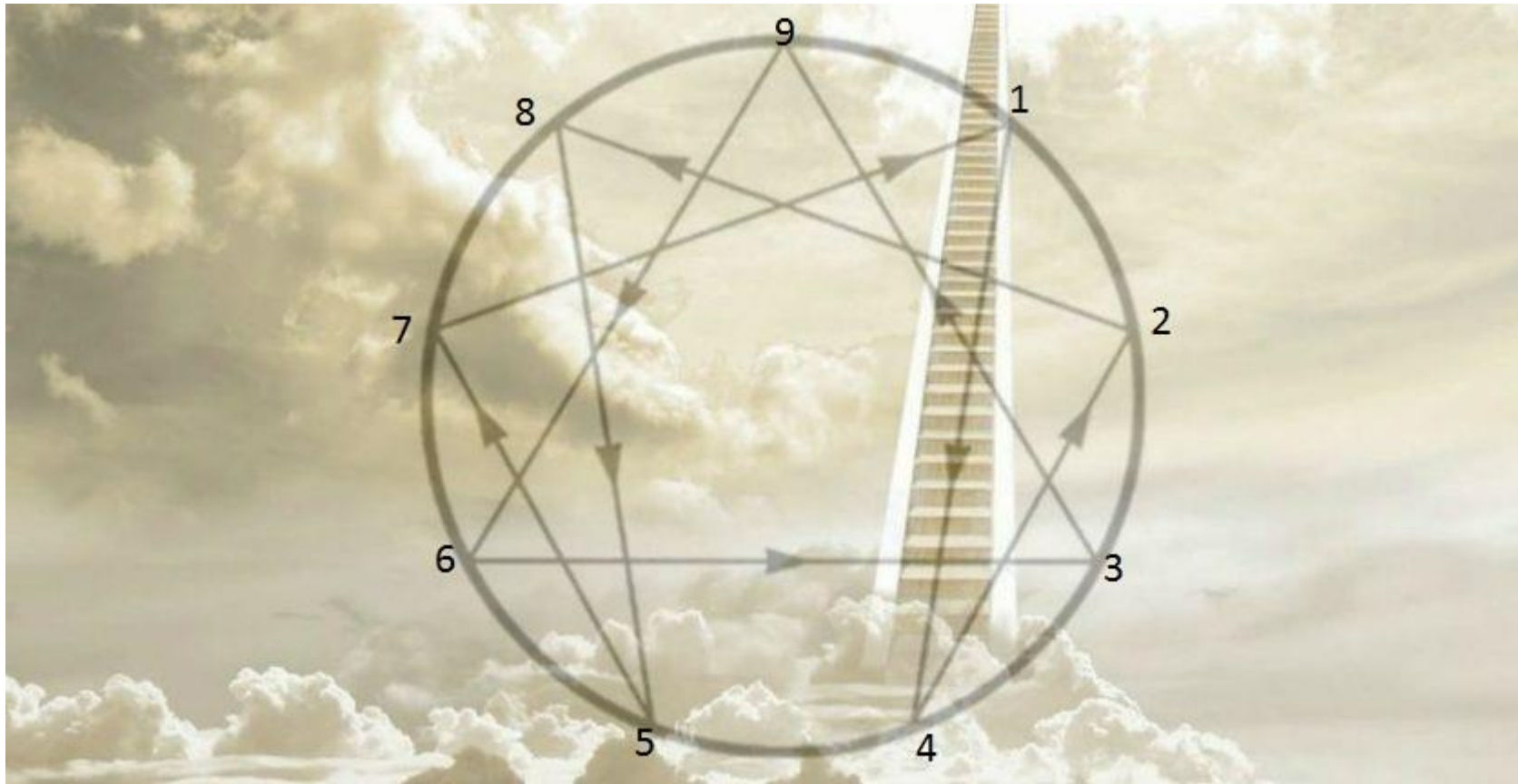


ENNEAGRAMMA

I nove volti dell'anima



Consigli per il tipo 1

1. imparate a RILASSARVI. Concedetevi tempo per voi stessi, senza pensare che siete voi a dover fare tutto e che se non fate qualcosa sarà il caos. La salvezza del mondo non dipende solo da voi.
2. Siete dei buoni insegnanti e avete molto da insegnare, ma non vi aspettate che gli altri cambino immediatamente. Ciò che per voi è ovvio può non esserlo per gli altri. Se non cambiano subito non vuol dire che non potranno cambiare dopo. Le vostre parole e il vostro esempio possono fare molto.
3. Non fate prediche. Voi stessi non siete esenti da difetti, smettetela di esaminare gli altri e riconoscete i vostri difetti.
4. Entrate in contatto con i vostri sentimenti e con i vostri impulsi inconsci. Potrebbe esservi utile tenere un diario o iniziare terapie e lavori di gruppo, sia per sviluppare le vostre emozioni, sia per vedere che gli altri non vi condannano se avete bisogni e limiti umani.
5. Il vostro punto debole è l'IRA che nasce dal sentirvi più virtuosi degli altri. Vi arrabbiate facilmente per quello che vi sembra il perverso rifiuto degli altri di fare la "cosa giusta" come voi la definite. Guardatevi dall' assumere il ruolo di GIUDICE e censore, tenendo sermoni e moraleggiando. La vostra collera potrebbe portarvi l'ulcera o l'ipertensione.

TIPO 1

6. imparate ad accettare che gli altri siano quello che sono e che decidano per conto loro. Non dite sempre agli altri quello che è "giusto" che facciano. Sappiate discernere saggiamente quando dire e come dire, in base a cosa l'altro può accettare.

7. Ascoltate gli altri: anch'essi hanno spesso ragione. Ascoltando imparerete di più e diverrete migliori insegnanti.

8. Smettetela di fare i perfezionisti: non c'è un modo preciso per lavare i piatti, per stirare una camicia o per fare altre cose. Evitate di essere pignoli.

9. Non siate ossessivi nei vostri pensieri e forzati nelle vostre azioni. Non abbiate un "eccessivo" amore per l'ordine (spesso ciò dimostra la paura di perdere il controllo in qualche campo della vita) cercate di capire cosa vi turba e non sprecate le vostre energie in piccoli fastidi.

10. Non avete bisogno di essere perfetti per essere buoni. Siate UMANI, non perfetti inumani.

TIPO 1

Come andare d'accordo con me:

Assumiti la tua parte di responsabilità, così io non dovrò sobbarcarmi tutto il lavoro.

Riconosci i risultati da me ottenuti.

Io sono duro con me stesso; rassicurami dicendomi che vado bene così come sono.

Dimmi che apprezzi i miei consigli.

Sii corretto e premuroso, come io lo sono con te.

Scusati se sei stato scortese: mi aiuterà a perdonarti.

Invitami gentilmente a rilassarmi e a ridere di me stesso quando sono troppo teso, ma prima ascolta ciò che mi preoccupa.

Consigli per il TIPO 2

1. Chiedetevi ciò di cui gli altri hanno VERAMENTE bisogno e quindi aiutateli a perseguirlo. (Non date solo ciò che pensate farà loro piacere, ma ciò che realmente necessitano).
2. Siate generosi senza preoccuparvi dei contraccambio.
3. Cercate di acquisire CONSAPEVOLEZZA dei vostri secondi fini: la vostra tendenza a controllare gli altri, le vostre aggressioni, la vostra lingua tagliente...
4. Resistete alla tentazione di attirare l'attenzione sulle vostre opere buone.

TIPO 2

5. Non cercate di guadagnare l'amore degli altri facendo regali o lodi immeritate. Aiutate gli altri quando ve lo chiedono aiutandoli a cavarsela da soli.

6. Non cercate sempre "nuovi" amici.

7. Quando fate qualcosa per gli altri fatelo "dietro le quinte" senza che essi se ne accorgano.

8. Non siate possessivi con gli amici, condivideteli con gli altri. C'è abbastanza amore per tutti.

9. Assicuratevi che i motivi che vi spingono ad aiutare gli altri siano DISINTERESSATI. Non nascondetevi dietro "buone intenzioni".

10. Amate gli altri DISINTERESSATAMENTE e per quello che sono.

TIPO 2

Come andare d'accordo con me.

Dimmi che mi apprezzi. Sii esplicito.

Condividi con me i momenti di svago
interessati ai miei problemi, anche se io probabilmente
cercherò di concentrarmi sui tuoi.

Fammi capire che sono importante e speciale per te.

Se decidi di criticarmi, fallo con gentilezza.

Rassicurami del fatto che mi trovi interessante.

Rassicurami spesso del tuo amore.

Dimmi che sei contento di farti
vedere con me.

Consigli per il TIPO 3

- 1.Sviluppate la CARITÀ e la cooperazione nelle vostre relazioni. Non cercate di sottomettere gli altri, di escluderli, di fare gli snob. Prendete in considerazione i loro bisogni e i loro sentimenti.
- 2.Siate SINCERI. Siate onesti riguardo alle vostre imprese, senza vantarvi o esagerare le cose. Non gonfiate la vostra importanza. Siate AUTENTICI.
- 3.Siate degni di fiducia. Mantenete i segreti e le confidenze e resistete al desiderio di usarli a vostro vantaggio. Non siate "doppi" o falsi.
- 4.Sviluppate una COSCIENZA SOCIALE. Siate coscienti della vostra tendenza a sentirvi in diritto di ottenere ciò che volete a spese altrui. Non usate gli altri, non approfittate delle situazioni. Siate disponibili a dare quanto ricevete e anche di più.

TIPO 3

5. Non siate "camaleonti" per essere accettati. Siate voi stessi e sviluppate i vostri valori.

6. Sostenete gli altri e incoraggiateli. Invece di cercare l'attenzione e l'ammirazione datela voi agli altri quando la meritano. Appreziate gli altri.

7. Utilizzate le vostre grandi energie, il senso dell'umorismo, l'organizzazione, l'animazione, il brio a beneficio dei gruppi a cui appartenete e dei singoli, assicurandovi che anch'essi stiano sviluppando le loro migliori qualità.

8. Non esagerate nel voler essere acclamati.

9. Limitate la vostra tendenza a voler competere.

10. Sviluppate le vostre potenzialità spirituali. Non distraetevi a confrontarvi con chicchessia e non crucciatevi per il successo altrui. Se concentrate la vostra attenzione e le vostre capacità nello svolgere un'opera meritoria (specialmente a beneficio altrui) siete già sulla buona strada e i confronti diventano fuori luogo. Date il meglio di voi e non preoccupatevi degli altri.

TIPO 3

Come andare d'accordo con me.

Lasciami in pace quando sto facendo il mio lavoro.

Reagisci in modo sincero ma non troppo critico nei miei confronti.

Aiutami a mantenere armonioso e tranquillo l'ambiente che mi circonda.

Non gravarmi di emozioni negative.

Dimmi che ti fa piacere stare con me.

Quando sei orgoglioso di me o di quello che faccio, dimmelo.

Consigli per il TIPO 4

1. Non prestate troppa attenzione ai vostri sentimenti.
2. Evitate di rimandare le cose fino a quando non siate "dell'umore giusto". impegnatevi in un'opera produttiva e significativa che contribuisca al bene vostro e degli altri. Non state ad aspettare "l'ispirazione". Mantenete il collegamento col mondo reale: lavorate!
3. L'autostima e la fiducia in voi stessi si svilupperanno soltanto provando esperienze positive, indipendentemente dal fatto che crediate di essere pronti o meno ad affrontarle. Mettetevi in cammino verso il bene. Dedicatevi a qualcosa di incoraggiante e positivo per voi (non aspettate di sentirvi "a posto"). Non rinviare. Iniziate dal poco, ma iniziate!
4. Utilizzate una sana AUTODISCIPLINA e perseverate in essa: dormite regolarmente quanto basta, lavorate regolarmente. Evitate di darvi ad eccessi sessuali, alcool, sonno o fantasie.

TIPO 4

5. Evitate di fantasticare troppo (soprattutto se in pensieri negativi, di risentimento, o troppo romantici). Invece di immaginare, **VIVETE!**

6. Parlate apertamente con qualcuno di cui vi fidate. Potrete scoprire che non siete diversi ed estranei quanto sentite di essere. Entrate in relazione con qualcuno per "trovare voi stessi".

7. Il servizio comunitario vi renderà meno timidi e impacciati e vi farà sentire meglio. Scoprite quali sono le cose buone in voi e lasciatevi coinvolgere praticamente.

8. Non lasciatevi sopraffare dall'autocommiserazione o dalle lamentele verso i genitori, dai pensieri della vostra infanzia infelice, dalle relazioni andate male o sul fatto che nessuno vi capisce. Se vi sforzate di comunicare vi capiranno. Non minate continuamente la vostra autostima.

9. Non fate di tutto una questione personale, non siate permalosi o ipersensibili. Dopotutto un'osservazione critica non è tutta la verità su di voi. Parlate in modo schietto e spontaneo e non permettete agli altri di approfittare di voi.

10. Siete amici migliori per gli altri che non per voi stessi. Siate **AMICI DI VOI Stessi**. Concedetevi un'opportunità.

TIPO 4

Come andare d'accordo con me.

Fammi tanti complimenti; significano molto per me.

Sii un/a partner o un/a amico/a comprensivo/a.

Aiutami a imparare ad amarmi e ad apprezzarmi.

Rispettami per le mie particolari doti d'intuizione e d'immaginazione.

Sebbene non desideri sempre essere rallegrato quando sono malinconico, a volte mi piace avere qualcuno che mi tiri un po' su.

Non dirmi che sono troppo sensibile e che ho reazioni eccessive!

Consigli per il TIPO 5

1. Non ponete preconcetti alla realtà e osservatela. Analizzate meno e OSSERVATE di più, anziché tenere la mente occupata in teorie fantastiche o speculazioni.
2. Sforzatevi di imparare a calmarvi, rilassarvi, distendervi: meditazione, jogging, yoga, danza sono utili per voi.
3. Vi manca il senso della prospettiva, vedete molte possibilità e non sapete scegliere né giudicare. Ascoltate qualcuno del cui giudizio vi fidate, ne varrà la pena.
4. Non affrettate le conclusioni. Non siate pregiudizialmente ancorati a precedenti idee, mantenete APERTA LA MENTE e concedete un'altra opportunità alle persone.
5. Apritevi emozionalmente agli amici, siate ACCESSIBILI, ciò vi gioverà enormemente.
6. Cercate di essere cooperativi e meno solitari. Educate le altre persone, per voi sarà istruttivo.

TIPO 5

7. Non fate sentire gli altri a disagio, non dimenticate le convenzioni sociali che aiutano gli altri a sentirsi a loro agio con voi.

8. Evitate di guardare dall'alto in basso coloro che ritenete meno intelligenti di voi. Se anche fossero meno intelligenti di voi non vuol dire che siano stupidi. Cercate di accettare i limiti intellettuali altrui senza essere cinici e sdegnosi.

9. SE gli altri cominciano ad evitarvi o reagiscono in modo antagonistico con voi considerate la possibilità che sia partito da voi. Esaminatevi per vedere in che cosa avete contribuito ad alimentare i vostri conflitti interpersonali.

10. Disponete di un'enorme capacità di comprensione. Pensate ai modi in cui potete sviluppare la COMPASSIONE per gli altri. Così emergeranno i vostri sentimenti più amabili e smusserete le spigolosità. La diffidenza diminuirà e sarete più rilassati e felici. Non usate solo la testa: usate di più il cuore, ciò vi renderà più completi.

TIPO 5

Come andare d'accordo con me.

Sii indipendente e non starmi sempre «appiccicato».

Parla in modo diretto e conciso.

Consentimi di stare da solo per elaborare i miei sentimenti e i miei pensieri. `

Ricorda. che se sembro freddo, distante o arrogante, forte è perché non mi sento a mio agio.

Fammi sentire ben accetto, ma non troppo, altrimenti potrei dubitare della tua sincerità.

Se m'innervosisco quando devo ripetere le cose è soprattutto perché forse mi è costata molta fatica esprimere i miei pensieri.

Non avvicinarti a me come un bulldozer.

Aiutami a evitare quelle situazioni che mi infastidiscono: le grandi feste, la musica ad alto volume, le emozioni esagerate e le intrusioni nella mia privacy.

Consigli per il TIPO 6

1. Ricordatevi che non c'è niente di straordinario nell'essere ansiosi, dato che tutti lo sono. imparate ad utilizzare la vostra ansia e a venire a patti con essa.
2. Cercate di non stare sulle difensive e di non essere irascibili. Non incolpate gli altri per cose che voi stessi avete fatto o determinato. Resistete alla tendenza di pensare negativo e di piagnucolare.
3. Imparate ad identificare ciò che vi porta ad iperagire. Le cose non sono così nere come le dipingete e molte le avete attirato voi col vostro atteggiamento.
4. Sforzatevi di fidarvi di più ed entrate in intimità, correte il rischio di essere rifiutati, ne vale la pena. Rivelate alle persone quali sono i vostri sentimenti nei loro riguardi.

TIPO 6

5.L'opinione che gli altri si sono fatti di voi è migliore di quanto non pensiate. Siete voi ad avere paure ingiustificata.

6.Accettate le responsabilità con più maturità. La gente rispetta chi si assume le responsabilità specialmente se ha commesso un errore.

7.Non potrete mai sentirvi sicuri se non sarete SICURI DI VOI STESSI. Dovrete concentrarvi sull'obiettivo di affermare voi stessi, sviluppando un'autentica fiducia nelle vostre capacità. Sviluppate buone ragioni per aver fiducia nelle vostre capacità.

8.Non adorare l'autorità e non nascondetevi dietro l'atteggiamento di chi dice: "Stavo solo obbedendo agli ordini". Non ingraziatevi coloro che comandano, se qualcuno cerca un gregario non offritevi voi.

9.Non lanciate comunicazioni ambigue sui vostri atteggiamenti e desideri. Siate leali con gli altri e dite ciò che vi passa per la mente. Evitate che vi prendano per persone svenevoli, indecise, sempre sulle difensive.

10.Parlate francamente con chi detiene l'autorità (capufficio o qualcuno di cui vi serva l'aiuto e la benevolenza). Se parlate francamente però non diventate ostili e bellicosi. Cercate di mantenere un equilibrio delle vostre emozioni.

TIPO 6

Come andare d'accordo con me.

Sii chiaro e diretto.

Ascoltami con attenzione.

Non mi giudicare male perché sono ansioso.

Esamina a fondo le cose con me.

Assicurami che va tutto bene tra noi.

Ridi e scherza con me.

Esortami con delicatezza a fare nuove esperienze.

Quando io reagisco in modo esagerato cerca di non fare lo stesso.

Consigli per il TIPO 7

1. Non siate impulsivi. Osservate i vostri impulsi e non cedete ad essi. Esercitate controllo su voi stessi così potrete concentrarvi su ciò che vi giova.
2. Imparate ad ascoltare gli altri. Potrete apprendere cose nuove. Imparate ad apprezzare il silenzio e la solitudine (non dovete sempre distrarvi o proteggervi dall'ansia) con il continuo rumore di TV e stereo. Se imparate a fidarsi in voi stessi sarete più felici anche se farete meno cose.
3. Non dovete avere tutto subito (vale per cibo, alcool, o un cono gelato). Molte opportunità vi si ripresenteranno.
4. Preferite la QUALITÀ alla quantità, specialmente nelle vostre esperienze. Prestate attenzione a quello che fate e assimilate le vostre esperienze.
5. Assicuratevi che ciò che desiderate vi giovi veramente a lungo termine. "Badate a ciò che desiderate, perché i vostri desideri potrebbero essere esauditi"

TIPO 7

6. La felicità sopravviene dall' essersi dedicati a qualcosa a cui valeva la pena di impegnarsi. Quando le priorità sono quelle giuste. Perciò non tate della felicità il vostro principale obiettivo di vita perché ciò vi condurrà sul sentiero sbagliato, verso l' incontentabilità e l' egocentrismo.

7. Non perdetevi il controllo di voi stessi, è facile che ciò vi accada perché vi è naturale entusiasmarvi per ogni cosa. Avete paura di subire privazioni, ma se non la superate, sarete inevitabilmente privati non solo della felicità, ma di molte altre cose.

8. Sapete essere molto simpatici, avete senso dell'umorismo, tuttavia STATE ATTENTI | A CIO CHE DITE. Non siate sgarbati, non dite di più per fare effetto o per suscitare una reazione negli altri. Potreste offendere.

9. Trovate dei modi per DARE anziché solo avere. Considerate il motto: "È meglio dare che ricevere". Il possesso materiale non potrà mai soddisfarvi pienamente.

10. Ricordate di trovare il tempo per ESSERE GRATI dell'esistenza.

TIPO 7

Come andare d'accordo con me.

Fammi compagnia, dammi affetto e libertà.

Parla di cose interessanti e ridi con me.

Apprezza le mie ampie vedute e ascolta le mie ampie vedute.

Non cercare di cambiare il mio stile di vita, accettami come sono.

Sappi badare a te stesso, non mi piacciono le persone dipendenti o bisognose.

Non dirmi cosa devo fare.

Consigli per il TIPO 8

1. Agite con RIGUARDO. Dimostrerete la vostra vera forza se eviterete di scagliarvi contro gli altri. Il meglio di voi lo date quando aiutate qualcuno a superare la sua crisi. Se siete MISERICORDIOSI ben pochi approfitteranno di voi e vi assicurerete più lealtà e devozione.
2. Non siete gli unici ad essere al mondo. Gli altri hanno i vostri stessi diritti e bisogni che non possono essere ignorati né violati. Se li ignorate la gente non solo vi temerà (cosa che volete) ma perderà ogni rispetto per voi e vi odierà.
3. Imparate a cedere, almeno ogni tanto. Il desiderio di dominare sempre tutto e tutti è indice di un ego gonfiato: è un segnale di pericolo che vi porterà gravi conflitti.
4. È tipico degli 8 contare solo su di sé e non dipendere da nessuno, ma ironicamente essi dipendono da molte persone (gli altri comunque devono eseguire i vostri ordini), se allontanate tutti alla fine vi troverete solo con gente servile e infida. Sia nel mondo degli affari sia nella vita familiare, la vostra autosufficienza
5. Non sopravvalutate il denaro come fonte di potere. Coloro che si sentono attratti da voi per il vostro denaro non vi amano per voi stessi e voi non li amate né rispettate.

TIPO 8

6. Imparate a dedicarvi ad uno scopo più alto del vostro interesse personale. Dare il vostro amore alla famiglia e riceverne in cambio è uno scopo alto. Ma se tutto si riduce al vostro interesse personale non vi elevate spiritualmente.

7. Se Dio esiste, vi è qualcun altro al quale dovete sottomettervi e questo per voi è inaccettabile. Se non credete in Dio, ciò si fonda su autentiche convinzioni intellettuali o non volete rinunciare al vostro io e alle cose che vi piacciono? Molto può dipendere dalla vostra risposta a questa domanda.

8. Se siete stati spietati o causa di dolore o di offesa per gli altri, se avete usato persone per il vostro piacere o profitto, cambiate la vostra vita finché siete in tempo. Una vita così porta ad una morte solitaria.

9. Una delle vostre potenzialità è quella di creare opportunità per gli altri. Se create la vostra forza per dare speranza e prosperità verrete ricordati come benefattori e rispettati. Quindi, se siete in una posizione di potere siate MAGNANIMI. Se andrete incontro ai bisogni degli altri, gli altri verranno incontro ai vostri.

10. Pensate al male che potete provocare agli altri e anche al bene che potete fare. Per che cosa volete essere ricordati?

TIPO 8

Come andare d'accordo con me.

Prendi le tue difese... e anche le mie.

Sii sicuro di te, forte e diretto.

Non fare pettegolezzi su di me e non tradire la mia fiducia.

Rivelami e fammi partecipe dei tuoi Sentimenti.

Riconosci e accetta il mio: lato tenero e vulnerabile.

Lasciami lo spazio per stare da solo.

Riconosci il mio apporto, ma non adularmi.

Io spesso parlo in modo assertivo. Non interpretarlo subito come un attacco personale.

Quando urlo, inveisco e sbatto i piedi, cerca di ricordare che sono fatto proprio così.

Consigli per il TIPO 9

1. Un cammino di crescita per la personalità 9 può essere riassunta nei seguenti punti:

2. Dovreste esaminare la vostra tendenza ad andare d'accordo con tutti facendo quello che vogliono loro pur di mantenere la pace. Avrete così relazioni soddisfacenti? Non potete amare annullandovi. Dovete essere indipendenti per esserci quando gli altri hanno bisogno di voi

2. Siate attivi! Datevi da fare. Non segnate ad occhi aperti. Siate partecipi del mondo che vi circonda. Rispondete di più mentalmente e emozionalmente.

3. Siate consapevoli di avere anche impulsi aggressivi, ansie ed altri sentimenti che dovete affrontare.

4. Esaminate le vostre relazioni e cercate di vedere come avete contribuito a creare i problemi. Sacrificate per un momento la vostra pace mentale per ottenere relazioni autentiche.

TIPO 9

5. Esercitatevi ad essere CONSAPEVOLI del vostro corpo e delle vostre emozioni. Praticate esercizio regolare, questa è una forma di AUTODISCIPLINA. Cercate di acquisire concentrazione.

6. Non reprimete i vostri sentimenti o somatizzerete con inspiegabili mal di testa, dolori alla schiena, nausea, attacchi di panico (paura di uscire in luoghi pubblici). Cercate aiuto se insorgono questi problemi.

7. Non usate tranquillanti (se non in casi di crisi profonda), vi impediscono la consapevolezza. Affrontare la crisi vi porterà maggiore autostima e farà capire agli altri che siete forti e che possono contare su di voi.

8. Accettate la vita e vivetela per non giungere alla fine della vita e sentire di "non aver mai vissuto". Siate consapevoli della grandezza della vita e sentitevi VIVI.

9. Confidate le vostre ansie al coniuge, ai vostri amici. Abbiate fiducia ed esprimetevi. Questa è una base per vivere sereni.

10. Gli altri si sentono calmi, accettati e al sicuro con voi, ma vi ameranno ancora di più se sentiranno che li capite e che siete attenti ai loro bisogni. Ascoltate gli altri attentamente e imparate a conoscerli per quello che sono.

TIPO 9

Come andare d'accordo con me.

Se vuoi che io faccia qualcosa, è importante il modo in cui me lo chiedi. In particolare, non mi piacciono le aspettative e le pressioni.

Mi piace ascoltare ed essere d'aiuto, ma tu non approfittarne.

Ascoltami finché non finisco di parlare, anche se divago un po'.

Dammi il tempo di concludere le cose e di prendere decisioni. Puoi richiamare la mia attenzione, ma in modo gentile e non critico.

Fammi domande per aiutarmi a sfogarmi.

Quando ti piace il mio aspetto, dimmelo. Non sono contrario all'adulazione.

Abbracciami, mostrami affetto anche fisicamente. Mi aiuta a esprimere i miei sentimenti.

Mi piace la discussione ma non lo scontro.

Fammi capire che apprezzi ciò che ho fatto o detto.

Ridi e divertiti con me.