:**

- rychle mluví
- viditelné emoce
- zveličování emocí (emoční drama)
- velká, výrazná mimika
- teatrální gesta
- pohotové téma k hovoru
- rychle hodnotí lidi
- infantilní, sebestředné chování dítěte
- pozornost ven na lidi a jejich chování
- vykrojené rysy, rty, ostré hrany
- vykrojený tvar těla, pronikavé oči
- křečovitě afektované pohyby
- zpěvný hlas, proměnlivá intonace, dětský hlas nebo odlišující se zvláštní barva, skřehot

Herec je jazyk nejbližší všeobecnému pojetí extroverze. Otevřeně komunikuje s lidmi, o lidech, o vztazích, emocích. Umí svým projevem zaujmout a rychle navázat kontakt, komunikaci a známost. Je ale extrovertně na povrchu, nejde do hloubky. Okamžitě najde téma k rozhovoru. **Herec** potřebuje hodně podnětů ze života ve společnosti: příběhy lidí, jejich životy, filmy, seriály, konverzace, pokec... Vypráví příběhy, vtipy a historky o lidech, bere to jako srandu, senzaci. Je rozený bavič, dělá show, předvádí se. Je středem pozornosti, strhává na sebe pozornost už jen výrazem tváře, mluví o sobě, je zábavný, úžasný, oblíbený, chce být všemi milovaný, slavný, obdivovaný. Miluje publikum, vašeň, drama, prožitky. Ví, co má říct, jak se zalíbit druhým. Mluví hodně, prožívá příběhy a dramata druhých lidí, ale jen na povrchu v okamžiku, kdy má publikum, tak to prožívá, jako by to byl jeho vlastní příběh. Zajímá se o sousedy, co kdo říkal, novinky ze života lidí, co se kde dělo, kdo s kým, zajímá ho bulvár a životy slavných, vztahy, drby. **Hercova** extroverze se projevuje také v tom, že druhé lidi moc neposlouchá, rychle se chytí nějakého slova a řeč otočí opět na sebe, nepamatuje si, co komu řekl, protože mluví kvantitativně a pak neví, které kamarádce to už vykládala a které ještě ne, neboť musí pokrýt většinu svých kamarádů. A tak se často opakuje, ale pokaždé to řekne stejně zapáleně a zajímavě a taky pokaždé jinak, protože tam přidá pár kudrlinek a scén, které si domyslel, přidal. **Herec** je typický představitel fráze: *co na srdci, to na jazyku, co neví, to nepoví*. Je to mluvka, řekne i tajemství druhých, protože to je zajímavý námět k tématu nebo proto, že chce všechno podat dramaticky, barvitě, může u toho projevít emoce, šokovat nebo vytvořit drama (třeba vykecá, že kamarádka je těhotná a pak řekne: „Jo vy to ještě nevíte? Já myslel, že už to víte.“) **Herec** rychle hodnotí člověka podle okamžitých sympatií, hned ví, kdo je křivák, dobrák, namyšlený a hodný, rychle navazuje vztahy, ale povrchně, takže co se zprvu zdá jako velká sympatie, to může během chvíle změnit v odpor. **Herec** potřebuje vidět změnu v okolí, když se mu něco nelíbí, stěžuje si, dokud se to venku nezmění. **Herec** si vymýšlí scény a situace, ve kterých sám sebe vidí jako hlavní postavu filmu, často si vymýšlí scény, které se nestaly. Přikrášluje realitu, protože jeho hlavním tématem je krása, která je vidět navenek. Zdobení, pozlátka, kytičky, sladněné kabelky s nehty, dávat se na odívání. A pokud to nemá spojené s tělem nebo věcmi, tak dává na odívání své emoce a slova. **Herec** neumí mluvit nudně, je to živelný extrovert.

**Introvertní jazyk skupiny SRDCE**

Energie JIN (ženský princip)

Element OHEŇ (vyzařuje teplo)

Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)

**Vlastnosti:**

- mluví pomalu a klidně, jako by vyprávěl nebo četl knihu
- emoce klidné, vřelé, nemá výkvy, méně viditelné, stabilní
- mluví vážně, ale ne chladně
- slušné chování, jak se patří
- uctivé projevy
- dospělé, zralé chování
- pozornost na pocity, vztah, vazbu
- milé rysy, hřejivé oči úsměv
- srdíčkové tvary a rysy těla
- ladný vzhled, harmonické proporce
- gesta přátelská
- hlas konejšivý, oči láskyplné

Psycholog jen z poloviny odpovídá klasickému pojetí uzavřené osobnosti, neboť se nestraní společností, vyhledává okruh blízkých lidí a pohybuje se ve společnosti, kde navazuje blízkou komunikaci a prohlubuje vztahy. **Psycholog** je společenský, věnuje se lidem, ale nepředvádí se a nedělá ze sebe střed pozornosti. S lidmi si povídá o tom, co je zajímavé, nevnučuje své téma. Zaměřuje se na harmonické fungování společnosti, rád si povídá a naslouchá a podporuje druhé („Jsem tady pro tebe.“). Zaměřuje se na to, jak se druzí lidé cítí, co prožívají, protože má vyvinutý cit pro mezilidské vztahy. Ve vztazích jde do hloubky a komunikaci volí nejčastěji jeden na jednoho, osobně. Ale i ve velké skupině se umí věnovat jednotlivcům tak, aby se nikdo necítil odstraněn. **Psycholog** dobře odděluje vztahy jeden od druhého a ví, ke komu má blízko a s kým si udrží psychologický odstup. Ví, co se ho týká a co ne. Přesto ale často přebírá pocity druhých na sebe, protože to introvertně nasává dovnitř sebe a chce, aby se všichni cítili dobře, milovaně, lidsky spokojeně. Udrží tajemství. Podněty získává uvnitř svého srdce, dlouho vstřebává prožité okamžiky a sdílí své pocity s někým, kdo je také schopen jít do hloubky. Empaticky se ponoří do pochopení motivů chování a prožívání druhého člověka, nenutí druhé ke změně, nabídne pochopení, vyslechnutí a citovou náruč a hřejivé slovo. Ale pak ať si každý sám uvědomí v hloubi svého srdce, jak to cítí a jaký je jeho postoj či vztah k sobě a k druhým, on jen pomůže otevřít srdce. Umí konejšivým slovem druhého člověka uklidnit, ujistit o tom, že má právo na lásku, že je dobrým člověkem. Nikdo neumí slovem pohladit tak jako právě **Psycholog**. Umí i nepříjemnou věc říct citlivě a diplomatically, protože mu záleží na tom, aby druhého zbytečně moc nezranil. Dobře ví, co by druhé zranilo, kde mají bolest na srdci a potřebují „pofoukat“. Někdy se ale moc bojí mluvit přímo a narovinu a raději volí citovou omáčku. **Psycholog** analyzuje vztahy a chování druhých, ale nedělá rychlé závěry jako Herec, spíše rozebírá motivy, zranění a pocity, které u člověka vedly k nějakému chování. Herec by řekl: „Je zakomplexovaný, závidí.“ Ale **Psycholog** řekne: „Má zranění z dětství, se kterým se neumí vypořádat, a proto se cítí ohrožen, když se druhým daří.“ Jde víc do hloubky a popisuje proces, ne závěr. **Psycholog** vyjadřuje pocity nitra, jimiž pojmenovává vazbu mezi sebou a druhými lidmi: „Mám tě moc rád, děkuju, že tady pro mě jsi, pomohlo mi, jak jsi mě vyslechl, pro tebe to moc rád udělám, jsi moje zlato, s tebou je mi hezky, prožili jsme spolu krásné chvíle.“ Nepoužívá velká senzační slova, spíše citlivě niterná. Nevymýšlí si scény, které se nestaly, popisuje děj tak, jak ho prožil v nitru a pamatuje si tyto pocity i slova, která říkal.

**Extrovertní jazyk skupiny ROZUM**

Energie JANG (mužský princip)

Element VODA (vyzařuje chlad)

Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)

**Vlastnosti:**

- rychlé činy, výsledky, závěry
- velké projekty
- hodně peněz
- pevná, rychlá rozhodnutí hlavou
- rychlé vyhodnocení zisku a investice času a peněz
- rychlý odhad výnosnosti a výhodnosti
- pozornost ven na informace, činy, dění, práci
- hranté tělo, sportovní postava
- symetrické fyzické rysy
- nepružný, pevný, tvrdý
- hlas vážný, kategorický, chladný
- pohled přímý, hodnotící

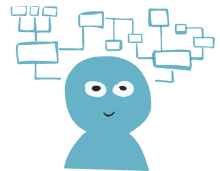
Pracant se neprojevuje typicky extrovertně. Nemá vrozenou vřelost, není upovídaný. Neběhá po večírcích, preferuje společenské akce, na kterých může získat cenné kontakty, uzavřít obchod. Tráví čas ve své kanceláři, na telefonu, na zahradě, v dílně nebo v pohybu nějakým zařízením. Neustále na něčem pracuje, má sklony k workoholismu, dělá hodně práce a prací také odpočívá. Je zaměřený na řešení více úkolů, chodí firmy, profesní růst, výsledky, růst, výnos, rozjištění projektů, vzdělávání se. **Pracant** dělá to, co má pro něj spočitatelnou hodnotu, co ho profesně živí, z čeho má výhodu, zisk a peníze. Efektivně investuje a zhodnocuje svůj čas. Organizuje aktivity, plánuje akce, události a projekty. Potřebuje zpracovávat velké množství informací, zjišťuje si data, fakta, údaje, ale nejde do detailních analýz, stačí mu přehled, zevrubně vědět, udělá si z toho závěry, nepotřebuje hodiny studovat jednu věc. Nemá rád obsáhlé teorie, ihned chce znát užitek a výsledek potřebuje mít v jasné stanoveném časovém horizontu. **Pracant** je jazyk vědění, takže hojně říká druhým, co mají dělat, vylepšit, radí, dává pokyny, řešení, organizuje druhé. Všechno ví a zná nejlépe. Ví, jak se věci dělají, mají dělat, jak se vždy dělaly, jak je dělá většinová populace. Když něco neví, mlčí. Říká jen to, co ví a co má ověřeno a podloženo fakt a důkazy. Nebaví se o osobních věcech na setkání. Potřebuje mít všeobecný přehled o dění ve světě, vědět, co se kde stalo, politika, významná událost. **Pracant** zobecňuje fakta, udává normy, vytváří řád platný pro celkovou společnost, tvoří zákony, dodržuje pravidla, je moderní, ale současně konzervativní, udává trendy ve vědě a byznysu, rozhoduje o tom, co je a není pravda (statistiky, výzkumy), organizuje soutěže, benefice, přehlídky, vyhodnocuje, porovnává. A pořád musí něco dělat. Ale klidně mlčky a sám. **Pracant** může působit jako introvert, protože jeho workoholismus nevyžaduje přítomnost lidí a pokud ano, tak se nejedná o zábavu, ale o práci. Všechno je jeho vizitka: auto, oblečení, boty, hodinky, partner, děti, dům, vzdělání na prestižní univerzitě, diplomy. Ale nic z toho není na parádu, ale jako ukazatel jeho úspěchu a úrovně. Své slova a činy dokládá zdroji, fakty, důkazy. Na vše má nebo vyžaduje papír, razítko, oficiální osvědčení. Je soutěživý, neumí prohrávat. Nechce dělat chyby, ale chybami se učí. Pokud za den udělal málo, hodnotí to jako promarněný čas. Má více prací, které mu generují příjmy (nejlépe pasivní). Umí pracovat s velkým množstvím peněz, nebojí se oficialit, střetu se zákonem. Je zaměřený na kvantitu výsledků, produkci výnosných podniků. Jeho mysl funguje na principu *něco za něco*. Je to typický generální ředitel nebo zakladatel společnosti, má pod sebou lidi, jelikož umí druhým říkat, co mají dělat.

**Introvertní jazyk skupiny ROZUM**

Energie JANG (mužský princip)

Element VODA (vyzařuje chlad)

Fixní, hodnotící, racionální (má začátek a konec)

**Vlastnosti:**

- analytická, vědecká mysl
- logické dedukce
- malé projekty na delší dobu
- precizní rozbor logickou cestou
- posloupné, fixní, strukturované myšlení
- detailní, technické, matematické propočty a rozbor
- hloubková analýza, zpracování dat
- robotické pohyby
- hranaté, kostnaté tělo, vzhled kostry
- symetrický obličej
- monotónní hlas, žádný výraz ve tváři
- nepružné pohyby
- gesta úsporná
- komunikace strohá, doslovná, technická
- pohled přemýšlivý, analytický, neosobní

Přemýšlivec je docela blízko klasickému pojetí introverze, neboť se projevuje asociálně, jelikož k přemýšlení nepotřebuje lidi a stačí mu vlastní mozek, ve své hlavě dokáže strávit hodiny bez přítomnosti kohokoliv jiného. **Přemýšlivec** je silně logicky založený, hloubavý, teoretický, zkoumající zákonitosti a struktury. Typický je prototyp ajťáka nebo vědce, který celý den tráví v laboratoři či u počítače a něco zkoumá po technické či vědecké stránce. **Přemýšlivec** nemá v oblibě osobní témata a vyjadřování citů, nebaví se o osobních věcech, ale podrobně vysvětluje komplikované struktury a zákonitosti jevů, které ho zajímají. Pokud by to byly zrovna vztahy, tak je bude analyzovat vědecky. **Přemýšlivec** vede diskuzi na téma, které ho zajímá a své myšlenky rozvíjí do hloubky, vyměňuje si argumenty a přezkoumává jejich pravdivost, přesnost a logický smysl. Je to puntičkář a detailista. Mluví v teoretické rovině, dobře se vyjadřuje písemně, protože psané slovo je jeho jazyk (písmena, čísla) a navíc si to může předem promyslet a připravit. Zajímá se o případové studie, analýzy, vědecké publikace a články, politické diskuze, ponořuje se do problematiky hloubkově. **Přemýšlivec** získává podněty uvnitř vlastní hlavy, zpracovává myšlenky jako algoritmy a má vždy nad čím přemýšlet. Vytváří systémy, struktury, detailní pravidla, smlouvy, úřední tabulky, třídí informace. Má přesné plány a čas vnímá detailně, chronologicky. **Přemýšlivec** je doslovný, prvoplánový, komunikuje jako slovník nebo encyklopedie, upřesňuje slova a významy, místo odpovědi analyzuje otázku. Mluví v definicích a precizně, jeho slova mají úvod, stať a závěr. Nemluví namátkově či spatra, protože vlivem fixnosti a konceptuálního myšlení si potřebuje slova a myšlenky utřídit a promyslet tak, aby dávaly smysl a aby vyjádřil přesně to, co chce vyjádřit. Mluví spisovně, nikoliv hovorově či slangově jako Herec. **Přemýšlivec** je schopen dělat rutinní činnost a přesně dodržovat postupy, recepty, návody, gramáže, milimetry. Miluje symetrii, symetrické a geometrické vzorce, rovné linie, minimalismus. Věci dává přesně na to stejné místo a má řád a systém. Jeho hlava je jako počítač, do kterého musíte zadat přesné parametry a nakonfigurovat to. Pamatuje si hromadu detailních informací. Když vysvětluje, tak pořád tím stejným způsobem jako zaseknutá deska, hezky od začátku do konce. Pokud ho konverzace nemotivuje k zapojení se, mlčí a přemýšlí si o svých věcech, nebo nemyslí na nic a vypne hlavu. Dokáže do nekonečna (směrem do hloubky) analyzovat již zanalyzované.



Prvky samostatně s příklady jazyků

Seznámila jsem vás s charakteristikou jednotlivých mentálních jazyků v základní podobě. Popsala jsem jazyky především v souvislosti s introverzí a extroverzí.

Každý jazyk má ještě mnoho dalších charakteristických vlastností, to se **učíme v online kurzu s video ukázkami**, ale zde vás chci naučit jazyky vnímat především v kontextu extroverze a introverze.

Jak jsme se na straně 10, v části jednotlivých prvků bavili o dynamu, ovci, vlkovi, surfaři, potápeči, tak teď si vezmeme každý prvek zvlášť a probereme ho znovu (pár prvků ještě přidám).

Tentokrát ale u každého prvku projedu všech 8 mentálních jazyků a popíšu jeho typické projevy, ať máte představu z praxe. Určitě se v mnoha situacích poznáte, případně odhalíte někoho ze svých blízkých.

Seznam následujících prvků

- **dynamo – akumulátor**
- **ovce – vlk**
- **kvantita – kvalita**
- **rychlost – pomalost**
- **surfař – potápěč**
- **podněty na povrchu – podněty v hloubce**
- **splachovací – není splachovací**
- **nepamatuje si – pamatuje si**
- **změny venku – změny uvnitř**
- **zasahování – nezasahování**
- **zobecňování – individualizování**
- **rozpohybování – zklidnění**
- **nesebreflexe – sebereflexe**
- **hyperaktivita – hypersenzitivita**
- **sobectví – sobectví**
- **vyhýbá se příčině – řeší příčinu**
- **k problémům se nevrací – vrací**
- **hyperaktivita – hypersenzitivita**



Dynamo – EXTROVERZE (EX)

Dynamo je metafora pro **extrovertní jazyky**.

Dynamo generuje energii tím, že opakuje činnost. Ale nejedná se o rutinu, že dělá jednu a tu samou věc pořád dokola. Jde o to, že pořád pokračuje, klidně ty činnosti může střídát, ale nepřestává.

BOJOVNÍK: dynamo v pohybu, je schopen táhnout jako tažný kůň, naložit si obrovské množství zátěže, zodpovědnosti, vzít na svá bedra velké břímě, nabíjí ho to, i když z něj stříká pot a krev, nekonečný zdroj síly a energie, dodává vůli druhým, nakopává, táhne to za všechny
V negativním pojetí: je to dynamo ničení, překračování hranic proti vůli druhých, nátlaku, agresivity, zabíjení, prosazování své vůle, touhy po ovládnutí a moci

VIZIONÁŘ: dynamo v nápadech, vizích a změnách směru, generuje nekonečné množství inspirace, vizí, budoucích potencionálů, směřuje druhé, vidí potenciál a směr, přináší neustále nové úhly pohledu a nový vítr, inovace a alternativy, nové směry
V negativním pojetí: nekonečný chaos, víteznačnost, nerozhodnost, žití v představách, ulitlost do jiných světů, nekonečné otáčení úhlů pohledu, roztříštění stabilních základů

HEREC: dynamo ve viditelných emocích a proměnlivých náladách, nabíjí se mluvením s lidmi, o lidech, prožíváním emocí všech barev, prožívá příběhy lidí, lásky, dramata, je nekonečný zdroj entuziasmu a žáru, radosti, optimismu, živelnosti ohně, vášně, extáze
V negativním pojetí: může jako dynamo generovat zášť, nenávisť, zlobu, závist, intriky, pomluvy, namyšlenost, dotčenost, urážlivost, pálení mostů a emoční hysterie a výbušnost

PRACANT: dynamo v činech, nekonečný výkon, nabíjí se prací, děláním úkolů, plněním povinností, generuje peníze, úspěch, hodnoty, vzdělání, informační dynamo, neustále generuje nové informace (médiu), přináší neustálý růst, pokrok, vývoj
V negativním pojetí: dynamo v hledání chyb a negativ, striktní vynucování pravidel, poučování druhých, hon za penězi a tituly, potřeba soupeřit a vítězit, dokazovat si, že je lepší, dogma a kategorické opakování svých pravd

Akumulátor – INTROVERZE (IN)

Akumulátor je metafora pro **introvertní jazyky**.

Akumulátor se vybíjí tím, když opakuje činnost. Ale neznamena to, že by nedokázal dělat třeba rutinní činnost, to dokáže. Opakováním se myslí, když se to děje pořád bez přestávk.

POŽITKÁŘ: rychle se vybíjí pohybem a potřebuje si na chvíli odpočinout, natáhnout se na gauč, zastavit se, dát si něco dobrého, občerstvení, nohy nahoru, masáž, fyzický relax je jeho nabíječka, nabíjí ho i klidná, pomalá práce, u které může sedět a nevybíjí se tak moc rychle
V negativním pojetí: lenost, ochablost, zpomalení, únava z přehnaného odpočinku, neustále vybitý, pořád unavený, jídlo ho zatěžuje, ubíjí, nadváha, nemoc

FILOZOF: vybíjí se neustálým směřováním někam kupředu, potřebuje se zasnít, zaplout do minulosti, do „nikam“, do svého světa, na chvíli se ztratit do své intuice a tam se napojit na vnitřní vedení, hlasy, obrazy, myšlenky, smysl života, tím se nabíje
V negativním pojetí: ztracenost v myšlenkách, nesoustředěnost, jako by tady ani nebyl, neumí se vrátit z vlastního světa zpátky na zem, zmatenost, nečitelnost, neuchopitelnost

PSYCHOLOG: rychle se vybije neustálým prožíváním velkých emocí, nabíjí ho příjemný rozhovor, kde se může ponořit do hloubky citů a hlubšího prožitku, kde může sdílet své nitro, vyjádřit pocity, a když už je zcela vybitý, potřebuje být sám se sebou, věnovat se sobě
V negativním pojetí: sebelítost, utápění se v zraněních, traumatech a ublížení, stýskání si po někom, koho ztratil, opuštění a osamělost, vztahování si cizích problémů na sebe

PŘEMÝŠLIVEC: vybije se, když má mnoho úkolů najednou, potřebuje dělat věci promyšleně, takže potřebuje zapojit analytické myšlení, nikoliv výkonnost, a když už je toho moc, potřebuje úplně vypnout hlavu a nepřemýšlet nad ničím
V negativním pojetí: zaseknutí se v detailech, nekonečná analýza, která už analyzuje sama sebe, princip zaseklé desky, ododobnění se od veškerých citů, jen čistá logičnost 1-0-1-0



Dynamo (EX)

BOJOVNÍK: toto je typické dynamo, čím víc fyzicky maká, tím víc to svítí. Jak se zastaví, tak to zhasne. Tady je dynamo projevono opravdu ve fyzické dřině, v nutnosti pohybu. Jede jede, tlačí, nezastavuje, dokud prostě neodpadne. Dynamika pohybu ho nabíjí. Cítit se více nabitý během, než sezením v křesítku.

VIZIONÁŘ: toto dynamo je myšlenkové, vzdušné, ale o to rychlejší, protože ho nebrzdí tělo. Vizionář kam přijde, tam zvedne vítr, jako by se prohnala vichřice nebo tornádo. Je to nekonečná energie generující nápady, vize budoucnosti, pořád je napřed a pořád tvoří nové nápady, směry a paralelní myšlenky, vize, obrazy, vizualizace. Jako by pořád potřeboval někam letět, nejlépe všemi směry najednou.

PRACANT: toto je dynamo v pracovní rovině činu. Typický workoholik. Čím více pracuje, tím více chce pracovat. A prací i odpočívá. Jakmile něco dokončí, už sahá po dalším úkolu, jelikož toho stihne víc. Prací se nabíjí na maximální výkonnost. Toto dynamo potřebuje pořád něco dělat, řešit nějaké úkoly hlavou (ne nutně tělem), něco zařizovat, vyřizovat, informovat, organizovat.

HEREC: tohle dynamo se nabíjí mluvením. Čím víc mluví, tím víc chce mluvit s více lidma. Nabíjí ho mluvení samo o sobě, takže když není s kým, mluví sám se sebou. Je to emoční dynamo, takže nekonečně prožívá vášně, touhy, emoce, všechny barvy. Je to živel ohně, je plný elánu a energie (ale ne fyzické). Tohle dynamo může být klidně křehká žena, avšak plná plamene a vnitřního žáru, který generuje sama v sobě.

Akumulátor (IN)

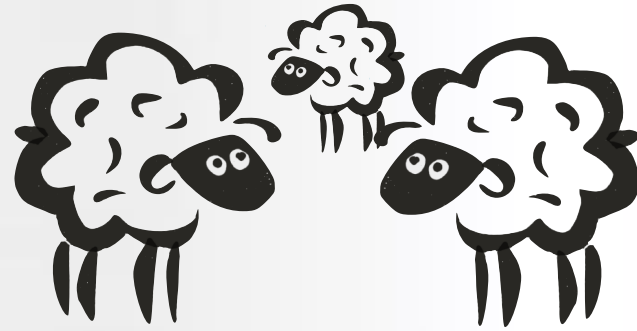
POŽITKÁŘ: tento akumulátor potřebuje klidný režim, pohodu, žádné velké překonávání. Čím více byste jej nutili do akce, tím rychleji se vybije. A proto je Požitkář fyzický akumulátor, který potřebuje síly šetřit a rozložit do příjemného tempa, prokládat to sezením v křesítku a děláním věcí pomalu a v klidu.

FILOZOF: tento akumulátor je myšlenkový, vzdušný, ale vyběhne se, když musí letět příliš rychle nebo více směry, střídat směry. Potřebuje svoje neviditelné mlhy, světy, ve kterých může dobít baterky, takže tento akumulátor je hodně blízko klasickému vnímání introverze, protože oproti Požitkáři, který se nabíjí už samotným sezením v křesítku, Filozof v tom křesítku ještě navíc mentálně odpluje do vnitřního myšlenkového světa.

PŘEMÝŠLIVEC: tento akumulátor buď přemýšlí nad strukturami, čísly, koncepty, teoriemi, nebo nepřemýšlí vůbec a hodí se do modu standby, pak naváže tam, kde naposledy opustil myšlenkovou linku a pokračuje v přemýšlení, ale nezaplouvá do žádných jiných světů jako Filozof, nýbrž do mozkových spojů, kde hledá logické spojitosti, matematické souvislosti a dedukce. Přemýšlení ho baví, ale taktéž musí rozložit energii rovnoměrně.

PSYCHOLOG: tento akumulátor je vztahový rozebírač, povídá si s blízkými o hlubokých prožitcích a pocitech, píše si do deníku sebereflexi pocitů a sebeanalýzu, sdílení prožitků ho nabíjí. Rád si vyslechne druhé lidi, jejich prožitky a pocity, je dobrá vrba, naslouchač i rádce, který umí soucítit a diplomatsky, citlivě reagovat. Je tedy introvertem více společenským, než třeba Přemýšlivec, kterému stačí počítač nebo vlastní mozek.

Stádo/ovce (EX)



Extrovert je většinový tvor. Vnímá sebe a druhé jako součást skupiny, která táhne za jeden provaz. Je to výrazná osobnost, ale jeho činy vždy odpovídají skupině, k níž patří. Je spoluzávislý. Potřebuje schválení většiny. Uvažuje obecně, kvantitativně, jako stádo: „*Pokud to dělá většina, tak na tom asi něco bude, jinak by se to tak nedělalo.*“ I kdyby se vyhýbal lidem a žil v ústraní, bude jednat a myslet tímto způsobem a bude se i na dálku ztotožňovat s nějakou všeobecnou kolektivní myšlenkou nebo stylem života. Neumí být trvale sám. Formuje ho to, co je kolem něj. Když je sám, nemá co odrážet, na co reagovat a cítí se osamělý, ztracený (jako ovečka bez stáda).

Má kolektivního ducha a mysl. Jde s davem, zapadá, bude se cítit více v bezpečí, když to, co dělá on, dělají druzí (a naopak). Čím více lidí něco dělá stejně nebo věří stejné myšlence, tím více se může o tu sílu celku opřít. Uvažuje skupinově:

„Pojďme se všichni podpořit. Když nás bude hodně, zvládneme to. Když to dokázali oni, dokážeš to taky. Táhneme spolu za jeden provaz. Jsem v tom s vámi. Pojďme se motivovat, inspirovat.“

Introvertní postoj na něj působí sobecky. Extrovert říká introvertovi: „*Ty se do ničeho nezapojuješ, odmítáš to zkusit, máš svou hlavu, nenecháš si poradit. Myslíš, že jsi jediný? Ostatní mají taky problémy.*“

Šelma/vlk (IN)



Introvert je individualista. Vnímá sebe i druhé jako samostatné bytosti, které jdou svou vlastní cestou nezávisle na celku. Je nenápadná osobnost, ale jeho síla spočívá v nezávislosti a svobodě rozhodování. Nečeká na potvrzení celkem či schválení druhými. Uvažuje osobně, jako šelma: „*Pokud to dělá většina, je to podezřelé, můžou být zmanipulovaní.*“ I kdyby žil v centru dění a žil velmi společenským životem, vždy bude zastávat tento individuální způsob myšlení a vnímat i v davu svou oddělenost. Umí být sám, protože je permanentně spojen se svým vnitřkem a rád si v něm lebedí. Může žít v menší "smečce" stejných vlků či jako vlk samotář.

Má individualistickou mysl. Nejde s davem, jde mimo hlavní proud, k nikomu nepatří, je sám za sebe. Čím více lidí dělá něco stejně, tím více on to chce dělat jinak, děsí ho většinový styl, vidí v tom hrozbu davového šílenství.

Uvažuje odděleně: „*Tak to vidím já, i kdyby si celý svět myslel něco jiného. Musím to zvládnout sám. Jiní mají jiné starosti. To má každý jinak. Když to dělá většina, je to podezřelý. Jsem v tom sám.*“

Extrovert na něj působí sobecky. Introvert říká extrovertovi: „*Ty se do všeho pořád strkáš, někam mě tlačíš, nevidíš mě, nedáváš mi prostor jít vlastní cestou a mít vlastní zkušenost.*“

Stádo/ovce (EX)



BOJOVNÍK: tyto ovečky se potřebují ve stádě neustále strkat a dělat berany duc, čímž se ujišťují, že pořád někoho vedle sebe mají, do koho můžou ducat a měřit si síly, upevňovat postavení, dobývat různá území ve stádě, v kvantitě vidí sílu, stádo je v bezpečí, když spojí síly a táhne za jeden provaz. Jsou to statečné ovečky, které jdou do konfliktu s predátory i lidmi. V životě se s tímto setkáváte třeba ve sportu, když se sportovci kibicují, dodávají si sílu, hecují se. Nebo když se za něco demonstruje, je to společný boj, pomoc, záchranná akce v dramatických situacích a při katastrofách, jako např. tornádo.

VIZIONÁŘ: Tyto ovečky potřebují udávat směr ostatním ovečkám a strhávat celé stádo opačným směrem, měnit ve stádě směr, aby se to někam kupředu hýbalo a nestálo se dlouho na jednom místě, chtějí inspirovat celek a ovlivňovat idejemi kolektivy, vnášet inspiraci a přínos budoucnosti pro celé společnosti a další generace. V životě se s tím setkáváme, když se nějaká myšlenka šíří mezi hodně lidí a inspirují se tím velké skupiny, platí to i v případě konspiračních teorií nebo nadčasových myšlenek, alternativ a idejí na záchranu lidstva a planety.

PRACANT: Tato ovečka potřebuje znát názor většinové populace, získat potvrzení oficiálního charakteru, chce žít podle zákonů společnosti, tj. „stáda“ a nevybočovat z řady, dělat věci, jak se patří, šířit informace stádem, říkat jiným ovečkám, co dělat, respektovat autority. V životě se s tímto setkáváme v korporátech, v politice, v médiích, v novinách, kolik procent populace něco potvrdilo, „vědci zjistili“. Věříme tomu, co se dělá ve společnosti dlouhé roky. Podřizujeme se školství, systému pravidel a zákonů, jimiž se mají řídit všichni.

HEREC: Tato ovečka potřebuje kolem sebe jiné ovečky, se kterými si bude povídat o vztazích, veselit se, plakat, běhat od jedné ovečky k druhé, pomlouvat jinou část oveček ze stáda, nosit stejný věci jako nejvíce trendy ovečka, která je oblíbená a skoro celebrita ve stádě. Herci se potřebují cítit součástí velké sociální skupiny, mít hodně přátel, i když pouze na povrchové rovině. V životě se s tím setkáváme na poli celebrit, influencerů, herců, zpěváků nebo třeba jen ve škole ve skupině dětí, když pozorujeme, jak si děti vytvářejí sociální vazby, kdo je nejelpší kamarádka s kým, kdo je oblíbený a kdo outsider, od koho obšlehne outfit, když chceme vypadat jako náš idol atd.

Šelma/vlk (IN)



POŽITKÁŘ: Tento vlk je mazel a stará se o svůj pelech a dostatek potravy, pečuje o mláďata, je družnější. Dává přednost komfortu jednotlivce a úniku do bezpečí před potřebami celku, nejde bojovat do první linie, potřebuje mít přehled o situaci z bezpečného koutku. V životě se s tím setkáváme u lidí, kteří si žijou svůj život, nezapojují se do demonstrací, radši si něco pěstují na zahrádce a nebojují za celek. Mají názor, že kdyby se každý staral sám o sebe, bylo by o všechny postaráno. Pečuje o nejbližší členy své smečky, ale často je to pouze on sám.

FILOZOF: Tento vlk je tajemný samotář, který se objevuje a mizí podle toho, jak ho volá intuice, žije nejvíce samotářským způsobem a sám sobě připadá jiný než ostatní, což je i pravda. Je dost jiný, trochu podivín. Nepotřebuje, aby ho někdo následoval, potřebuje mít možnost se kdykoliv vypařit a někam se ztratit. V životě se s tím setkáváme u zajímavých nebo divných jedinců, kteří mají mnoho zajímavých myšlenek schovaných někde v šuplíku, nechtějí udávat směr jiným, nechtějí být viděni. Také jsou to umělci, kteří přinášejí hluboké myšlenky skrze báseň nebo obraz, většinou jsou to ale umělci skrytí a jejich vliv je vidět až časem, zpětně, historicky, po smrti.

PŘEMÝŠLIVEC: Tento vlk je taky samotář, který nepotřebuje smečku, maximálně jednoho druhu po boku. Je to detailista v myšlení, má svůj pravidelný režim, každou potravu pečlivě prozkoumává, očichá, analyzuje, než ji pozře, i kdyby to již před ním mnoho vlků jedlo. V životě se s tím setkáváme u jedinců, kteří dodržují pravidla a prozkoumávají logické spojitosti. Mají svůj rozum, který vychází jak z daných logických zákonitostí, tak z vlastní analytické mysli, tedy byt jsou fixní typy, tak docházejí k vlastním konceptům, kterých se drží, dokud nepřezkoumají jejich pravdivost.

PSYCHOLOG: Tento vlk je společenský, rodinný, ctí hierarchii smečky, učí mladé vlky, jak být dobrým vlkem, probouzí jejich osobnost a individualitu, je přátelský, je sám sebou, má hluboké vazby se smečkou, je věrný, loajální. V životě se s tím setkáváme třeba u matek, kterým více záleží na tom, jak se jejich dítě cítí, než na tom, co řekne sousedka o čistých šatičkách. Dále v rodinných společenstvích či komunitách, kde se znají lidé do hloubky a kde se upevňuje přátelství společnými zážitky, povídáním, nasloucháním a vzájemnou podporou. Menší kmeny, spolky a organizace, které drží pospolu a vždy hledají mír a mají rodinného ducha (řeba i když jde o práci).



Kvantita (EX)

„Když je něčeho málo, musí se přidat.“

Musí toho být více, aby to pro něj mělo význam. Když je něčeho málo, tak to pro něj není podstatné. Maličkostmi se nezabývá. Vnímá věci, až když je jich hodně. Detaily nemá čas řešit. Ihned vypustí ven to, co vytvořil, kvantitativně, aby se to dostalo do světa ve velkém měřítku (nebezpečí, že to bude brak).

- **BOJOVNÍK:** Hodně akce, hodně aktivních lidí, hodně ruchu a děje. Kvantita fyzické zátěže, radši přidat, než ubrat. Potřebuje větší množství fyzických aktivit, celý den se hýbe a pak má pocit, že toho bylo málo. Velké věci, domy, katastrofy, překážky, výzvy, velká auta, hodně dobrodružství, adrenalinu.
- **PRACANT:** Dělá hodně činností, je zaměstnán velkou zodpovědností a mnoha úkoly. Velké množství názorů ze světa, z médií, kvantita obecných informací. Hodně peněz, práce, výsledků, ocenění. Práce ve velkém kolektivu, firmě. Kvantitativní prodej a marketing.
- **VIZIONÁŘ:** Nekonečné množství představ, nápadů, vizí o budoucnosti, inspirace. Směřuje do mnoha různých směrů najednou. Hodně změn, paralelních projektů, hodně zájmů, talentů. Víceznačnost, hledání možností, nekonečný zdroj inspirace a šíření ve velkém.
- **HEREC:** Hodně mluví, vyprodukuje přehršel slov, nekonečné příběhy a zážitky, mluví s více kamarády, řekne jednu věc všem kamarádům, tisícům lidí, publiku. Nebojí se postavit před velké obecenstvo na pódium. Je plný emocí, prožitků, dramat. Hodně potlesku a slávy.

Kvalita (IN)

„Když je něčeho moc, musí se ubrat.“

Stačí mu málo, ale kvalitně. Když je něčeho moc, tak to pro něj není kvalitní a je zahlcený, potřebuje dělat věci pomaleji a kvalitně. Jeden projekt bude zpracovávat dlouhou dobu, bude se věnovat detailům. Může hodiny rozebírat jedno téma. Své výtvary vede k dokonalosti, než je vypustí ven (nebezpečí, že to nedokončí).

- **POŽITKÁŘ:** Dělá detailní ruční a praktické věci, hraje si s přípravou jídla nebo broušením stolku. Je to hračka na detaily ve hmotě, umí vytvořit kvalitní produkty v malém počtu. Nepřetrhne se v silách, naplňuje čas kvalitními požitky. Malý domeček, malá zahrádka, malé autíčko. Ménší náklad na záda.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Dělá méně práce, ale dobře ji analyzuje. Zkoumá jedno téma do hloubky. Opravuje chyby v systémech, radši bude dělat korektury textu než byznys plány. Bude se vrtat v počítačích, než aby je prodával. Kvalitní produkt se prodává sám. Pracuje o samotě, aby ho nic nerušilo.
- **FILOZOF:** Nedívá se více směry, aby neztratil kvalitní spojení se svou intuicí a vnitřním vedením. Řekne jednu kvalitní hlubokou myšlenku, perlu, než házet nápady do plénu. Sdílí hluboké myšlenky o smyslu života. Kvalitní meditace a ponor do duše je víc než vizualizace budoucnosti.
- **PSYCHOLOG:** Kvalitní rozhovor s jedním člověkem do hloubky má pro něj větší cenu než povrchní zábava s více lidmi, pocity sdělí do hloubky jedné osobě než deseti kamarádkám, věnuje se jednomu člověku, soustředěně a bedlivě naslouchá, váží slova, vybírá je citlivě a pečlivě.



Rychlost (EX)

Jedná, mluví a reaguje rychle. Má pohotové reakce. Je aktivní, neklidný, roztěkaný, nesoustředěný. Neumí se zastavit a počkat, je pořád v pohybu, nezabývá se detaily. Má pocit, že kdyby se zastavil, tak by zahynul.

- **BOJOVNÍK:** Rychlé, spontánní, pudové reakce, rozhoduje se ve vteřině, co chce. Ihned jde do akce, nečeká, až bude mít energii, vygeneruje si ji za běhu. Sebere se, vezme klíče a jde, bude jednat až v situaci.
- **PRACANT:** Rychle se rozhoduje, až pak nad tím přemýšlí. Dělá rychlé závěry z pár parametrů. Domyslí si celek na základě předchozích zkušeností. Rychle investuje, rychlé zisky, rychlé koupě a prodeje. Není čas ztrácet čas.
- **VIZIONÁŘ:** Rychle a viditelně mění směr, rychle generuje nápady, rychle obrátí úhel pohledu. Rychle se přemísťuje z místa na místo, má rychlé asociace, okamžitě vidí potenciál a přínos, talent a schopnosti u lidí. Hned odhadne budoucnost.
- **HEREC:** Hodně mluví, vyprodukuje přehršel slov, nekonečné příběhy a zážitky, mluví s více kamarády, řekne jednu věc všem kamarádům, tisícům lidí, publiku. Nebojí se postavit před velké obecenstvo na pódium. Je plný emocí, prožitků, dramát. Hodně potlesku a slávy.

Pomalost (IN)

Jedná, mluví a reaguje pomalu. Nemá pohotové reakce. Je pasivní, klidný, rozvážný, soustředěný. Neumí se rychle pohnout z místa, musí se prodrat množstvím detailů. Má pocit, že kdyby přidal, tak by vypustil duši.

- **POŽITKÁŘ:** Musí si odpočinout, uvolnit se, být v klidu a mít uspokojené všechny tělesné potřeby. Než někam jde, v klidu se potřebuje nachystat, vzít si věci potřebné ke komfortu, jídlo, pití, ubrousky, kdyby se mu chtělo na WC.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Dlouho přemýšlí, než se rozhodne. Zkoumá parametry precizně a dlouze, než udělá závěr. Přezkoumává, jestli tato zkušenost má stejný vzorec, jako ta minulá. Propočítá náklady s rozvahou, pomalu. Investuje čas, aby neprodělal.
- **FILOZOF:** Mění směr nenápadně, neviditelně, nečekaně. Dává si na čas, plyne si, nechává druhé čekat v nejistotě, jaký bude jeho další pohyb. Víc tuší, než vidí. Pomalu, až zpětým chodem, odhaluje celkový obraz, jako by se vynořovaly z mlhy obrysy.
- **PSYCHOLOG:** Mluví pomalu, klidně, rozvážně, citlivě. Nesnaží se rychle vyhrknout, co má na jazyku. Nejdříve si počká, jestli ho někdo poslouchá a jestli má druhý zájem o to, co chce říct. Pokud cítí, že ho druhý nevnímá, tak mlčí a nerozpovídá se, naslouchá.

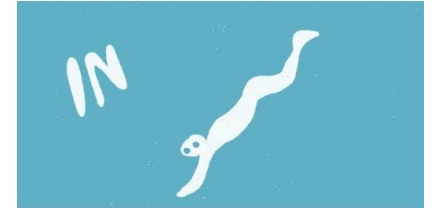
Surfař – povrch (EX)



Souvisí to s rychlostí, ale taky s povrchem. Surfař zůstává na povrchu, kde jsou změny viditelné a rychlé – vlna za vlnou. Na vlnách nemůže na nic čekat, musí to odsejpat. Podněty hledá venku. Pozornost má zaměřenou ven, na vnější dění - vyhlíží vlny. Když se nic neděje, přestává vnímat. Když není vidět žádná aktivita na povrchu, odchází. Surfaře nepřitahuje klidné moře, kde nejsou vlny. Surfařů je na pláži vždycky hodně a předhánějí se o ty nejlepší vlny. Sytý surfař rád zaleze do samoty a kouká chvíli na klidnou hladinu, než přijdou další vlny.

- **BOJOVNÍK:** Surfuje na povrchu, musí být vidět, jak dře. I kdyby jen zvednul smítko z podlahy, podá to ve velkém stylu, jako by zvedal kovadlinu. Funí, hekticky se rozmachuje. Když hubne, bude se drtit v posilovně, aby bylo vidět, jak se mu tvoří svaly, bude tělo vystavovat a bít se v prsa jako gorila.
- **PRACANT:** Prezentuje se jako profesionál a znalec, na povrchu musí být vidět, co dokázal, co vystudoval, co ví, zná, kde co zažil, jaká je kapacita ve svém oboru, kolik má hodnot, titulů, na kerých vlivných místech byl, kolik dostal vyznamenání. Vyjmenovává své úspěchy a co všechno udělal, aby za to byl oceněn a vážen. Bere vážně jen lidi, kteří něco dokázali a mají výsledky.
- **VIZIONÁŘ:** Své vize prezentuje jako celistvé představy a barevné obrazy, ukazuje předobraz budoucí reality, možnosti a hypotetické budoucí směry, jak si to představuje. Jako by maloval na nebe představy o tom, co bude nebo by mohlo být (běda, jestli to nebudete dělat podle jeho představ).
- **HEREC:** Dává na odiv své prožívání, aby bylo vidět, jestli je smutný nebo veselý. Má viditelnou miminku, je jako otevřená kniha. Na povrchu emocí vyhlíží vlny zábavy, na které naskakuje na střídačku jako radostný delfín, který si chce hrát. Prožívá vše intenzivně, ale rychle se to střídá, jako dítě, které pláče a za vteřinu se směje a pak zase pláče. Vztahy udržuje také na povrchu.

Potápěč – hloubka (IN)



Potápěč se noří do hloubky, kde jsou změny pomalejší. Jde pod povrch všeho, co není vidět navenek. Má pozornost zaměřenou dovnitř. Podněty nachází v hloubce. Potřebuje zkoumat v klidu. Potápěč nemůže spěchat, ublížil by si, musí se pohybovat pomalu, vnímat. Potápěče nepřitahuje rozbouřené moře, potřebuje klidnou vodu, aby se mohl potopit. Potápěčů bývá ve vodě méně, aby se nerušili a o jejich přítomnosti mnohdy ani nevíte. Sytý potápěč rád vyplave na povrch a na chvíli pozoruje dynamiku na hladině, než se zase potopí do své hlubiny.

- **POŽITKÁŘ:** V hloubce si dělá své pohodlí a nemusí ukazovat námahu či svaly, proto to taky vypadá, že nic nedělá, že se nesnaží, ale ono se to děje pod povrchem, třeba tím, že zůstane v klidu a zharmonizuje se vnitřně, tak zhubne, nejde se huntovat do posilovny a dávat na odiv tělo.
- **PŘEMŠÝLIVEC:** V hloubce si své znalosti nechává pro sebe nebo pro někoho, kdo se do té hloubky s ním chce ponořit. Neřeší titul, ale kvalitu toho, že pochopil souvislosti do detailu. Dělá věci bez komentáře, nepotřebuje ocenění, ale aby to mělo smysl. Třídí a určuje priority. Hluboce analyzuje smysl, detail, slova, věty, významy. Sepisuje, co v hlubině vyzkoumal. Učí.
- **FILOZOF:** Své myšlenky má skryté a když o nich mluví, tak nejasně, matně, nekonkrétně, aby je netahal z hlubin na povrch, jeho nápady jsou uvnitř jeho hlavy, na venek jsou spíše náznakem, který si máte domyslet a zachytit vlastní vnitřní představivostí (smůla, když ji nemáte, zkuste telepatii). Má svůj svět fantazií, kouzel, snů a ten je tajemný a málokdo má k němu klíč.
- **PSYCHOLOG:** Prožívá emoce v hloubce, noří se hluboko do pocitů a nedává emoce najevo okázale, spíše citlivě řekne, jak se cítí, že je smutný či má radost, je za něco rád, má někoho rád, nedoprovází to velkým výrazem v tváři. Projev má vřelý, emoce ho hřejí (nebo bolí) u srdce, dotýká se srdcí druhých, vezma vás sebou do hloubek prožitků a pocitů. Vztahy má hluboké.



Podněty na povrchu (EX)

Jak už jsme si řekli u kvantity a surfaře, extrovert potřebuje dynamické podněty, hodně podnětů zvenku, reaguje lépe na více povrchních podnětů. Vnímá, až když je toho hodně. Ale pozor, nepleťte si to s obsažností introvertních hloubek. Ty ho vyčerpávají a jsou na něj moc. Extroverta nabíjí střídající se podněty. Záběr je kvantitativního charakteru (surfařské vlny), jsou to situace, u kterých se nemusí dlouho zdržovat a babrat se s nimi do detailu nebo se k nim vracet (to by se okamžitě začal nudit). Většinou mu ani nepřijde, že toho ten den udělal moc, jelikož ho podněty nabíjí.

- **BOJOVNÍK:** Celý den je v pohybu, má toho mnoho, co musí stihnout, jezdí z jednoho konce města na druhý, má fyzickou zátěž a těžkou práci, ale vůbec mu to nepřijde moc. Až kdyby se měl zastavit a přebírat hrách od kukuřice, utírat prach nebo třídit ponožky, tak by řekl, že toho je moc. Nebo v sexu, zvládá sex akční a dynamický, kdyby se měl ale jen dlouze mazlit, tak usne.
- **PRACANT:** Dělá hromadu práce, zařizuje, telefonuje, organizuje, dává pokyny, jde na byznys mítink, staví dům, uzavírá spolupráce, deset schůzek za den, ale kdyby měl sednout a dělat hodinu papírování a účetnictví, řekne, že toho je hodně.
- **VIZIONÁŘ:** Neustále něco vymýšlí, je plný nápadů, mění směr, inovuje, kouká na možnosti, mění pohledy, ale jakmile by měl zastavit a počkat, až se něco vyvine v čase samo, nebo když se musí vracet do minulosti, začne se nudit, protože nemůže směřovat kupředu a nikoho nezajímají jeho inovace.
- **HEREC:** Neustále s baví s lidmi, namluví toho za den tolik, co nezvládne ani deset Přemýšlivců za rok, je plný náboje, zážitků, zábavných, drbů či pikantních témat ze života svého či druhých lidí, ale jakmile s ním někdo do hloubky řeší své niterné pocity, tak to na něj začne být moc, protože musí pasivně naslouchat a nemá různorodé podněty k mluvení. Stačilo by mu slyšet: „Je to super, mám se skvěle!“ nebo: „Naštval mě.“ A měl by jasno.

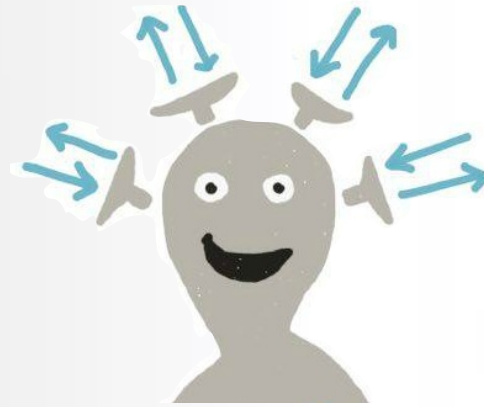
Podněty v hloubce (IN)

Jak jsme si řekli u kvality a potápěče, introvert potřebuje podněty do hloubky, menší dynamiku. Podnět vstřebává do hloubky, než přejde k dalšímu. Zabředne u jedné činnosti, která ho pohltí do hloubky. Nedokáže jen tak povrchově dělat jedno za druhým, jeho pozornost se tím roztrhne. Jeho mysl se potřebuje zaměřit na detail a potřebuje čas, aby zpracoval daný podnět. Vrací se k tomu, co nestihl vstřebat. Když je kolem něj velké množství podnětů, unaví se a vypne, je přetížen tou kvantitou. Ale pozor, do hloubky je schopen dělat hodně a dlouho, což se může jevit jako kvantita.

- **POŽITKÁŘ:** Dělá jednu věc precizně, se vším se drbe, ale jeho to baví a vydrží u toho dlouho. Třeba třídit ponožky, hrabat se v zahrádce, pomalu si něco obrábět, doladovat detaily. Vydrží u toho dlouho sedět, udělá nějaký úsek do detailu, ale nevrhne se do dvaceti akcí za den. Vydrží se dlouho mazlit, hladit hýčkat, ale příliš rychlá, akční fyzická výdej ho vyčerpá.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Přemýšlí a analyzuje detailně, opravuje chyby, vylepšuje systém, promýšlí podrobně plán a priority, věnuje se jednomu dílčímu úseku precizně, potřebuje se zabývat něčím složitým do hloubky, aby na to byl čas, což se jeví jako kvantita, dokáže hodiny rozebírat počítač nebo opravovat text.
- **FILOZOF:** Nápad a myšlenku si potřebuje zpracovat v mysli, dát tomu čas na dozrání, nechat nápad chvíli ležet ladem, vrátit se k myšlence, do hloubky se noří básní, intuicí, ponoří se pro odpovědi, dlouze se dokáže odpojit od reality, zasnít, hlubkově se zabývá smyslem života, symboly, duchovem, meditací.
- **PSYCHOLOG:** Prožívá jednu věc opakovaně a hluboce. Analyzuje své pocity, hledá odpovědi v srdci, řeší, jak svým chováním ovlivní pocity druhých, povídá si o svých dojmech, s kým cítí vazbu, komu důvěřuje a s kým si může dlouze dlouze vyprávět. Věnuje se s opravdovým zájmem tématům druhých, nechce slyšet jen povrchní „mám se fajn“, udělá si čas na to, aby věnoval druhým pozornost. Nepřechází zranění jen mávnutím ruky, ale odpouštět umí.

Splachovací – neulpívá (EX)

Neulpívá, nebere si věci k sobě, nedotýká se ho to uvnitř, odrazí to zpátky ven, jako by měl satelity, jimiž signál odrazí, co k němu přišlo. Jakmile něco objeví, pozná, naučí se, udělá – ihned to odrazí ven a dává to nazpět lidem. Má pocit, že jeho slova a činy stečou po povrchu a neulpí druhým v mysli. Druzí přece také neřeší.



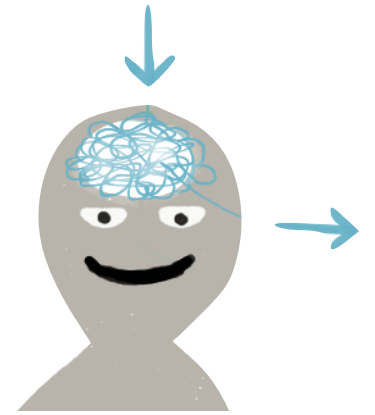
Extrovert říká introvertovi:

„Ty jsi fakt sobec, si myslíš, že je všechno jen o tobě a že někdo něco řeší jako ty? Lidem je to úplně ukradený.“

- **BOJOVNÍK:** Neulpívá na akcích, do kterých investoval energii. Často po někom něco chce, tlačí a nutí, ale nevztahuje k sobě tyto tlaky a vůli, když chce pak spontánně něco jiného, proto ani nemá pocit, že by tlačil. Očekává, že druzí to mají stejně a taky se pohotově přizpůsobí aktuálnímu dění a chtění.
- **PRACANT:** Neulpívá na tom, co rozhodnul a komu řekl, co má dělat. Typický šéf, který všechny zaúkoluje, ale pak to přehodnotí a chce, aby se udělalo něco úplně jiného, jelikož k sobě nevztahuje, co komu zadal za pokyny. Očekává, že druzí budou dělat, co se řekne teď a nebudou řešit, co se řeklo předtím.
- **VIZIONÁŘ:** Neulpívá na tom, koho kam inspiroval a kam koho nasměroval, nadchnul pro nápad. Nevztahuje si k sobě zodpovědnost za chaos a změnu směru, i když původně udával jiný směr. Typický chaotik, který mění plány. Očekává, že druzí taky nelpí na původním plánu a rychle se adaptují na změny.
- **HEREC:** Neulpívá na emocích, že někde vzbudil vášně nebo drama, hysterčil, ale již se uklidnil a prožívá jinou emoci a tamtu už neřeší. Nevztahuje si k sobě ty minulé emoce, že se před chvílí rozčiloval a teď rozdává úsměvy a pochvaly (anebo naopak). Očekává, že druzí nebudou řešit jeho předchozí chování. Když se něčím trápí, tak výrazně, viditelně, ale krátkou dobu.

Ulpívá – není splachovací (IN)

Ulpívá, bere si věci k sobě, dotýká se to jeho vnitřku, nasává dovnitř a tam to zpracovává. Nedává to hned ven a schovává si to uvnitř sebe, než to vypustí do světa. Má pocit, že jeho činy a slova se mohou dotýkat vnitřku druhých. Druzí přece také potřebují věci zpracovat uvnitř.



Introvert říká extrovertovi:

„Ty jsi fakt sobec, neuvědomuješ si, jaký dopad mají tvá slova a činy na druhé? Tobě je to úplně jedno.“

- **POŽITKÁŘ:** Vnímá, jak druhé ovlivňuje svou přítomností, jestli je někomu fyzicky příjemně v jeho blízkosti, čím působí blaho/ diskomfort. *Minule měl u mě hlad, musím koupit tyčinky.* Čeká, že druzí také řeší potřeby na základě zkušenosti v praxi a že třeba budou řešit, jaký má doma pořádek a jak jim chutnala bábovka.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Pamatuje si informace, které podal. Jeho mysl na posledním bodě ulpí a naváže na to. *Já jsem ti ale říkal, že to bude v Praze 12. 5. a že pojedem vlakem.* Ulpívá na přesných informacích a zavedených systémech čeká, že ostatní myslí stejně a že vezmou informace na vědomí a zařídí se podle nich.
- **FILOZOF:** Nechce svými myšlenkami podsouvat a ovlivňovat druhé. *Co když jsem někomu nasadil brouka do hlavy?* Vnímá propojenost myšlenek v jeden neviditelný celek, a proto si pečlivě hlídá, na co myslí a komu své myšlenky sděluje a předává. Pamatuje si detail z minulosti a myslí si, že druhý na to vzpomíná stejně hluboce.
- **PSYCHOLOG:** Ulpívá na emocích, pamatuje si poslední vazbu, kterou s druhým zažil, nebo to, jak se naposledy rozloučili. Bere si k srdci, pokud někoho odbyl a myslí si, že to ten člověk to hluboce prožívá, i když dotyčný si to už nepamatuje. Cítí vazbu k člověku a bere si k srdci zodpovědnost za uzavření konverzace, rozloučení. Když se trápí, tak dlouho, méně viditelně, ale hluboce.



Nepamatuje si (EX)

Paměť souvisí s předchozím prvkem ulpívání a neulpívání. Extrovert neulpívá a nepamatuje se, protože jede kvantitu, povrch, neukládá do nitra, a tím pádem to nemůže všechno pojmout, aby si to pamatoval. Opakuje se a ani neví, že se opakuje.

- **BOJOVNÍK:** Nepamatuje si detaily ve hmotě, třeba i krásný intimní zážitek, jelikož to přebíjí mnoha jinými aktivitami a dobrodružstvími. Nepamatuje si krásný západ slunce nebo dobrou rybu, jelikož má tolik starostí a akcí, že na to není prostor. Pamatuje si akční věci, velké zážitky, situační katastrofy.
- **PRACANT:** Nepamatuje si detaily, jestli přesně formuloval A nebo B, nakonec to je jedno, protože to je stejně F, není čas se zdržovat upřesňováním a rýpáním se v maličkostech. Na to mají čas jen flákači a on nemá čas se zdržovat detaily. Pamatuje si velké projekty, velké investice, ztráty a zisky, co bylo drahé.
- **VIZIONÁŘ:** Nepamatuje si minulost, nerad se do ní vrací, brzdí ho to od posunu kupředu, nepamatuje si, co všechno vytvořil v představách z pátku na pondělí, protože v pondělí je dávno v jiné vzdálení dimezi a míří jiným směrem. Pamatuje si globální ideje, ideály a velké vize, k nimž upíná pozornost.
- **HEREC:** Nepamatuje si, komu co řekl a co kdo řekl jemu, protože toho říká hodně a mnoha lidem, proto kdeco snadno vyžvaní. Klidně za vámi přijde s novinkou, kterou jste mu původně řekli vy, ale nebude už si pamatovat, že to má od vás. Pamatuje se velké emoce, drama, extatické zážitky, vášně, drby.

Pamatuje si (IN)

Pamatuje si, co kdo řekl, co komu řekl, vnímá detaily, v paměti si dlouho udrží detaily, protože se na to dlouze soustředí a nezapomene to, stihne to vstřebat do hloubky a uvědomit si to. Nerad se opakuje, a když neví jistě, tak se za to omluví.

- **POŽITKÁŘ:** Pamatuje si hmotné, praktické a tělesné vjemy, doteky, chuť, vůně, kde mají nejlepší kafe a pohodlný sezení, pamatuje si, čeho se dotýkal, co kam položil, kudy šel a co viděl, jaké měla oči, vlasy, zuby, oblečení, jak voněla, pamatuje si fyzické vjemy na svém těle i co dělá dobře partnerovi, co je potřeba koupit v obchodě.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Pamatuje si odjezdy vlaků, co je za den, kolik má na účtě, teoretické znalosti, detailní data, čísla, vzorečky, výpočty, kódy, hesla, data narozenin, vzorce, algoritmy, posloupnosti výpočtů, postupy, recepty, texty, obsahy článků, detailní informace z oboru nebo z oblasti, která ho baví a zajímá.
- **FILOZOF:** Pamatuje si minulost, vzpomínky, jakou na něho dýchlo místo atmosféru, jaký pocit měl z člověka (jak ho navnímal intuitivně, ne srdcem), pamatuje si sny, energie místa, záblesky intuice, obrazy z minulosti.
- **PSYCHOLOG:** Pamatuje si, jaký vztah má k člověku, s kým mu bylo po lidské stránce dobře, kdo ho ponížil či odsoudil, komu se svěřil s intimním tématem, kdo jemu svěřil tajemství. Pamatuje si, jak se kdo má a co prožívá, protože nejede kvantitu, ale věnuje se jen těm, na které je schopen si udělat čas. Pamatuje si, co zraňuje a těší druhé.



Změny na povrchu (EX)

Stěžuje si na situace, které se mu nelíbí, vyžaduje nápravu zvenčí: *"Kdo to způsobil? Ať to změní."* Jeho schopnost změny je závislá na tom, jak se změní venek, vnější prostředí, okolí, ti druzí.

Změna se musí nejprve stát venku, a díky tomu on se pak dokáže změnit uvnitř, protože to odrazí: *"Nejprve změním práci a pak se budu cítit dobře."*

Pokud chcete změnu po extrovertovi, nejprve je potřeba mu dát vnější odezvu na to, co ještě nedělá a on to pak začne dělat. Tedy nejprve musí přijít motivace zvenku: *"Jsi v tom tak dobrý!"* a potom bude extrovert tuto odezvu odrážet (styl americké výchovy).

Riziko je, že si extrovert automaticky myslí, že je nejdokonalejší, a to i když se chová úplně mizerně nebo dělá nekvalitní věci. Ale věří si.

- **BOJOVNÍK:** Vyžaduje, aby druzí změnili svou vůli. Potřebuje být viděn za jeho sílu a být potřebný.
- **PRACANT:** Vyžaduj, aby druzí změnili své činy. Potřebuje ocenění a uznání zvenku.
- **VIZIONÁŘ:** Vyžaduje, aby druzí změnili úhel pohledu. Potřebuje uznat jeho nápady a cítit, že je inspirativní.
- **HEREC:** Vyžaduje, aby druzí změnil své chování, potřebuje pochvalu a obdiv zvenku.

Změny uvnitř (IN)

Má potřebu měnit sebe, když se mu situace nelíbí, zastává postoj: *"Co s tím mohu udělat? Jak to mohu změnit?"* Jeho změna je závislá na jeho vnitřním rozpoložení a přesvědčení.

Nejprve se on musí změnit uvnitř (nastavení, pocit, přijetí), až pak může změna nastat i venku: *"Nejprve se začnu cítit dobře a pak mi přijde do života ta správná práce."*

Pokud chcete změnu po introvertovi, nepomůže ho motivovat zvenku. On musí udělat změnu uvnitř sebe. Nepomůže, nakolik ho budete chválit, když on sám není spokojený. Vnější podněty ho nemotivují, pokud neodpovídají vnitřnímu nastavení.

Riziko je, že se podceňuje a pochybuje i tehdy, když je opravdu výborný, talentovaný, kvalitní a chová se skvěle.

- **POŽITKÁŘ:** Nejprve se musí hodit do klidu, uklidit si v těle a v prostoru, přijmout své tělo a svou citlivost.
- **PŘEMYŠLIVEC:** Nejprve si musí změnit nastavení v hlavě a přeskládat priority a vzorce myšlení.
- **FILOZOF:** Nejprve se musí smířit s minulostí a napojit se na své vnitřní vedení, dovolit si plynout.
- **PSYCHOLOG:** Nejprve se potřebuje přijmout jako člověk, začít se mít rád, aby mohl rozdávat lásku a věřit si. Srovnat se se sebou.



Zasahuje (EX)

Extrovert zastává názor:

„Když se nic neděje, musím zasáhnout.“

Neumí být v klidu a myslí si, že ten, co je v klidu, je pokažený, bezradný, takže druhé pobízí a aktivuje, protože přeci musí zachránit všechny, kdo nic nedělají, čekají, zvažují. Musí pomoci tím, že druhého nakopne, inspiruje, informuje, zabaví. Má potřebu měnit okolí, zasahuje do reality kolem, zasahuje do situací, je jejich iniciátorem. Neuvědomuje si, že je častou příčinou (negativních) reakcí lidí, pokud jim nenechá prostor na jejich nečinnost a pasivitu. Zasahuje do reality v touze "pomoci" a pak se diví, když se na něj druhá strana zlobí a odmítá jeho zásahy, protože on chtěl přece jen pomoci. Nezasahovat je pro něj pasivita, nezájem.

- **BOJOVNÍK:** Zaber, hecni se, přidej, to dáš, neboj se, pojď do toho! Musím ho nakopnout, dodat mu odvalu, jinak se nehne. „Pojď ven, no jasně že chceš!“
- **PRACANT:** Musíš makat, dokonči to, neztrácej čas, pracuj! Musím ho zaúkolovat, jinak nebude nic dělat. „Udělej to, to je potřeba dokončit. Už jsi to udělal?“
- **VIZIONÁŘ:** Inspiruj se, jdi kupředu, vizualizuj, změň něco! Musím ho nasměrovat, musím mu ukázat svou představu, jinak bude ztracený. „Představ si... Vidím... Tohle je tvůj potenciál.“
- **HEREC:** Prožívej, najdi radost, optimismus, vášeň, buď happy! Musím ho zabavit a nadchnout, jinak se bude nudit. „Řekni, co říkal, byla sranda? Kdo tam byl? Chodí spolu?“

Nezasahuje (IN)

Zastává postoj:

„Když se něco děje, nepletu se do toho.“

Nezasahuje do situací, reaguje na situace, pozoruje je, vnitřně hodnotí, a když se nic neděje, vnímá to, jako že někde uvnitř probíhá neviditelný proces. Když se něco děje, respektuje situaci druhého. Zasahování je pro něj příliš velká zodpovědnost, protože by se trápil tím, kdyby zasáhl nesprávně. Není iniciátorem situací. A tak někdy nezasahuje ani do situací, do kterých by zasahovat mohl nebo dokonce měl. Pak se diví, že se na něj někdo zlobí za to, že nic neudělal, i když on to bral jako ohledy, že se nebude vměšovat. Radši se distancuje a nechá to na druhém. Zasahovat pro něj znamená plést se do přirozeného procesu a ovlivňovat děj.

- **POŽITKÁŘ:** Nechám ho být, ať si odpočine, zrelaxuje se. Však mu tělo samo řekne, jak se cítit a co potřebuje. „Sám ví, jestli se mu chce, jestli má síly, nebudu ho nutit.“
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Nechám ho, ať si to promyslí, ujasní si priority. Však on si na to přijde sám, má vlastní rozum. „Sám ví, co má dělat, má vlastní mozek, je to jeho zodpovědnost.“
- **FILOZOF:** Nechám to plynout, dám tomu čas, to počká. Však on sám pozná, kdy je ten správný čas. On si to nacítí a domyslí. „Sám ví, kam směřuje, má své vnitřní vedení, je to jeho cesta.“
- **PSYCHOLOG:** Nechám mu prostor, ať se pověnuje sám sobě. Však mu srdce samo řekne, jak to cítí, jestli si chce promluvit. „Sám řekne, až se bude chtít svěřit, nebudu to z něj tahat.“

Zevšeobecňuje (EX)

Extrovertní princip vidí věci všeobecně, souvisí to s ovci a kvantitou:
„To přece dělá každý takhle to mají všichni, tohle sen každého, všichni řeší stejný problémy.“

Bere to tak, že stejné chyby, touhy, problémy mají i druzí (i ti, co je nemají). Proto se hned snaží pomáhat, protože když to řeším já, řeší totéž i druzí: *„Pomohlo to mně, pomůže to i vám. Mám to vyzkoušený.“*

Nechce být zodpovědný za stížnosti druhých na jeho adresu, když jim třeba špatně poradil nebo někam dotlačil a druhým se to nelíbí. V tu chvíli paradoxně zastává stanovisko:

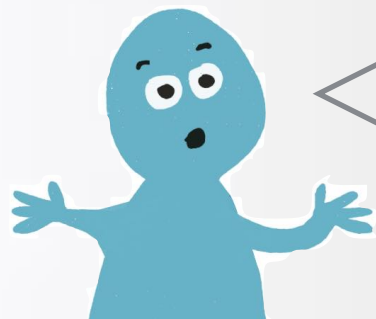
„To je tvůj problém. Mě z toho vynech. Když ti to nefunguje, tak něco děláš blbě.“

Připisuje si ale zásluhy i v situacích, ve kterých se na úspěchu druhých vůbec nepodílel, ale on v tom vidí svůj podíl:

„To je díky mně. Dala na moje rady, to jemoje zásluha.“

Extrovert zobecňuje

EX' TROVERT



„Zjistilo se, že místo, kde člověk měl poprvé sex, tam se mu to pak bude líbit dělat nejvíce.“

„Není to blbost, to je normálně statistika, výzkum.“

„Náhodou to potvrdil i můj kamarád, takže to tak je.“

„Ty taky obecně s ničím nikdy nesouhlasíš.“

Individualizuje (IN)

Introvertní princip vidí věci individuální, souvisí to s vklem a kvalitou:
„Tohle je můj problém, takhle to cítím já, to je můj sen, druzí mají své starosti.“

Myslí si, že ostatní mají vyřešené to, co on řeší. Proto své řešení hned nenabízí, protože neví, jestli totéž trápí i druhé. Má postoj: *„Když to pomohlo mně, neznamená to, že to pomůže i tobě, každý má svou cestu.“*

Když někomu poradí, cítí se zodpovědný za ty rady, které člověku dal a má pocit, že je jeho zodpovědnost, kdyby se tou radou podílel na neúspěchu druhého, dokonce se i omlouvá.

„Tak promiň, myslel jsem, že to pomůže. Doufal jsem, že to bude fungovat.“

Zásluhy si ale nepřipisuje tam, kde se přímo podílel na dosažení úspěchu druhého a svého podílu na pomoci se vzdává:

„Tos dokázal všechno ty sám. To je tvá práce.“

Introvert individualizuje

„To je blbost, já to tak rozhodně nemám, tohle má každý člověk jinak.“

„No jo, ale z kolika lidí? Na to určitě neodpověděl každý. To je průměr jen z části, které se ptali. To neplatí pro všechny jen proto, že pár lidí se na tom shodlo.“

„To je nesmysl, tohle má každý jinak.“

„Všeobecně nesouhlasím? To není pravda. Já jen vždy v každé situaci říkám za sebe, jak tu konkrétní věc vnímám.“

INTROVERT





Rozpohybovává (EX)

Extrovert umí rozhýbat stojaté vody, umí rozpohybovat k akci, umí vést, umí rozjet velký projekt, udělat velkou akci, dát věcem formu, dát do pohybu velké množství lidí, rozšířit téma mezi lidi.

- **BOJOVNÍK:** Umí rozpohybovat na fyzické rovině, hmotně, dokopat a nakopnout. Donutit masy lidí něco fyzicky dělat (třeba hajlovat nebo skandovat). Rozpohybovat velké stroje, ovládat zvířata.
- **PRACANT:** Umí rozpohybovat v rovině informací a činnosti, nastolit disciplínu a výkon. Donutit lidi začít fungovat podle pravidel a dělat racionální rozhodnutí. Rozproudit debatu, vyměňovat si názory, zpochybňovat je a odůvodňovat.
- **VIZIONÁŘ:** Umí rozpohybovat na mentální úrovni, na úrovni představivosti, nadchnout lidi pro společnou vizi budoucnosti, přinést nové úhly pohledu, udat směr, opřít svou větrnou energii jako se opře vítr do plachet a vyrazit k horizontu.
- **HEREC:** Umí rozpohybovat na emoční úrovni, kam přijde, tam to ožije, vnese zábavu, eoci, srandu, drama, ale zapálí tam jiskru, oheň, rozproudí emoce, vztahy, zažehne plamen v srdcích.

Zklidňuje (IN)

Umí zklidnit rozbouřené moře, zastavit se, dát věcem obsah, dotáhnout detaily, soustředit se na individualitu, vyrobit kvalitu, umí oslovit menší okruh lidí, které téma zajímá do hloubky.

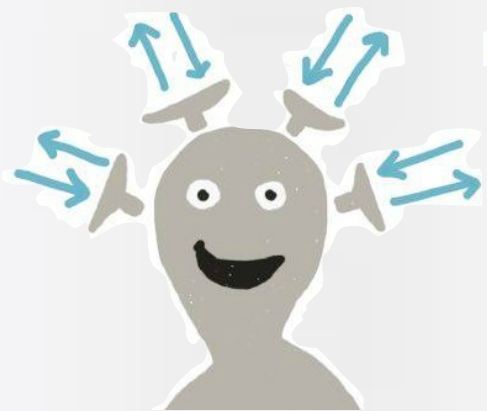
- **POŽITKÁŘ:** Umí fyzicky uklidnit, pohladit, uspat miminko, svým klidem nakazit okolí tak, že se všichni uvolní a hodí se do pohody a zrelaxují se vedle něj. Umí uklidnit zvíře, zastavit se a dýchat. Umí opečovat a poskytnout bezpečí.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Umí zklidnit hektickou mysl, která pořád řeší, co má udělat. On umí vnést jasno, poskládat priority, posloupnost, systém, o který se dá opřít. Umí roztřídit zrna od plev, udělat ve věcech pořádek a symetrii. Umí vysvětlit potřebné detaily a naučit druhého přemýšlet.
- **FILOZOF:** Umí zklidnit chaos, vnést atmosféru hloubky, která vás vtáhne do nitra, do prostoru mezi nebem a zemí. Umí zklidnit duši, vše se děje, jak má, vede nás nějaká neviditelná síla, andělé, všechno má skrytý význam.
- **PSYCHOLOG:** Umí zklidnit rozbouřené emoce, ujistit o lásce, dát člověku pocítit, že je milován a že u na něm záleží. Umí vyslechnout, uznat pocity druhého, nechat vyplakat na rameni, utěšit, politovat. Umí laskavým slovem vyjádřit lásku.

Nesebereflexe (EX)

Extrovertní jazyky nemají sebereflexi tím, že jako satelitky odrážejí od sebe hned ven. Když je problém, tak extro princip nevidí, že druhý reaguje na jeho chování. A díky tomu si extrovert neumí sám v sobě uvnitř říct: „*To se děje kvůli mně.*“

Situaci vidí jako samostatný vnější jev, vidí nějaké chování u druhých, ale nevidí to u sebe, co se děje kolem něj odráží, jako by se ho to nikterak netýkalo, i když se ho to týká a má na tom podíl. „*Proč mají problém? Co jim je?*“ A ani si nevšimne, když je zronva on je ten blbec, na kterého se všichni zlobí.

- **BOJOVNÍK**: Nevidí, že tlačí a ničí, uzurpuje a válkuje.
- **PRACANT**: Nevidí, že komanduje, poučuje, rozkazuje.
- **VIZIONÁŘ**: Nevidí, že dělá chaos a mění směry, jak se mu zachce.
- **HEREC**: Nevidí, že řekl nějakou drzost nebo byl nepříjemný.

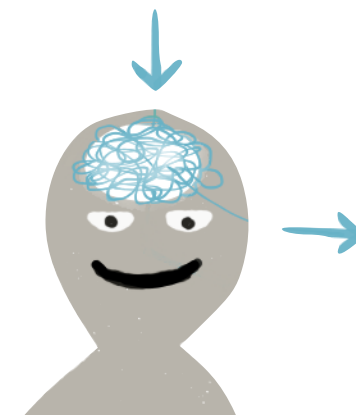


Sebereflexe (IN)

Introvertní jazyky mají sebereflexi tím, že si berou vjemy dovnitř vidí, když je příčinou nějaké situace. Přemýšlí nad tím, jestli má součinnost a podíl na tom, když se něco nepovede. Introvert přemítá, jestli k tomu nějak nepřispěl, jestli to není něčím v něm.

Situaci vidí jako něco, s čím je nebo by mohl být nějak spojený. Introvert si řekne: „*Co to vypovídá o mně, nejsem taky takový? Proč se mi toto děje, proč se mi takový člověk dostal do života, co mě to má naučit, co mi to má ukázat?*“ A tohle řeší i v situacích, kdy opravdu nemá žádný podíl na tom, že je třeba někdo jiný blbec.

- **POŽITKÁŘ**: Vidí, že někomu způsobil diskomfort.
- **PŘEMÝŠLIVEC**: Vidí, že někomu podal nepřesné informace.
- **FILOZOF**: Vidí, že se někomu zapomněl ozvat.
- **PSYCHOLOG**: Vidí, že se někoho dotkl na citlivém místě.





Sobectví (EX)

Extrovert táhne za jeden provaz se svým stádem a řeší věci, které se týkají celkové společnosti. Introverta vnímá jako sobce, který se stará jen o sebe a nikoho jiného neřeší. Říká mu: „*Já nemám čas tady s tebou něco řešit, musím se postarat o tolik věcí a ty se staráš jen sám o sebe.*”

Extrovert považuje za sobectví, když se introvert pitvá ve svých problémech a nepodílí se na celku: „*Na demonstraci s námi nepůjdeš, ale výsledky by se ti líbily. Máš co říct světu, ale necháváš si to jen pro sebe, přitom by to mohlo tolika lidem pomoci.*”

- **Komunikace:** Nenaslouchá do hloubky, mluví obecně, povrchově, volí všeobecná témata nebo všeobecné pojetí.
- **V problémech:** Nebabrá se v nich a nevztahuje je ke své osobě. A tudíž vypadá, že je nad věcí a tolik to neprožívá.
- **Extrovert:** Považuje ustupování jako slabost a přizpůsobování se druhým na úkor sebe jako pózu.

Sobectví (IN)

Introvert si jde svou cestou a často druhým ustupuje a přizpůsobuje se. Introvert považuje extrovertovo zaměření se na většinu jako výraz pokrytectví a neschopnosti věnovat jednomu člověku, na kterém mu záleží: „*No jistě, kamarádům vždycky vyjdeš vstříc a pomáháš, poněvadž to je navenek vidět, ale já jsem ti úplně šumák. Mezi lidmi jsi king, ale doma nic po ničem.*”

Introvert považuje za sobectví, když extrovert dává přednost většině, která ho ocení, než aby se věnoval doma partnerovi, protože toto úsilí není navenek tak vidět.

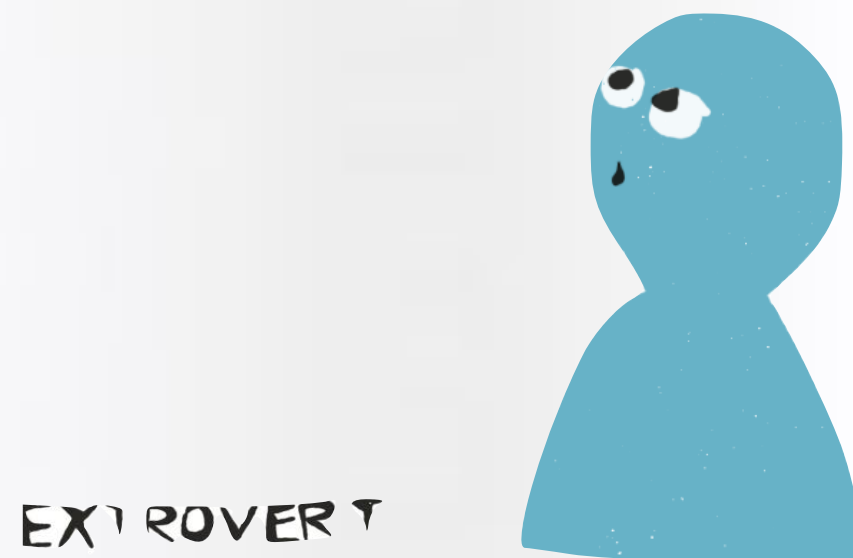
- **Komunikace:** Naslouchá do hloubky, mluví o podstatě, individuálně sděluje svůj příběh, osobní pohled či názor.
- **V problémech:** Chce vše řešit do hloubky a vše si bere do sebe, tudíž působí sebestředně, jakože se ho vše týká.
- **Introvert:** Považuje vměšování se do života druhým jako nerespekt a prosazování sebe na úkor druhých jako sobectví.

Vyhýbá se příčině (EX)

Extrovert táhne za jeden provaz se svým stádem a řeší věci, které se týkají celkové společnosti. Introverta vnímá jako sobce, který se stará jen o sebe a nikoho jiného neřeší. Říká mu: „*Já nemám čas tady s tebou něco řešit, musím se postarat o tolik věcí a ty se staráš jen sám o sebe.*”

Extrovert považuje za sobectví, když se introvert pitvá ve svých problémech a nepodílí se na celku: „*Na demonstraci s námi nepůjdeš, ale výsledky by se ti líbily. Máš co říct světu, ale necháváš si to jen pro sebe, přitom by to mohlo tolika lidem pomoci.*”

Extrovert si myslí, že příčina zmizí, když ji bude ignorovat.

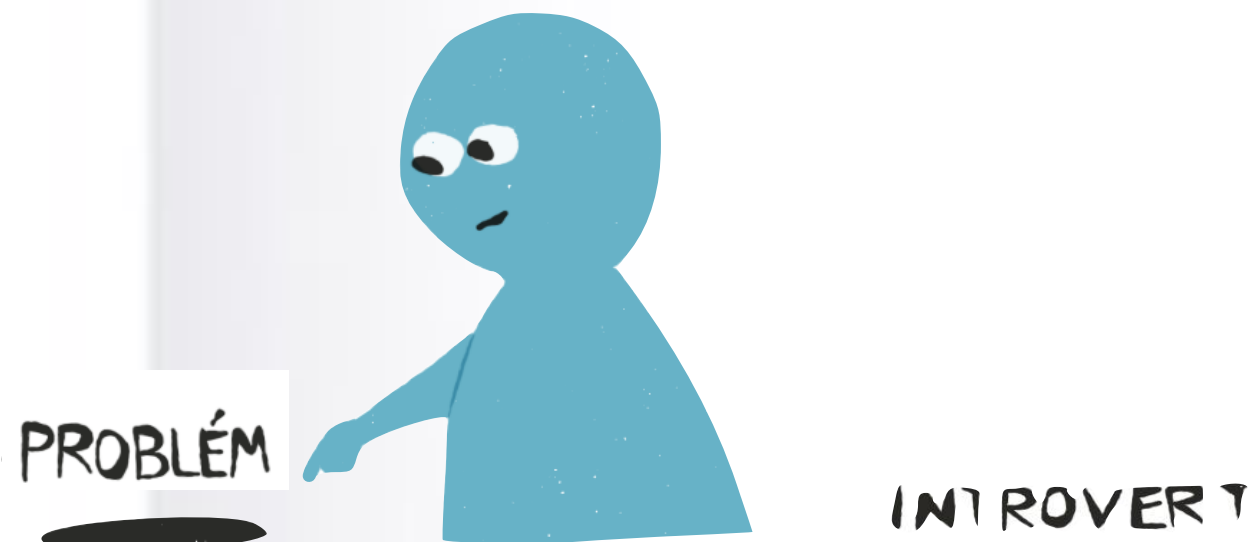


Řeší příčinu (IN)

Introvert si jde svou cestou a často druhým ustupuje a přizpůsobuje se. Introvert považuje extrovertovo zaměření se na většinu jako výraz pokrytectví a neschopnosti věnovat jednomu člověku, na kterém mu záleží: „*No jistě, kamarádům vždycky vyjdeš vstříc a pomáháš, poněvadž to je navenek vidět, ale já jsem ti úplně šumák. Mezi lidmi jsi king, ale doma nic po ničem.*”

Introvert považuje za sobectví, když extrovert dává přednost většině, která ho ocení, než aby se věnoval doma partnerovi, protože toto úsilí není navenek tak vidět.

Introvert si myslí, že příčina zmizí, když ji bude rozebírat.





K problémům se nevracet (EX)

Extrovert chce problémy přejít a nechat to být. Pohádat se, zanádat si a pak to zapomenout, odpoutat pozornost, nevracet se k tomu. Je splachovací. Vyhýbá se analyzování problému a situaci bagatelizuje slovy: *„Ty to moc řešíš. Žádný problém není. Ty máš problém, když ti to vadí.“*

Tím odráží reakci zpět k tomu, od koho přišla a nepustí ji k sobě do nitra. Nenechá se stáhnout do hloubky, kde by mohl zjistit, že třeba něco v něm je příčinou problému.

Extrovert chce problémy hodit za hlavu. Často i takto radí druhým: *„Už nad tím nepřemýšlej!“* Protože on sám nad tím nechce přemýšlet. *„Už se s ním o tom nebav, už mu nepiš. Nebavme se, to nemá smysl, nikam to nevede, opustíme toto téma.“* On sám by už se s nikým nebavil a nepsal, neřešil by. Má postoj: *„Když se hovno víc a víc rozmazává, tak smrdí víc.“* Extrovertní maminka bude odpoutávat pozornost dítěte od problému. A pro extrovertní dítě to je úleva, protože samo nemá rádo, kdyby maminka neustále na problém poukzovala. Ale introvertní dítě bude s extrovertní maminkou velmi trpět, jelikož ona bude bagatelizovat jeho problémy.

Extrovert řeší problémy rychle, aktivně, krátce, vyřeší, uzavře, nevrací se k tomu, nemluví o tom. Pokud ho chcete otestovat (a potrápit), tak se opakovaně vracejte a rozebírejte nějaký problém, který už on jednou řešil. Tady dobře poznáte, jak zareaguje, a to bude výrazný rys extroverze.

K problémům se vracet (IN)

Introvert chce problémy řešit a ponořit se do situace. Chce předejít hádce, vrátit se k nedořešenému, probrat to, promluvit si o tom. Není splachovací, chce analyzovat problém a situaci komentuje slovy: *„Tobě je to úplně jedno. Ty to ignoruješ, ale přitom se tě to taky týká.“*

Potřebuje se podívat na bolavou situaci a najít příčiny, kterými ji chce odstranit, nikoliv uniknout. Nebojí se zjistit, že by příčina problému mohla být v něm, je rád, že to může změnit.

Introvert není schopen od sebe něco odstříhnout, neřešit, něco nevzít do svého nitra, vše absorbuje dovnitř své mysli a tam to dlouze a složitě chroustá, než to pustí. *„Pojďme si o tom promluvit, nedořešili jsme to. Ještě jsem se chtěl vrátit k tomu, jak jsi mi řekl...“* Introvert nechce konflikt přejít a odbočit na jiné téma, nechce od něj odpoutat pozornost. Neumí problémy přecházet, hodit je za hlavu a dělat že, že se nestaly. Introvertní maminky poukazují na problémy dětí a věnováním pozornosti problému se ho snaží s dítětem vyřešit a rozpustit. Introvertní dítě je happy, extrovert trpí.

Introvert potřebuje problém vzít, ponořit se s ním do hloubky, promluvit si o něm, pojmenovat problém a prozkoumat všechny vrstvy, vrátit se k tomu. Pokud to nemá možnost udělat, tak není uspokojen, nanajde v sobě klid, jeho potřeba ponořit se zůstala nevyslyšena a je frustrován. Otestujte si to tak, že začnete uhýbat a měnit téma. Podle frustrace poznáte, že jde o introvertní rys.



Hyperaktivita (EX)

Extrovertní projevy se v dnešní době často nazývají hyperaktivitou. Není se čemu divit, protože tyto jazyky opravdu aktivní jsou. Jenže problém je v tom, že to považujeme za jakousi diagnózu, poruchu osobnosti, a přitom se jedná o jeden z extrovertních jazyků a porucha to být nemusí. To leda, kdyby ten jazyk šel do velkého extrému a nebyl vyvážen opačným principem.

- **BOJOVNÍK:** Je hyperaktivní pohybově, potřebuje se hýbat, nejvíce to vidíme u dětí, které nevydrží sedět v lavici a začnou být roztěkané, nervózní, nesoustředěné. To je proto, že tento jazyk potřebuje být v akci a generovat energii pohybem. Platí to i u dospělých, Bojovníkům není vhodné dávat sedavou práci.
- **PRACANT:** Pracant je hyperaktivní hlavou a činem, výkonem a objemem práce, kterou je schopen udělat. Jak víme, je to workoholik, prací se nabíjí a pořád si vymýšlí nové úkoly a činnosti. Pracanta je potřeba dostatečně zaměstnat různorodostí, nechat ho zařizovat věci, rozhodovat, dělat, co ho zajímá.
- **VIZIONÁŘ:** Je hyperaktivní v myšlenkách, vizích, nápadech. U dětí se to projevuje tak, že celý den někde poletuje, nechá rozdělané všechny hračky a věci, které ho na 5 minut zaujaly, než změnil směr. Vizionář pokud musí sedět na místě, tak potřebuje uletět do virtuální reality nebo do říše představ a vizí, obrazů a jiných dimenzí.
- **HEREC:** Je hyperaktivní v mluvení. Nikdo toho nenamluví tolik, co Herec. Malé děti Herci jsou upovídané, pořád potřebují mluvit, mluví hodiny v kuse i samy pro sebe, a když na deset vteřin promluvíte vy, tak vám řeknou: „*Mamko, buď potichu. Ty pořád mluvíš, já nemám šanci nic říct.*“ (neseberefl ex) No a tohle jim většinou zůstane až do dospělosti, jen se to více zředí ostatními jazyky.

Hypersenzitivita (IN)

Introvertní projevy se v dnešní době často nazývají hypersenzitivitou. Není se čemu divit, protože tyto jazyky opravdu citlivé a senzitivní jsou. Jenže problém je v tom, když to považujeme za přecitlivělost, slabost, nevýhodu, důvod si myslet, že je s námi něco špatně. Problém je vždy, pokud jde jazyk do velkého extrému a není vyvážen opačným principem.

- **POŽITKÁŘ:** Je hypersenzitivní přes smyslové vjemy, je citlivý na hlasitost a hluk, na pachy, vůně, jako první cítí z dálky cigaretový kouř. Má dar doteku a skrze dotek načítá vjemy, musí očichat, osahat, ochutnat. Je citlivý na prvotní náznaky nemoci, vnímá jemné signály těla, intuici má v těle, dobré instinkty. Má v ruce paměťové buňky, které mu pomáhají jako detektor kovu najít a přitáhnout věc, kterou hledá.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** Je hypersenzitivní na upřesňování logických detailů, parametrů, milimetrů, symetrii. Může působit skoro jako autista (ale není). Velmi všímavý, když něco nedává logiku a protiřečí si to. Taky na pravdu a lež je zaměřený. Když rovnice nedává smysl a když máslo není v lednici v sektoru B (ale o centimetr víc vlevo a až za jogurtem), tak je nervózní a máslo pro něj přestalo existovat. Minimalista.
- **FILOZOF:** Je hypersenzitivní na neviditelné a jemnohmotné energie, atmosféru v prostoru, myšlenky druhých, neviditelné proudy času (flow). Považuje se za empata. Nacítuje a napojuje se na atmosféru z minulosti, vnímá auru, čakry, energetické tělo, anděly, bytosti. Telepatie, duchovní svět. Ví, na co druzí myslí, čte mezi řádky. Umí číst symboly a indicie. Na tělo se nacítuje intuitivně, myslí, meditací.
- **PSYCHOLOG:** Je hypersenzitivní na emoce, pocity a projevy lásky. Jakmile je nějaký náznak nepříjemností, ihned harmonizuje, udobřuje, omlouvá, utěšuje. Výměna názorů dvou Pracantů je pro něj hádka, která kazí vztahy a zraňuje. Je citlivý na tón intonace, vibraci a zabarvení hlasu. Poznává skryté emoce, které mluvící osoba nechce dát najevo. Vztahuje si na sebe trápení a emoce druhých. Hluboce soucítí.

Jak se brání extrovert?

EXTROVERT v obraně uniká,
vzbuzuje lítost



V obraně extrovert vymění chování a chová se jako introvert.

Extrovert jde do introverze, do sebe.

Extrovert začne unikat, vyhýbat se problému, litovat se, fňukat – zaměří pozornost na sebe, na své ublížené já, vyžaduje pochopení a soucit, chce klid, být sám, vzdává to.

Extrovert jde v útoku do JÁ: “Já se tak cítím, je mi zle, jsem slabý, je mi to nepříjemné, já pro tebe dělám, je mi to jedno, jsem všem pro smích, proč já se vůbec snažím, nemá to cenu...”

Extrovert bečí a utíká jako ovce (raněná kachna).

Extrovert vzbuzuje v obraně lítost.

Extrovert jde v obraně **dovnitř svého středu**, do polohy postřelené kachny, aby ho protivník vzal na milost, litoval ho a cítil se vinen za jeho zranění, zželelo se mu ho a nechal ho být.

Jak se brání introvert?

INTROVERT v obraně útočí,
vzbuzuje odpor



V obraně introvert vymění chování a chová se jako extrovert.

Introvert jde do extroverze, ven ze sebe.

Introvert začne útočit, obviňovat, zraňovat, zasahovat do okolí – zaměří pozornost na všechno kolem sebe, na všechno co je špatně a vyžaduje změnu.

Introvert jde v útoku do TY: “Ty za to můžeš, nedělej to, běž pryč, kvůli tobě, ty se vždycky chováš, tys řekl, nedal jsi vědět, blbec jeden, do prdele už s tím, všichni mě švou...”

Introvert štěká a vrčí jako pes (rozzuřený býk).

Introvert vzbuzuje v obraně odpor.

Introvert jde v obraně **ven ze svého středu** a chce odpudit protivníka zlou reakcí, ublížit mu, dát mu pocítit, jaké utrpení mu druhý člověk působí, demostrovat, jak to bolí, tím, že ho zraní.

**To je důvod, proč si to můžete plést u sebe i u druhých,
protože v obraně se intro-extro princip obrátí v opak. >>>**

Jak se brání extrovert?



- **BOJOVNÍK:** V obraně se z něj stane **POŽITKÁŘ**, začne se vymlouvat na bolest hlavy, nechut v žaludku, slabost a únavu. Bojovník, který se hecuje a má plno sil, tak v obraně je náhle chudák postřelená kachna, vadí mu všechny zvuky a pachy a je precitlivělý na těle.
- **PRACANT:** V obraně jde do **PŘEMÝŠLIVCE**, začne analyzovat, chytat za slovo, upřesňuje, chce vysvětlení (nechce, jen to říká), dělá z druhých nechápavé pitomce. Pracant, který je rychlý v úsudcích a závěrech, nezajímá se o detaily, tak náhle v obraně rozebírá každý mikrodetail, všichni lžou, jen on má pravdu.
- **VIZIONÁŘ:** V obraně se chová jako **FILOZOF**, mlží, vyhýbá se, vytratí se, neví, nemá čas, je neurčitý, utápí se v minulosti. Vizionář, který vždy míří kupředu a ví, co bude, tak náhle ztratí směr, zapluje do mlhy, nic nedává smysl a ještě k tomu minulost zamlží tak, aby zmátl protivníka, že to bylo celé jinak.
- **HEREC:** V obraně mluví jako **PSYCHOLOG**, citově rozebírá, jak se obětoval, jak se cítí zraněný, smutný, citově vydírá a lituje se. Herec, který běžně nejde do hloubek pocitů a je veselá kopa, tak náhle v obraně zvážní, zsemutní, začne moralizovat a vychovávat, vyčítat druhým, jak se teď kvůli nim cítí nepříjemně.

Jak se brání introvert?



- **POŽITKÁŘ:** V obraně se z něj stane **BOJOVNÍK** a začne útočit na protivníka agresí, nadávkami, řvaním, má klapky na očích, rudo před očima, ihned vybuchne. Požitkář, který je klidáš, pohodář, tak náhle se z něj stane sedmihlavá saň, praská dveřmi, který na dvě doby seřve plošně kohokoliv, kdo se nachomýtne.
- **PŘEMÝŠLIVEC:** V obraně se z něj stane **PRACANT** a začne kategoricky sekýrovat za výsledky, všechno špatně, nebude to dělat, kritizuje činy druhých, buzeruje. Přemýšlivec, který si v klidu přemýšlí a analyzuje, je náhle pednat a přísný kritik, který zakazuje a poroučí, co se má udělat a proč to není dávno hotové.
- **FILOZOF:** V obraně se z něj stane **VIZIONÁŘ**, začne chaotizovat a obracet všemi směry, otáčet úhly pohledu, převracet významy a úhýbat všemi směry, aby se nemusel držet tématu. Filozof, který si vždy plyne na své intuici, je náhle chaotický střelec, který neguje všechny nápady, vize a budoucnost.
- **PSYCHOLOG:** V obraně se z něj stane **HEREC**, začne hysterčit, kritizovat chování druhých lidí, častovat druhé nelichotivými jmény. Bojovník řekne: „Do hajzlu!“ Herec řekne: „Ty hajzle!“ Psycholog, který vždy naslouchá a člověka poznává do hloubky, náhle útočí na důstojnost, krutě odsuzuje, dramatizuje situaci a plive emoční jed.

Ještě se vrátím k ovci a vlkovi

Zmínila jsem, že extrovert myslí stádovitě jako ovce a introvert jako šelma vlk. Není to myšleno urážlivě. Vysvětlíme si, o co jde.



Ve stádě ovcí vidíme jistý druh chování: **jednota a boj**. Ovce se drží u sebe, jdou tam, kam jde většina. Ale během toho do sebe často trkají, navážejí se, vyjasňují si vnitřní hierarchie, žduchají se. Potlučou se, otřepou se a jdou dál bok po boku. Ovce jsou odolné a nějaké žduchání jim neublíží.

Ve stádě nachází ovce bezpečí, samotné jsou ztracené. Ale uvnitř stáda se to hemží vnitřními boji, neustále někdo do někoho trká, až by si člověk řekl: „*Proč ty ovce nejdou radši od sebe?*“

No protože je to baví, potřebují to. Přijde jim zcela normální, že si zasahují do života a mají rozpory. Ale rychle se oklepou, konfrontace proběhla, vlna se převalila a jde se dál. I po těchto střetech zůstávají ovce neustále spolu ve stádě, víceméně na stejné vztahové úrovni jako předtím.

Ani jim to jako spor nepříjde, protože je to baví, je to součástí jejich naturelu. Dokonce oceňují, když je někdo popostrkuje, berou to jako pomoc a jsou na to zvyklé.

Ovce zvenku vypadají, že jsou mírumilovné, soudržné, podporující se, ale zároveň mají neustále nějaký konflikt a cpou se jedna druhé do života. Jenže jim to dělá dobře a nechtějí z toho odejít.

Vlk si ale takové chování dovolit nemůže, protože má mnohem silnější zbraně. Vlci se z povzdálí obcházejí, protože kdyby do sebe začali žduchat, tak by to druhý bral jako výzvu k souboji. Ale vlk má zuby a drápy, kterými může trhat a rvát maso na kusy.

Zároveň má mnohem zranitelnější tělo a ví, že boj může být na život a na smrt, přinejmenším utrží oba pár ošklivých šrámů. Proto se vlk rvačkám vyhýbá, dokud to není nezbytně nutné, a než boj nastane, dává druhému vlkovi varovné signály předem.

Ve smečkách si vlci také drží uctivý odstup a ctí hierarchii. Když se škádlí, tak opravdu jen ve hře, která ovšem může brzy přejít ve skutečný boj.

Vlci nechápou, jak spolu ovce po konfliktech normálně dál mluví, jako by se nic nestalo, protože když dojde k souboji ve smečce a jeden z vlků vyhraje, tak poražený vlk je navždy podřízený a nekomunikuje s druhým vlkem na stejné vztahové úrovni jako předtím. Dokonce se někteří poražení vlci po prohraném boji úplně vyženou ze smečky.

Vlk nechce, aby ho někdo pořád postrkoval. Potřebuje svůj prostor a vrčí nebo se ožene, když prostor nemá nebo když mu ho někdo opakovaně narušuje.

Proto i on sám dává druhému vlkovi prostor a vnímá varovné signály, aby se vyhnul boji.

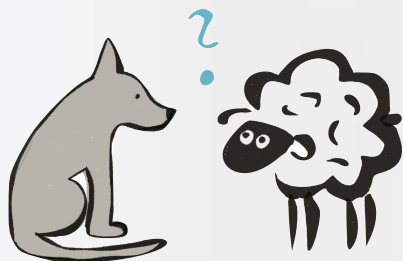
Vlci nechápou, jak ovce mohou do sebe neustále šít a rýt, protože vlky by to stálo život nebo vztah. Ovce zase nechápou vlky, že se vyhýbají konfrontaci, když je to taková zábava, a nechápou, proč vlk nechce být součástí stádní mačkanice.

A taky ovce nechápou vlky, že se s nimi do pěti minut po konfliktu nebaví a proč vlkům tak dlouho trvá, než se začnou zase bavit normálně. Pro ovci je spor dávno zapomenutý, ale vlk se má na pozoru.

Vlk může krajinou putovat jako samotář a tu a tam se k nějaké smečce nebo vlkovi přidat. To ovce nemůže. Zemřela by, protože by neměla stádo jako oporu.

Ovce nemá silné zbraně, ale má tvrdou skořápku a vydrží hodně.

Vlk má silné zbraně, ale křehké tělo, nevydrží tolik.



Proč vítězí ovce?

Už víte, že VLK je introvert a OVCE extrovert.

Konflikt mezi dvěma extroverty není tak strašný. Extroverti jsou zvyklí na stádní trkance a zasahování do reality sousedovi. Dva introverti jsou zase zvyklí si řešit věci každý za sebe, respektují se navzájem a zastávají postoj, že každý si na všechno musí přijít sám, a proto nebudou druhému do ničeho zasahovat.

Když se ale potká extrovert s introvertem, tak je situace podobná, jako když se potká ovce a vlk. Ovce bude do vlka rýpat, vlk bude ustupovat a dávat varovné signály. Ovce ale neví, že do vlka se nemá dloubat a že když vlk ustupuje, tak to je varovný signál. Ovce tomuto signálu nerozumí, protože když dva berani couvají, znamená to, že se chystají učinit výpad vpřed a hrát "berany duc". A tak ovce trká a dloube do vlka tak dlouho, až vlka skutečně rozzuří, vlk místo *beranů duc* ovci rovnou zakousne a ovci teče krev.

A kdo myslíte, že bude označen za toho špatného? Vlk. Protože kousl, zranil, zabil. Ale fakt, že ho ovce předtím neústupně otravovala, provokovala a ignorovala jeho varovné signály, to už mnozí nevidí, když vlk prolije ovčí krev. Ovce je ta chudinka. Tady krásně vidíme, jak funguje ten princip obrany útokem u introverta - vlka. A také vzbuzování lítosti u extroverta - ovce.

Ve skutečnosti nelze přesně říci, jestli se svět točí podle introvertů nebo extrovertů, protože každý z nich bude mít pocit, že je středobodem ten druhý a jemu se musí přizpůsobovat. Tento paradox interakce mezi introverty a extroverty je stejný, jako když vlci obíhají kolem stáda - vlk má pocit, že se neustále musí stádu přizpůsobovat. A stádo se zase cítí být vlkem neustále atakováno a ohrožováno a má pocit, že před ním musí pořád uhýbat.

Extrovert jako ovce neustále apeluje na introverta, radí mu, pobízí ho, stimuluje ho. Ale introvert to nepotřebuje, dává druhým prostor dělat, co chtějí, nevměšuje se, dokud není pozván do situace, drží si odstup a dává signály, když je toho na něj moc.

Ale extrovert tyto signály nevnímá a přidává. Introvert více toleruje a ustupuje, ale pak to nevydrží, bouchnou mu nervy a ostře zaútočí.

V tu chvíli extrovert začne kňučet, lízat si rány, vzbuzovat lítost, stěžovat si, jak je na něj introvert zlý, přestože příčinou celého sporu a následného výbuchu byl extrovertní nátlak.

Když se tedy introvert začne bránit, tak upadne v nemilost, neboť jeho obranná reakce je útočná. Introvert je ten špatný a extrovert chudáček – chtěl přece pomoci, myslel to dobře.

Takže nejenže ovce na vlka doráží, ale ještě chce, aby se vlk cítil provinile za to, že se vůbec odvážil bránit.

Ve schématu by celý proces vypadal takto:

1. **extrovert zasahuje (ovce strká)**
2. introvert se přizpůsobuje (vlk ustupuje)
2. **extrovert tlačí (ovce žduchá)**
3. introvert dává varovné signály (vlk vrčí)
4. **extrovert nevnímá a jede dál (duc)**
5. introvert vyboucne (kousne)
6. **extrovert se lituje (teče krev)**

Extrovertovo chování je často příčinou konfliktu, ale introvert v hádce působí jako ten zlejší.

Dvěma introvertům stačí malý náznak našťvanosti, proto většinou nezajdou do tak velkých konfliktů jako introvert s extrovertem, kdy extrovert tyto malé náznaky nevidí, a tím dohání introverta k frustraci, až se to v něm nakupí a on pak vybuchne jako papiňák.

Koukněte na video o HERMANNOVI >>>



„Chci tady jen tak sedět“ - autor Lorient

<https://youtu.be/IYSfhHP1LAA>

Přehrajte si toto video s tím, že Hermann je zde vlk a jeho žena Gertruda je zde coby ovce. Nádherná ukázka extroverze a introverze v animovaném podání s českými titulky.



Jak poznat EXTROVERZI a INTROVERZI

Není to tak jednoduché, jak se zdá. PROČ? Protože v člověku se střídají obě polohy. Každý v sobě máme kus potápěče a kus surfaře. Každý má v sobě část vlka a část ovce.

Jazyk na 1. místě vždy rozhoduje o tom, jestli jste typologicky extrovert nebo introvert (podle skupiny, do které patří), tento jazyk se jmenuje **řídící jazyk** a všemu šéfuje. **Pracant**, **Bojovník**, **Vizionář**, **Herec** patří do extroverze, takže pokud máte jeden z nich na 1. místě, tak jste typologicky extrovert, to už jisté je, ale ještě není jisté, ve které kategorii extroverze jste.

Přemýšlivec, **Požitekář**, **Psycholog** a **Filozof** patří do introverze, takže pokud máte jednoho z nich na 1. místě, jste typologický introvert, ale opět ještě není jisté, ve které kategorii introverze.

Jazyk na 2. místě ukazuje, jak se projevujete v komunikaci s lidmi a je to tzv. **mluvící jazyk**.

Na druhém místě je VŽDY jazyk z opačné skupiny. Takže pokud je na jedničce Pracant, na dvojce bude introvertní jazyk. A pokud je na jedničce Filozof, tak na dvojce bude extro jazyk.

Musí se to v nás střídat, abychom byli vyvážení. C. G. Jung sám řekl, že kdybychom byli všichni pouze extroverti (bez přítomnosti intro jazyků) nebo čistí introverti (bez přítomnosti extro jazyků), tak bychom byli všichni v blázinci. Jazyky se tedy střídají, ale nejedná se o ambiverzi. **Ambivert neexistuje, protože nelze mít na prvním místě oba jazyky. Vždycky totiž jedna část převažuje – dominuje.**

Pokud u typu osobnosti **dominuje první jazyk, řídící**, pak se projevuje jako typický introvert či typický extrovert a poznáte to snadno.

Pokud u typu osobnosti **dominuje druhý jazyk, mluvící**, pak se typ jeví jako upovídaný introvert nebo tichý extrovert a poznáte to těžko.

Když druhý jazyk dominuje nad prvním, **nezmění se pořadí jazyků**, ale ten druhý přerůstá první (jako třeba palec u nohy má někdo větší než druhý prst). Pak se děje to, že se **ztotožňujem s mluvícím jazykem** a podle toho nesprávně určujeme svou extroverzi či introverzi. Proto si často extroverti o sobě myslí, že jsou introverti a naopak.

4 kategorie

Extrovert extrovertní

1	2
extro	intro

Dominuje 1. jazyk

Introvert introvertní

1	2
intro	extro

Dominuje 1. jazyk

Extrovert introvertní

1	2
extro	intro

Dominuje 2. jazyk

Introvert extrovertní

1	2
intro	extro

Dominuje 2. jazyk



Proč a kdy dominuje 2. jazyk?

PROSTŘEDÍ

Náš typ osobnosti hodně ovlivňuje prostředí, ve kterém jsme vyrůstali. Představte si, že máte dvě sazenice rajčat (stejný typ osobnosti). Jedno rajče zasadíte na sluníčko a druhé do stínu. Každé rajče teď bude růst v jiných podmínkách, a to utvoří jejich výslednou osobnost. Rajče na slunci bude chutnější, protože slunce je pro rajče vhodnější prostředí. Rajče ve stínu bude mdlé a nedomrlé, protože to pro něj není vhodné prostředí.

S lidmi je to podobné. Když dva stejné typy osobností vyrůstají v rozdílném prostředí, tak to prostředí bude mít hlavní vliv na to, jak se bude utvářet a formovat jeho typ.

Bude tedy záležet, jestli introvert vyrůstá mezi introverty či extroverty a jestli extrovert vyrůstá s extroverty nebo introverty. Mluvím o rodině, rodiče, sourozencích, kamarádech, pak má podíl škola, koníčky, kroužky atd. To vše jsou faktory, které mají vliv na to, jak se vyvine váš typ osobnosti. Proto mohou být dva stejné typy Pracantů, ale jeden bude mnohem introvertnější, neboť ho prostředí formovalo tímto směrem.

Pokud introvert přijme za své extrovertní prostředí, v němž vyrůstá, tak mnohdy ani nemá šanci zjistit, že je introvertem. Celý život žije v přesvědčení, že je extrovert, chová se tak, ale pro jeho nitro to není přirozené, a tak z toho nemůže těžit energii. Věci pro něj nepracují tak, jak pracují pro skutečné extroverty, protože introvert jde proti své přirozenosti. Může mu to hodně uškodit, může se vyčerpat a zkolabovat. U extroverta to platí také, jen naopak: když je nucen být introvertnější, než je jeho přirozenost, tak u něj dochází k depresi, vyhoření, nemoci.

ASTROLOGIE

Dalším významným vlivem toho, proč dominuje náš 2. jazyk, je astrologie. Vlivem horoskopu se může extrovertní typ osobnosti projevovat jako silný introvert, a to i když vyrůstal mezi extroverty. Vliv astrologických znamení to jednoduše zcela přebije.

Znamení (Beran, Býk, Blíženci, Rak, Lev...) zesilují konkrétní mentální jazyky. Panna zesiluje Přemýšlivce, takže pokud se narodíte jako Přemýšlivce a budete ve znamení Panny, tak vám ta Panna ještě zdůrazní vaši analytickou mysl. Ale pokud se narodíte ve znamení Lva (zesiluje jazyk Herce), tak budete mnohem komunikativnější Přemýšlivce než ten v Panně.

Moje kamarádka je stejný typ jako já, Požitkář. Ona je Býk, já Střelec (samozřejmě se dívám na celý horoskop, ale tady to nechci rozebírat podrobně, o tom budu psát samostatný e-book). Její Býk zesiluje jejího Požitkáře, ale můj Střelec zesiluje mého Vizionáře a Herce, takže ona je stabilnější, klidnější, pomalejší, introvertnější a já jsem víc chaotická, dynamičtější, rychlejší, extrovertnější.

No a stejně tak to platí u extrovertů. Například, když se narodí Herec v astrologickém znamení Raka, Ryb a třeba Vah, tak bude mnohem introvertnější než Herec ve Lvu, Střelci, Beranu, Vodnáři či Blížencích. Proto si i mnohdy Herci mohou o sobě myslet, že jsou stydliví introverti, ale přitom to dělá jejich horoskop, že vlivem Raka zesílí jejich introverze a zalezou do své ulity.

Takže si pamatujte, že pokud je někdo rád sám a potichu, nemusí být typologicky introvert. Pokud je někdo společenský a ukecaný, nemusí být typologicky extrovert. Ale když dobře pozorujete, tak díky mnoha indiciím a poznávacím prvkům, které jsme si v této knize řekli, můžete najít převažující rys daného typu osobnosti.



4 skupiny extro-intro verzí

Extrovert extrovertní

1	2
extro	intro

Dominuje 1. jazyk

EXTROVERT extrovertní

Jste typický extrovert, **dominuje váš první jazyk**. Projevujete se komunikativně, jste otevření. Máte hodně práce a aktivit, jste pohotoví, aktivní, výkonní, společenší. Jste splachovací, neřešíte dlouho jednu věc, chodíte ven mezi lidi a žijete život v rychlém tempu, mluvíte sebejistě.

Vyrůstali jste mezi extroverty anebo máte extrovertní znamení.

Extrovert introvertní

1	2
extro	intro

Dominuje 2. jazyk

EXTROVERT introvertní

Jste netypický extrovert, **dominuje váš druhý jazyk**. Projevujete se navenek introvertně, jste rádi sami, ale vaše výsledky odpovídají měřítkům extroverze: hodně práce a výsledků, všeobecné myšlení, milion nápadů, hodně projektů a aktivit, jen jste u toho velmi nenápadní, tiší, jste jemní a stydliví při mluvení s lidmi.

Vyrůstali jste mezi introverty anebo máte introvertní znamení.

Introvert introvertní

1	2
intro	extro

Dominuje 1. jazyk

INTROVERT introvertní

Jste typický introvert, **dominuje váš první jazyk**. Projevujete se uzavřeně, jste rádi sami, mluvíte jen tehdy, když vás téma zajímá a když posluchač naslouchá, nemáte moc aktivit, váš život plyne v malém měřítku, velký výdej energie vás vyčerpává, jste klidní jedinci, individualisté, vnímáte věci do hloubky a jste pomalí.

Vyrůstali jste mezi introverty nebo máte introvertní znamení.

Introvert extrovertní

1	2
intro	extro

Dominuje 2. jazyk

INTROVERT extrovertní

Jste netypický introvert, **dominuje váš druhý jazyk**. Projevujete se navenek extrovertně, hodně mluvíte, ale vaše činy a výsledky odpovídají měřítkům introverze: jste pomalí, berete si věci no nitra, dlouho řešíte jednu věc, nemáte velký výkon, jste individualisté.

Vyrůstali jste mezi extroverty nebo máte extrovertní znamení.



Příklady kombinací jazyků u introvertních extrovertů (netypických)

Extrovert introvertní

1	2
extro	intro

Dominuje 2. jazyk

Vizionář, který má dominantní 2. jazyk Přemýšlivce:

Nevyzná se ve vztazích, hledá samotu, přemýšlí, co říct, aby se vyhnul trapným situacím nebo příliš osobním tématům. Neustále čte, studuje teorie, analyzuje. Drží si odstup od lidí, přestože jeho mentalita funguje na extrovertních principech, tzn. dívá se do budoucna, pořád někde lítá na horizontech, ve vizích, vzdálených realitách, chce, aby se věci děly podle jeho představ a nerozumí tomu, proč to tak často není. Vlivem převahy Přemýšlivce s lidmi moc často nemluví, možná si píše deník, blog nebo si jen tak přemýšlí v hlavě. Pokud jednou za čas promluví z velké dálky k nějakému publiku, tak je více teoretický než osobní a nenavazuje blízký vztah, protože žije v ústraní nebo daleko (třeba na Bali), aby ho jen tak někdo nepřepadl s nečekanou návštěvou a nechtěl se moc družít a vázat.

Pracant, který má dominantní 2. jazyk Filozofa:

Je ponořen ve svých myšlenkách, moc toho nenamluví, téměř mlčí a je nenápadný, v kolektivu je tichý, nemluví, pozoruje, umí se vytratit jako pára nad hrncem. Ale typologicky introvertem není, protože kvantita jeho činů a výsledků, jeho všeobecné uvažování, tempo práce a rychlost zisků, kvalitní věci, výše bankovního konta, neustálá vytíženost, aktivity, společenská jednání, zařizování, služební cesty, to vše odpovídá extrovertnímu typu. Sám sebe ale za introverta považuje, protože na čaj a posezení s přáteli si udělá čas 1x za rok a stejně u toho buď medituje pohledem do ohně, nebo běhá kolem, seče trávník a zařizuje organizační věci.

Bojovník, který má dominantní 2. jazyk Psychologa:

Vlivem introvertní komunikace je to jemný, naslouchající, diplomatický, vztahový, citlivý, vnímá lidi srdcem a do hloubky, řeší do hloubky problémy lidí, je vrba, ale je velmi akční, miluje tanec, vzrůšo, dobrodružo, má neuvěřitelnou výdrž, už zažil v životě obrovské těžkosti, které by položily i slona, často se mu děje v životě nějaké situační drama, katastrofa typu bouračka, umrtí více lidí najednou, zranění atd. Toto je extrovertní Bojovnícké dění, ale v komunikaci je velmi klidný a soustředěný.

Příklady kombinací jazyků u extrovertních introvertů (netypických)

Introvert extrovertní

1	2
intro	extro

Dominuje 2. jazyk

Požitkář, který má dominantní 2. jazyk Herce:

Je velmi otevřený, ukecaný, se všemi hned kamarád, má entuziasmus, je výrazná osobnost, vtipný, bavič, rebel, vykecá na sebe všechny tajemství a pikantosti, je to lichotník. Typologicky je ale pořád introvertem, protože umí dobře naslouchat, je pomalý, líný, řeší věci do hloubky, je pohodlný a požitkářský, umí se soustředit na detaily, nemá velké starosti, žije jednoduše. Jakmile má začít pracovat, hned by spal.

Psycholog, který má dominantní 2. jazyk Vizionáře:

Je velmi aktivní, pořád má naplánován nějaký výlet, cestování, má velké vize o budoucnosti, předkládá druhým své nápady a vizionářské myšlenky, je společenský, přátelský, kulturně angažovaný, chodí do divadla a na koncerty. Ale je to pořád introvert, který si bere věci do nitra, je zranitelný, není splachovací, je citlivý a loajální, nevyzradí tajemství.

Filozof, který má dominantní 2. jazyk Pracanta:

Je chytrý, vzdělaný, hodně mluví, ale proto, aby sdílel informace a znalosti. Poučuje, říká druhým své názory, vede debaty, je ambiciózní, studuje vysoké školy, získává expertízu a tituly, váží si kapacit lidí, kteří něco vybudovali a mají úspěch, dá na oficiální názory, kritiky, reference, ověřené zkušenosti a kvalitní produkty, ale pořád to je nenápadný člověk se vzdušnou energií, který si flexibilně na delší čas zaplouvá do své introverze a nepouští si do soukromí jen tak někoho. Jeho záběr činnosti není v takové kvantitě, jako jsou jeho slova, v činech u něj převažuje kvalita nad kvantitou.

Filozof, který má dominantní 2. jazyk Herce:

Je ukecaný, má lehce sebestředné a narcistní sklony, koketuje, ale nechá protějšek v nejistotě (dělají to muži i ženy). V pravý čas se objeví, dozví se novinky ze života lidí, aby ji pak nenápadně utrousil jinde. Je společenský, rád se baví ve větším okruhu přátel, kde mluví na povrchu. O sobě ale neprozradí žádné intimnosti a je tajemný.

Matoucí projevy

Když se extrovert projevuje typickým způsobem, tedy extrovertně, tak je to jednoduché. Takový typ je dobře čitelný, nemá žádné matoucí projevy, není tam žádná záhada. Prostě je extrovert na první i na druhý pohled. Stejně tak je dobře poznatelný typický, pravý introvert, který se projevuje introvertně. Taktéž není pochyb o tom, že je introvertní typ.

Ovšem ve chvíli, kdy se potkáte s netypickým introvertem nebo netypickým extrovertem, budete zmateni a překvapeni, že se ten člověk chová jinak, než jaký je typ.

Pojďme se tedy blíže zaměřit na tyto **netypické projevy** a já se pokusím vám vyvrátit některá společensky přijatá dogmata na toto téma.



Dogma č. 1

„Kdo je samotář, ten je introvertní typ.“

Opozice: Pokud jste rádi sami, nemusíte být hned introvert. Samotu nevyhledávají pouze introverti. Můžete být extrovert, který nemá silný jazyk **Psychologa**. Váš kontakt s vaším nitrem je tak narušen hromadou lidí, na které se musíte naladovat, abyste věděli, co od koho čekat. A toto naladování se na druhé je pro vás tak náročné, jelikož lidem nerozumíte, nevíte, čím a jestli někomu neubližujete a jak se máte chovat, nechcete řešit své pocity, neumíte je ani popsat, nechcete se s někým příliš vázat, protože byste se třeba neuměli vyvázat, jste ze společenských vazeb vyčerpaní a jste raději sami nebo jen s partnerem (tam může být až závislost na jednom člověku).

Vysvětlení: Jazyk Psychologa je v neustálém kontaktu sám se sebou, se svým srdcem a svými pocity, a to i mezi druhými lidmi. Nebojí se sociálních vazeb a umí je navazovat, ví, jak se druzí cítí a jak se k nim zachovat, jak je utěšit, podpořit. Je v silný v tvoření vztahů a v porozumění lidem. Jenže vy tento jazyk máte slabý, a to je důvod, proč si o sobě myslíte, že jste introvert, ačkoliv je to právě naopak (pradox, že?). Ve skutečnosti jste tedy **extrovert se slabým jazykem Psychologa**, který vám neumožňuje navazovat hlubší vztahy.

Další možností samotářskosti je, že máte slabý jazyk **Požítkáře**. Pak vás hodně vyčerpává fyzická přítomnost lidí a jejich tělo ve vaší zóně. Proto vyhledáváte samotu, protože vás unavuje péče o návštěvu, následný úklid domácnosti nebo nakupování pohoštění.

Ale stále jste extrovertní typ, jen vaši extroverzi určuje jiný jazyk a jiný projev než samotářskost.

Dogma č. 2

„Kdo hodně mluví, je extrovert.“

Opozice: Nejen extroverti hodně mluví. Někteří extroverti mluví mnohem méně, než byste čekali. Zato introvertní typy mají vždy na druhém místě extrovertní *mluvící jazyk*. A tak mnohdy působí velmi extrovertně, protože v okamžiku, kdy mluví, se vyjadřují extrovertně.

Vysvětlení: Například *mluvící jazyk Herce* je velmi upovídaný jazyk, který mluví rychle, na jakékoliv téma, otevřeně, bezprostředně, vesele, emočně, herecky, rychle a povrchně střídá témata k hovoru.

Nebo *mluvící jazyk Pracanta*. Ten má vždycky co říct: vlastní názor, zajímavost, znalost, radu, informaci, zhodnocení, kritiku.

Nebo *mluvící jazyk Bojovníka*. Ten je velmi naléhavý, úporný, hlasitý, jednoznačný, potřebuje vás teď hned okamžitě, je tvrdohlavý, má vůli.



Dogma č. 3

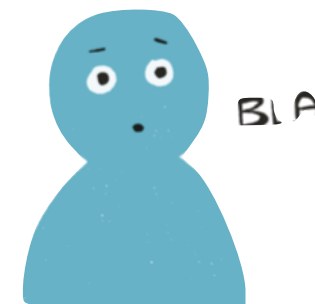
„Kdo mlčí, je introvert.“

Opozice: Klasický introvert je většinou tichý, naslouchá a nedere se o slovo. Ale i extrovertní typy mlčí, protože mají *mluvící jazyk* a ten je vždy introvertní. Takže pokud u nich převažuje tento introvertní způsob mluvení, tak toho mezi lidmi moc nenamluví a jsou potichu.

Vysvětlení: Pokud působíte tajemně, nepřítomně, zasněně, tiše, vyčkáváte, mlčíte, sem tam utrousíte náznak nebo nějakou nenápadnou poznámku, tak za to může *mluvící jazyk Filozofa*.

Nebo *mluvící Přemýšlivec*, který nechce říkat prázdná slova, přemýšlí anebo má v hlavě vypnuto. Lidé si vás lidé spletou s introvertem, neboť vaše společenská interakce je velmi nenápadná a vaše extrovertní podstata uniká pozornosti.

Mezi mými přáteli jsou nejvíce upovídaní introverti s *mluvícím jazykem Herce*. A nejčastěji mlčí extroverti u kterých dominuje introvertní *mluvící jazyk Filozofa*. Jsou to extroverti netypičtí, kteří se projevují introvertně.



Dogma č. 4

„Introvert se vyhýbá fyzickému kontaktu.“



Opozice: Ano, je to tak u typických introvertů (kromě **Požitkářů**). Existují extrovertní typy se slabým jazykem těla. Takoví lidé mají mnohdy radši svůj hmotný prostor, samotu, ve které si jdou zaběhat, než aby se někde mačkali s ostatními lidmi a dotýkali se někoho, kdo omezuje jejich osobní prostor.

Vysvětlení: Jazyk **Požitkáře** má rád doteky, nechá se hodiny česat, objímat, hladit a masírovat. Má rád zaboření se do gauče a přitulení se na něčí rameno. Fyzická blízkost ho neděsí, i když je introvertem. Umí si to udělat pohodlné tak, aby mu vedle lidí bylo dobře na těle.

Pokud je u extrovertního typu slabý jazyk **Požitkáře**, tak tento extrovert dá radši přednost sportu a vybití energie (**Bojovník**), než takové namačkané atmosféře čajovny, kde je jeden stoleček vedle druhého, všude samý polštářek a gaučík.

Pro tento extrovertní typ bude je náročné se zastavit, v klidu se přitulit a pomazlit. Potřebuje kolem sebe dostatek prostoru a fyzický odstup od lidí. Dá přednost procházce v přírodě než fyzickému kontaktu s lidmi, při kterém je nutné se nějak zapojovat tělem. Ale může to být typologicky extrovert, třeba Pracant, Herec či Bojovník.

Dogma č. 5

„Kdo odpočívá o samotě, je introvert.“



Opozice: Ano, introverti potřebují načerpat sílu o samotě, kdy mají čas se pohroužit do sebe. Ale pokud jste např. extrovertní typ se slabým jazykem **Přemýšlivce**, budete mít brzy zavařený mozek přemýšlením, jakmile vás někdo zapojí do hlubší diskuze, kde se detailně a dlouze rozebírá jedno téma. Přemýšlení vás bude typologicky vyčerpávat a nebudete chtít už nic řešit a nikoho vidět.

Vysvětlení: Pokud jste byli celý den v práci nuceni jít do hloubky (ponor do jednoho tématu), nejste introvertem potápěčem, ale extrovertním surfařem, tak vám chybí podněty. Hlubkovými tématy se zaobírají právě introvertní typy, které na to mají kapacitu a baví je to.

Vy se ale jako extrovert ubijete tou monotónností, protože se dané téma neustále více a více rozebíralo, takže po práci pak už toužíte jen po tom, aby už jste byli doma sami a nikdo na vás několik hodin nemluvil.

Případně si jdete zaběhat nebo si doma pustíte film, abyste se odreagovali, ale chcete být sami. Tedy ne každý, kdo potřebuje odpočívat sám bez lidí, je zákonitě introvert.

Dogma č. 6

„Introvert neumí vyjadřovat city. Extrovert umí mluvit o citech.”

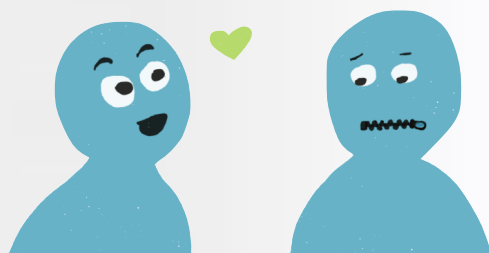
Opozice: Nene. Ne každý extrovert umí vyjadřovat pocity. Naopak hodně introvertů to umí.

Vyvětlení: City se vážou více k **jazykům srdce** než k extrovertnosti a introvertnosti jako takové. Tohle dogma je nejvíce mylnou indicií při určování extroverze a introverze.

Introvertní typ **Psycholog** mluví o svých citech pěkně do hloubky a popíše city, které chce vyjádřit. Vyzná se ve svém srdci a umí se ponořit do problému, promluvit si o vztazích, pojmenovat city.

Anebo introvertní typ s *mluvícím jazykem* **Herce**, který říká ve velkém stylu, co se mu líbí, nelíbí, co miluje, co mu dělá radost. Otevřený introvert se silnou citovou složkou.

Když jsem chodila s extrovertním **Pracantem**, tak on se vždy zakoktal a zasekl, když měl mluvit o citech, protože to byl jeho slabý jazyk a měl z toho podvědomý stres. Báł se, že řekne něco, čím mi ublíží, protože to nedokázal odhadnout. Dalo mu problém formulovat do slov své city. Jakmile se ale řeč stočila na něco neosobního, měl hned plno názorů. Takže byl extrovert, který neuměl mluvit o citech. A já introvert jsem to uměla, protože mám silné **jazyky srdce**.



Dogma č. 7

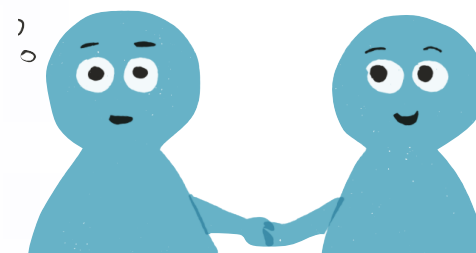
„Introverti neumí navazovat vztahy. Adoptuje si je nějaký extrovert.”

Opozice: Ano, existují stydliví introverti, ale navazovat vztahy je problém mnoha extrovertních typů. Důvodem jsou opět slabé jazyky **srdce**.

Vysvětlení: **Psycholog** ví, jak se chovat, jak oslovit druhého člověka, co mu říct a jak s ním mluvit. Je to sice introvertní jazyk, ale ví, jak jednat s lidmi, vztahy navazuje pomalu, kvalitativně, ale umí to a dělá to. **Herce** to umí taky, ale to je extrovert, takže vás to může mást, když se to projeví u introvertů, kteří mají jazyk **Herce** silný. Pokud tyto typy nenavazují, tak proto, že se jim ten člověk nepozdává, nikoliv proto, že by nevěděli, jak na to a báli se.

Pokud jste **Pracant**, **Vizionář** či **Bojovník** a jazyk **Psychologa** máte slabý, můžete se bát navazovat vztahy, protože moc nerozumíte sociálním interakcím. Nemáte pevnou půdu pod nohama, když se ocitnete mezi lidmi. Nevíte, co od nich čekat, protože s nimi nemáte žádnou zkušenost a nevíte, jaké chování se očekává od vás. Nechcete znovu procházet novým seznamovacím kolečkem a preferujete lidi, které znáte, protože už víte, co od nich čekat. Nepoznáte, jestli se vůči vám někdo chová přátelsky nebo nepřátelsky. Lidem se vyhýbáte v domnění, že jste introvert.

Svého expřítele **Vizionáře** jsem adoptovala já (introvert) nikoliv on mne. On ze začátku nepoznal, že máme vztah. Tak jsem mu to pomohla vidět (ale bez manipulace, byl tam dobrovolně). :-)



Kamarád **Bojovník** zase nerozumí vztahům, bojí se povídat o citech. Má slabý jazyk **Psychologa** a myslí si, že je introvert. Vyhovuje mu moje **Hercovská** ukecanost.



Shrnutí

Introvertní a extrovertní chování nejde posuzovat pouze podle toho, jak moc jsou lidé komunikativní a společenští. To je stejně nedostačující, jako byste muže a ženu posuzovali podle toho, jestli nosí kalhoty nebo sukni. Na chování introvertů a extrovertů se podílí více faktorů, které jsme si řekli v této knize.

TAKŽE PAMATUJTE, ŽE:

**Ne každý extrovert má rád lidi a je komunikativní.
Ne každý introvert chce být sám a stydí se projevit.**

PROTOŽE:

Kdo se straní společnosti a je rád sám, může být extrovert s introvertní komunikací a mít slabé introvertní jazyky srdce nebo těla. Kdo se otevřeně baví a je společenský, může být introvert s extrovertní komunikací.

Závěrem

CO JSTE SE DOZVĚDĚLI

V tomto e-booku jste ode mne dostali mnoho indicií, podle kterých extroverzi a introverzi lépe poznáte. Už víte, že mnozí introverti mohou být společenští, komunikativní a otevření a mozi extroverti mohou být stydliví, uzavření a samotáři. Možná už dokonce víte i to, jestli vy sami jste spíše surfař či potápěč, vlk nebo ovečka.

Abyste dokázali **dobře poznat svůj typ** a své blízké, je potřeba pozorovat skryté projevy chování a mít dostatek informací o tom, že věci mohou být jinak než na první pohled vypadají.

A tyto informace vám přináší **Mentální jazyky**, typologie, kterou vyvíjím od roku 2009 a neustále pokračuji v empirickém výzkumu, odhaluji nové zákonitosti, spojitosti a úhly pohledu, poněvadž mi horoskop zesiluje jazyk **Přemýšlivce** (Panna) a **Vizionáře** (Střelec) a jako **Požitekář** to umím podat prakticky a jako **Herec** i zábavně.

Poděkování

Děkuji, že jste podpořili mou tvorbu zakoupením tohoto e-booku. Děkuji vám, pokud jste dočetli až sem a bavilo vás to. Pokud budete chtít zareagovat, napište mi e-mail na adresu: saska@mentálníjazyky.cz

Vaše ohlasy mě potěší a pokud mi je dovolíte veřejně sdílet, pomohou mi v další propagaci a šíření této knihy mezi širý lid. Vaše ohlasy pomohou druhým lidem vidět, že Mentální jazyky jsou super pomůcka do života. Jsem přecejten introvert a potřebuju vaši extrovertní sílu kvantity – zapojit kolektivního ducha. :)

Vaše Saška



P.S.

Doporučujte knihu komu chcete, ale prosím nekopírujte obsah bez mého souhlasu a nerozesílejte knihu jen tak. Je to moje práce a můj dlouholetý výzkum. A ty zvířata, co chovám, taky musí něco žrát. :-)