

МИХАИЛ СТЕПАНОВ І ТАТЬЯНА ТИМОФЕЕВА

ПСИХОЛОГИЯ ВИГЛОХИСП ЯВЛЯТСЯ СТИЛЯ

как одеваться
и вести себя
с разными типами людей

Содержание

ВВЕДЕНИЕ5

ЧАСТЬ 1. ТИПЫ ЛИЧНОСТИ 12

Педант 16

Как одеваются Педанты 21

Как ведут себя Педанты 51

Отношения с Педантом 61

Эстет 71

Как одеваются Эстеты 78

Как ведут себя Эстеты 98

Отношения с Эстетом 109

Актер 118

Как одеваются Актеры 124

Как ведут себя Актеры 140

Отношения с Актером 151

Невидимка 159

Как одеваются Невидимки 168

Как ведут себя Невидимки 178

Отношения с Невидимкой 191

Мечтатель 197

Как одеваются Мечтатели 203

Как ведут себя Мечтатели 218

Отношения с Мечтателем 229

Практика, ответы на вопросы. Типы личности 238

ЧАСТЬ 2. ЗОНЫ РИСКА 257

Как манипулируют окружающими разные типы личности .. 259

Стресс и манипуляции Педанта	261
Стресс и манипуляции Эстета	267
Стресс и манипуляции Актера	274
Стресс и манипуляции Невидимки	283
Стресс и манипуляции Мечтателя	286
Деструктивное поведение различных типов личности.	292
Крайние формы деструктивного проявления Педанта	295
Крайние формы деструктивного проявления Эстета	300
Крайние формы деструктивного проявления Актера	304
Крайние формы деструктивного проявления Невидимки ..	308
Крайние формы деструктивного проявления Мечтателя ...	312
Как перестать подавлять чувства и эмоции.	
Личностные сценарии	317
Сценарии Педанта	320
Сценарии Эстета	322
Сценарии Актера	325
Сценарии Невидимки	327
Сценарии Мечтателя	330
Практика, ответы на вопросы. Зоны риска	336
ЧАСТЬ 3. РАЗВИТИЕ И РЕСУРС	346
Как развивать в себе различные аспекты личности	348
Ресурсное состояние и профилактика стресса	367
Профилактика ресурсного состояния Педанта	369
Профилактика ресурсного состояния Эстета	372
Профилактика ресурсного состояния Актера	376
Профилактика ресурсного состояния Невидимки	378
Профилактика ресурсного состояния Мечтателя	380
Практика, ответы на вопросы. Осознанность	385
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	398