

MOTIVÁCIA

NEZÁVISLOSŤ

1. KONTROLÓR



PRIJATIE

2. ZBERAČ TROFEJÍ



BEZPEČIE

3. NEPOSEDNÍK



UPLATNIŤ

4. PUNTIČKÁR



5. USPOKOJOVATEĽ



6. BOJKO



DOSIAHNUŤ

PREDÍŠŤ

7. VYHÝBAČ



8. OBEŤ



9. RACIONALISTA



ŠŤÝĽ

9

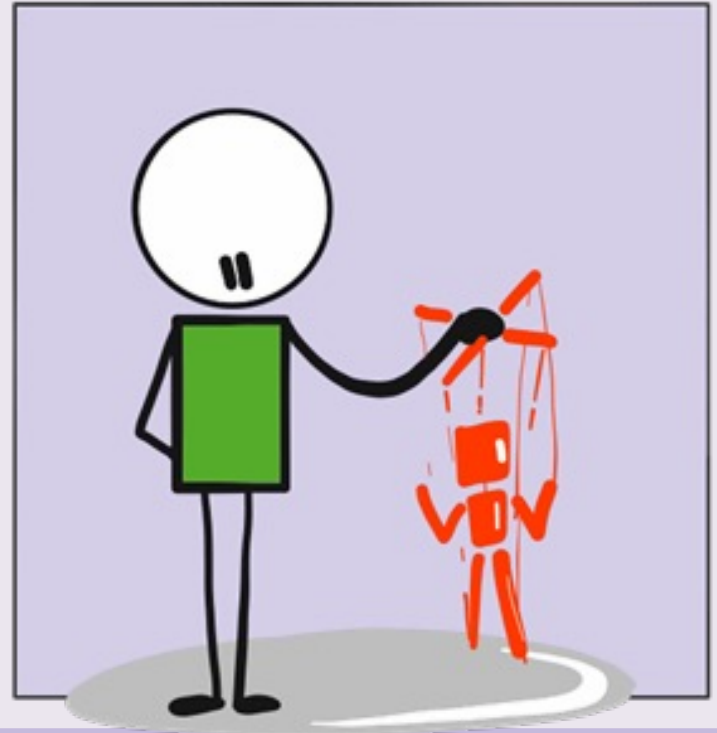
VNÚTORNÍ
SABOTÉRI

Úzkostlivý, potrebuje prevziať kontrolu nad situáciou a nad konaním ľudí podľa svojej vlastnej vôle. Pokiaľ to tak nie je, pociťuje úzkosť a netrepezivosť.

1.

VNÚTORNÍ SABOTÉRI

1. KONTROLÓR



1. KONTROLÓR



CHARAKTERISTIKA



Silná energia a potreba kontroly nad situáciami. Nadväzuje spojenie s ostatnými cez súťaživosť, výzvy, fyzickosť, ale skôr cez konflikty než emocionálny prepojením. Svojhlavý, konfrontačný, vyjadruje sa priamo. Vytláča ľudí mimo komfortnej zóny. Ožije keď robí nemožné a ide proti zaužívaným možnostiam.

Konflikt ho stimuluje a pomáha nadväzovať kontakt. Zastráňuje ostatných. Je prekvapený, keď niekoho raní.

MYŠLIENKY



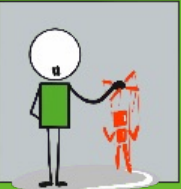
- Buď riadiš alebo iné neexistuje. Ak budem tvrdo makať, budem môcť mať situáciu pod kontrolou, a teda môžem rozhodovať o jej smerovaní.
- Ostatní chcú a potrebujú, aby som ich riadil.
- Ja im vlastne robím službu.
- Nikto mi nemôže hovoriť, čo mám robiť.

POCITY



- Vysoko úzkostný ak sa veci nevyvíjajú podľa jeho predstáv.
- Nahneváný a zastrášujúci ak ho ľudia nenasledujú.
- Netrpelivý pri spôsoboch práce iných ľudí a pri ich pocitoch.
- Často sa cíti urazený a zranený aj keď si to nepriznáva.

1. KONTROLÓR



ODÔVODNENIE



Bez Kontrolóra by sa toho veľa nespravilo. Ja musím tlačiť na ľudí, aby niečo spravili. Ak nebudem kontrolovať ja, budem kontrolovaný a to neprežijem. Snažím sa urobiť veci čo najlepšie, aby ostatní videli ako sa to robí.

Bez toho, aby som ťa tlačil, budeš lenivý a spokojný s tým ako to je.



2. ZBERAČ TROFEJÍ



Závislý od
neustáleho výkonu
a dosahovania
výsledkov pre pocit
vlastného rešpektu
a sebauspokojenia.

Výrazne
orientovaný na
externé úspechy.

2.

**VNÚTORNÍ
SABOTÉRI**

2. ZBERAČ TROFEJÍ



CHARAKTERISTIKA



Zberač trofejí je súťaživý, status a imidž sú veľmi dôležité. Je dobrý v zakrývaní vlastných neistôt a v prezentovaní vlastného pozitívneho obrazu. Prispôsobuje sa druhým na navodenie čo najlepšieho obrazu o sebe. Orientovaný na výsledky s tendenciou k workoholizmu. Zameriava sa viac na zdokonaľovanie svojho vonkajšieho obrazu, než na introspekciu. Drží si ľudí v bezpečnej vzdialenosti, aby nespoznali jeho pravé ja.

MYŠLIENKY



- Musím byť najlepší v tom, čo robím.
- Ak v tom neviem vyniknúť, nestojím mi to za to.
- Musím byť výkonný a efektívny.
- Emócie stoja v ceste výkonu.
- Si hodnotný pokiaľ si úspešný a ostatní si ňa vážia.

POCITY



- Nerád sa príliš dlho zaoberám pocitmi. Rozptyľujú od dosahovania mojich cieľov.
- Niekedy sa cítim prázdny a deprimovaný, ale nevenujem tomu pozornosť.
- Najdôležitejší je pre mňa pocit úspechu.
- Mám strach z intimity a zraniteľnosti.

2. ZBERAČ TROFEJÍ



ODŮVODNENIE



Život je o dosahovaní výsledkov a plnení cieľov. Vytváranie dobrého obrazu o sebe pomáha pri dosahovaní daných cieľov. City sú len rozptyľujúce a nepomáhajú v ničom.

Ak nemáš extra výsledky, si nikto! Ľudia si Ťa nebudú vážiť.



Nepokojný, neustále
hľadajúci väčšie
vzrušenie pri ďalšej
činnosti alebo
neustálej
zaneprázdnenosti.
Zriedka v pokoji
a zriedka spokojný so
súčasnou aktivitou.

3.

VNÚTORNÍ
SABOTÉRI

3. NEPOSEDNÍK





3. NEPOSEDNÍK

CHARAKTERISTIKA



Lahko rozptýlitelný a lahko sa mu môže stať, že bude mať príliš veľa aktivít a projektov. Rád je zamestnaný a rieši viacero úloh a plánov naraz, aby sa náhodou nenudil. Hľadá vzrušenie a niečo medzi nebezpečenstvom a komfortom. Uteká pred nepríjemnými situáciami a pocitmi veľmi rýchlo. Neustále hľadá nové podnety.

MYŠLIENKY



- Toto ma nenapĺňa.
- Ďalšia vec bude vzrušujúcejšia.
- Negatívne pocity sa mi nepáčia.
- Musím sa sústrediť na niečo pozitívnejšie.
- Prečo nevie nikto so mnou udržať krok?

POCITY



- Netrpezlivosť s momentálnymi vecami a udalosťami.
- Rozmýšľa nad tým, čo bude ďalšie.
- Strach z toho, že zmešká niečo zaujímavejšie alebo vzrušujúcejšie.
- Aktívny a neustále chce viac možností.
- Bojí sa, že ak sa sústreďí na nepríjemné pocity, tak tieto pocity budú len narastať a nebudú zvládnuteľné.



3. NEPOSEDNÍK

ODÔVODNENIE



Život je príliš krátky. Treba využiť každú možnosť a situáciu.

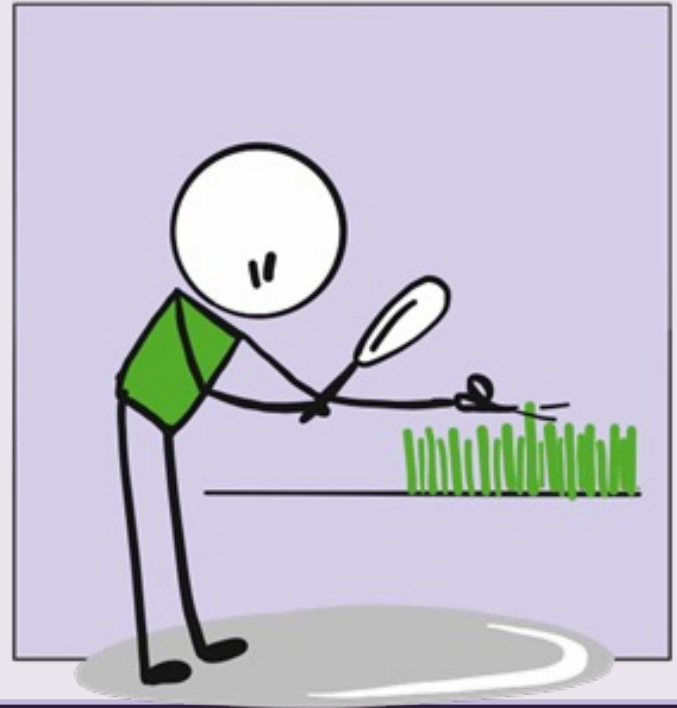
Nechcem nič zmeškať.



Toto ma nenapína! Čo je ďalšia vzrušujúca aktivita, ktorú môžem robiť?

Prečo mi nikto nestíha?

4. PUNTIČKÁR

ŠTÝL
DOSIAĤNU
Ť

Perfekcionizmus
a potreba poriadku
a organizácie
privedená do
krajností.

4.

VNÚTORNÍ
SABOTÉRI

4. PUNTIČKÁR



CHARAKTERISTIKA



Dochvilný, metodický, perfekcionistický.

Často môže byť iritovaný, napätý, sarkastický, umienený, neústupný. Vysoko kritický k sebe, aj k svojmu okoliu. Silná potreba sebakontroly a sebaovládania.

Pracuje nadčasy, aby dotiahol ostatných nedbalosť a lenivosť. Je vysoko citlivý na kritiku.

MYŠLIENKY



- Správne je správne a nesprávne je nesprávne. Ja viem tú správnu odpoveď a tá je len jedna.
- Ak to nevieš spraviť perfektne, radšej to nerob vôbec.
- Ostatní majú často príliš nízke štandardy.
- Musím mať veci viac zorganizované a pristupovať ku všetkému metodickejšie ako ostatní, aby sa všetko dokončilo.
- Neznášam chyby.

POCITY



- Konštantná frustrácia a sklamanie so sebou a ľuďmi okolo seba z dôvodu nenaplnenia ideálnych štandardov.
- Pocity úzkosti z toho, že ostatní rozhodia môj poriadok a balans.
- Sarkastický a povýšenecký tón.
- Potláčaný hnev a frustrácia.

4. PUNTIČKÁR



ODÔVODNENIE



Toto je osobná povinnosť. Je to na mne, aby som opravil a upratal všetko, čo mi príde do cesty.

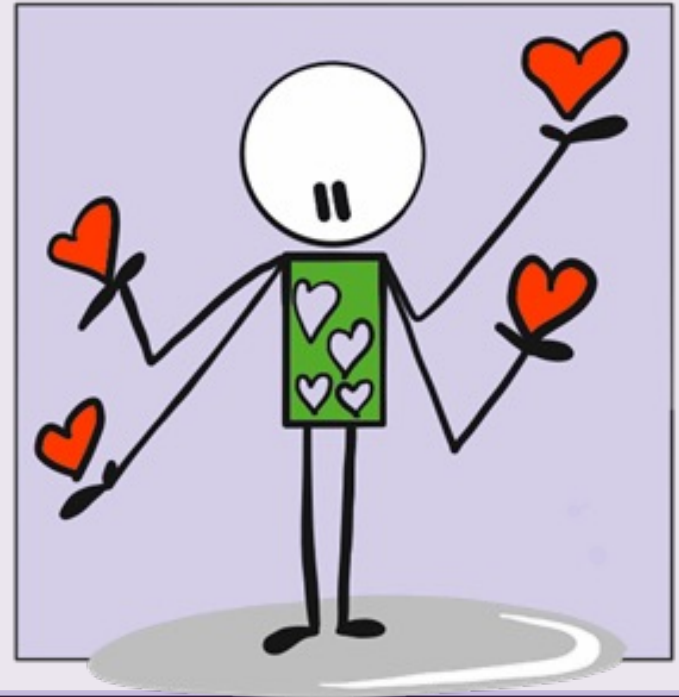
Perfekcionizmus je dobrý, plus mi pomáha cítiť sa dobre ohľadom samého seba.

Zvyčajne je dobrý a zlý spôsob ako robiť veci. Ja viem, ako majú byť veci urobené a takým spôsobom sa musia robiť.

Druhí, príliš často majú laxné štandardy



5. USPOKOJOVATEĽ



ŠTÝL
DOSIAHNU
Ť

5.

VNÚTORNÍ
SABOTÉRI

Nepriamo sa snaží
získať prijatie
a náklonnosť tým, že
pomáha, utešuje,
zachraňuje alebo
lichotí druhým.
Stráca prehľad o
vlastných potrebách
a nakoniec sa preto
stáva rozhorčený.



5. USPOKOJOVATEĽ

CHARAKTERISTIKA



Má silnú potrebu byť obľúbený a snaží sa to získať pomáhaním, uspokojovaním, zachraňovaním, lichotením ľuďom vo svojom prostredí.

Potrebuje časté uisťovanie ohľadom náklonnosti a prijatia od ostatných.

Nevie vyjadriť svoje vlastné potreby otvorene a priamo. Vie tak spraviť len nepriamo pomocou vytvorenia pocitu zaviazanosti u ostatných.

MYŠLIENKY



- Byť dobrým človekom pre mňa znamená uprednostniť potreby ostatných pred mojimi.
- Vadí mi keď si ľudia nevšimnú alebo im nezáleží na tom, čo pre nich robím.
- Rozdávam viac než by som mal a nemyslím dostatočne na seba.
- Viem sa zapáčiť každému.
- Ak ja nezachránim ľudí, tak kto iný?

POCITY



- Vyjadrovanie vlastných potrieb priamo je vnímané ako sebecké.
- Strach, že trvanie na plnení vlastných potrieb odplaší ľudí preč.
- Mrzutý, pretože je braný ako samozrejmosť, ale má problém s vyjadrením tohto pocitu.



5. USPOKOJOVATEĽ

Dosiahnem, že ma ľudia milujú!

ODÔVODNENIE



Toto nerobím pre seba.

Pomáham ostatným nezištne
a nečakám od nich nič naspäť.
Svet by bol oveľa krajším miestom,
keby tak robil každý.



Ak ich ja nezachránim, tak kto?

6. BOJKO



ŠTÝL
DOSIAHNU
Ť

6.

VNÚTORNÍ
SABOTÉRI

Pocituje neustálu intenzívnu úzkosť zo všetkých nebezpečenstiev a z toho, čo by sa mohlo pokaziť. Bdelosť, ktorá nikdy nemôže odpočívať.

6. BOJKO



CHARAKTERISTIKA



Vždy s pocitom úzkosti, spolu s chronickým pochybovaním o sebe aj ostatných.

Nezvyčajne senzitívny na možné nebezpečenstvá. Neustále očakávanie nebezpečenstva a toho, že sa všetko pokazí. Podozrieva zámery všetkých ľudí okolo seba. Ľudia všetko kazia. Môže hľadať istotu v postupoch, pravidlách, autoritách, inštitúciách.

MYŠLIENKY



- Čo sa ešte môže stať?
- Bojím sa, že ak spravím chybu, všetci za to na mňa skočia.
- Chcel by som veriť ľuďom, ale vždy nájdem niečo podozrivé na ich správaní.
- Vždy potrebujem vedieť pravidlá, aj keď nie vždy ich dodržiavam.

POCITY



- Skeptický, dokonca cynický.
- Časté pocity úzkosti.
- Vždy veľmi ostražitý.

6. BOJKO/ Hyper ostražitý



ODÔVODNENIE



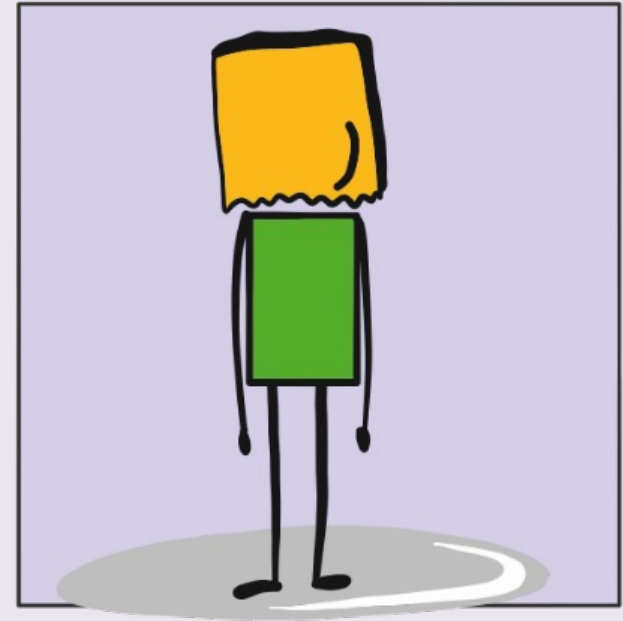
Život je plný nástrah.

Ak sa na ne nesústredím ja, tak kto iný?



Život je plný nebezpečenstiev. Ak ja nehliadkujem, kto bude?

7. VYHÝBAČ



ŠTÝL

PREDÍŠŤ

Extrémne sa zameriava na všetko pozitívne a príjemné. Vyhýba sa ťažkým a nepríjemným úlohám a konfliktom.

7.

VNÚTORNÍ
SABOTÉRI



7. VYHÝBAČ

CHARAKTERISTIKA



Vyhýba sa konfliktom aj za cenu povedania áno na veci, na ktoré by za normálnych okolností nepristúpil. Zľahčuje dôležitosť reálnych problémov a snaží sa to vyvolať aj u ostatných.

Má problém povedať nie. Využíva pasívnu agresiu ako spôsob vyhýbania sa zodpovednostiam. Stráca sa v upokojujúcich rutinách a zvykoch; prokrastinuje všetky nepríjemné úlohy.

MYŠLIENKY



- Toto je príliš nepríjemné. Možno ak to nechám tak, tak sa to vyrieši samo.
- Ak sa dostanem do konfliktu s niekým blízkym, stratím ho.
- Našiel som si v živote balans, nechcem to pokaziť.
- Radšej vyhoviem tomu druhému než by to malo spôsobiť scénu.

POCITY



- Úzkosť z vecí, ktoré odložil a vyhýbal sa im.
- Bojí sa, že stratí pokoj, o ktorý tak ťažko bojoval.
- Radšej potlačí hnev a odpor, než by ich mal vyjadriť.



7. VYHÝBAČ

ODÔVODNENIE



Si pridobry človek na to, aby si ubližoval ostatným.

Konflikt neprináša žiadne dobro. Je dobré byť flexibilným.

Niektó musí byť mierotvorcom.

To je príliš nepríjemné. Možno, keď to nechám tak, tak to zmizne.....



8. OBEŤ



PREDÍŠŤ

ŠŤÝL

8.

VNÚTORNÍ
SABOTÉRI

Získava náklonnosť
a pozornosť cez
emocionálne
a temperamentné
vystupovanie.
Extrémne sústredenie
na vnútorné pocity,
hlavne tie bolestné.
Martýrske sklony.

8. OBEŤ



CHARAKTERISTIKA



Ak je kritizovaný alebo nepochopený, má tendenciu sa uzavrieť, trucovať a mračiť sa. Dramatické a temperamentné vystupovanie.

Má tendenciu sa vzdať alebo sa zložiť, keď je v ťažkej situácii. Potláčaný hnev môže spôsobovať depresiu, apatiu a neustálu únavu. Nevedome naviazaný na ťažkosti.

Cieľom je dostať pozornosť na základe emočných problémov alebo cez temperament a mrzutosť.

MYŠLIENKY



- Nikto mi nerozumie.
- Ja chudák.
- Všetky zlé veci sa vždy dejú len mne.
- Asi som nejaký špeciálne znevýhodnený alebo chybný.
- Želám si, aby ma niekto zachránil z tohto hrozného neporiadku.

POCITY



- Má tendenciu sa dlhodobo hnevať kvôli negatívnym pocitom.
- Cítim sa osamelo, aj keď som obklopený ľuďmi.
- Pocity melanchólie a opustenia.
- Závisť a negatívne porovnávanie sa.

8. OBEŤ



ODÔVODNENIE



Možno týmto spôsobom získam nejakú lásku a pozornosť, ktorú si zaslúžim.

Smútok je ľahko viditeľný a sofistikovaný spôsob ,ako ukázať svoju hĺbku, náhľad a senzitivitu.

Chudák ja. Vždy sa mi stávajú hrozné veci...



9. RACIONALISTA



ŠTÝL

PREDÍŠŤ

Intenzívne a
exkluzívne zameranie
na racionalizáciu
všetkého, vrátane
pocitov a vzťahov.
Môže byť vnímaný
ako chladný,
vzdialený
a intelektuálne
arogantný.

9.

VNÚTORNÍ
SABOTÉRI



9. RACIONALISTA

CHARAKTERISTIKA



Aktívna myseľ, niekedy môže byť vnímaný ako intelektuálne arogantný a tajnostkársky. Svoje súkromie si stráži a neukazuje ľuďom svoje pocity často. Najčastejšie ukazuje svoje pocity cez vášeň, ktorú dáva do svojich projektov.

Preferuje sledovať všetko bláznovstvo okolo seba a len to analyzuje z diaľky, nezapája sa. Často sa mu stáva, že kvôli intenzívnej koncentrácii stratí pojem o čase. Má sklon k skepticizmu a debatovaniu.

MYŠLIENKY



- Racionálne rozmýšľanie je to najdôležitejšie.
- Pocity sú rozptyľujúce a irelevantné.
- Veľa ľudí je príliš iracionálnych a nedôsledných v ich zmýšľaní.
- Emócie a potreby ostatných ma rozptyľujú v mojich aktivitách.
- Najviac mi záleží na vedomostiach, rozume a kompetencii.
- Seba hodnota je spojená so zbieraním vedomostí a kompetencií.

POCITY



- Frustrovaný ľudskými emóciami a iracionalitou.
- Pocity z úzkosti z narušania osobného priestoru a času, vynakladania energie a zdrojov na ruchy spojené s ľuďmi navôkol.
- Časté pocity samoty, inakosti a nepochopenia.
- Skeptický a cynický.



9. RACIONALISTA

ODÔVODNENIE



Racionálna myseľ je tá najdôležitejšia vec. Mala by byť chránená od zbytočných ručov a ľudských chaotických emócií a potrieb, aby som stíhal to, čo treba.

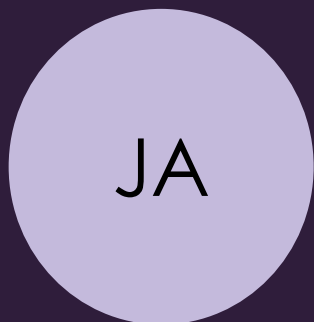
Racionálna myseľ je to, čo je dôležité. Pocity sú rušivé a irelevantné.





10. SUDC A MAJSTER SABOTÉR

Nestále nachádza chyby na sebe, ostatných,
aj životných situáciách. Spôsobuje tým veľa smútku,
hnevu, sklamania, úzkosti, hanby a pocitov viny.
Aktivuje vedľajších sabotérov.



Jeho hlas je často chybné považovaný za
milosrdný hlas rozumu a nie za
deštruktívneho sabotéra, ktorým v
skutočnosti je.



10. SUDCA

CHARAKTERISTIKA



Ja: viní sa za všetky chyby z minulosti a prítomnosti.

Ostatní: zameriava sa skôr na chyby, ako na dobré veci svojho okolia. Často porovnáva a súdi ľudí zvrchu a zvonku.

Okolnosti: trvá na tom, že okolnosti sú zlé a nehľadá v nich nič dobré.

MYŠLIENKY



- Čo je na mne zlé?
- Čo je zlé na tebe?
- Čo je zlé na tejto situácii a na tom ako sa vyvinula?

POCITY



- Všetka vina, sklamanie a ľútosť je spôsobená Sudcom.
- Veľká časť všetkého hnevu a úzkosti je iniciovaná Sudcom.



10. JUDGE

ODÔVODNENIE



Bez môjho poháňania by si bol lenivý
a ovládateľný.

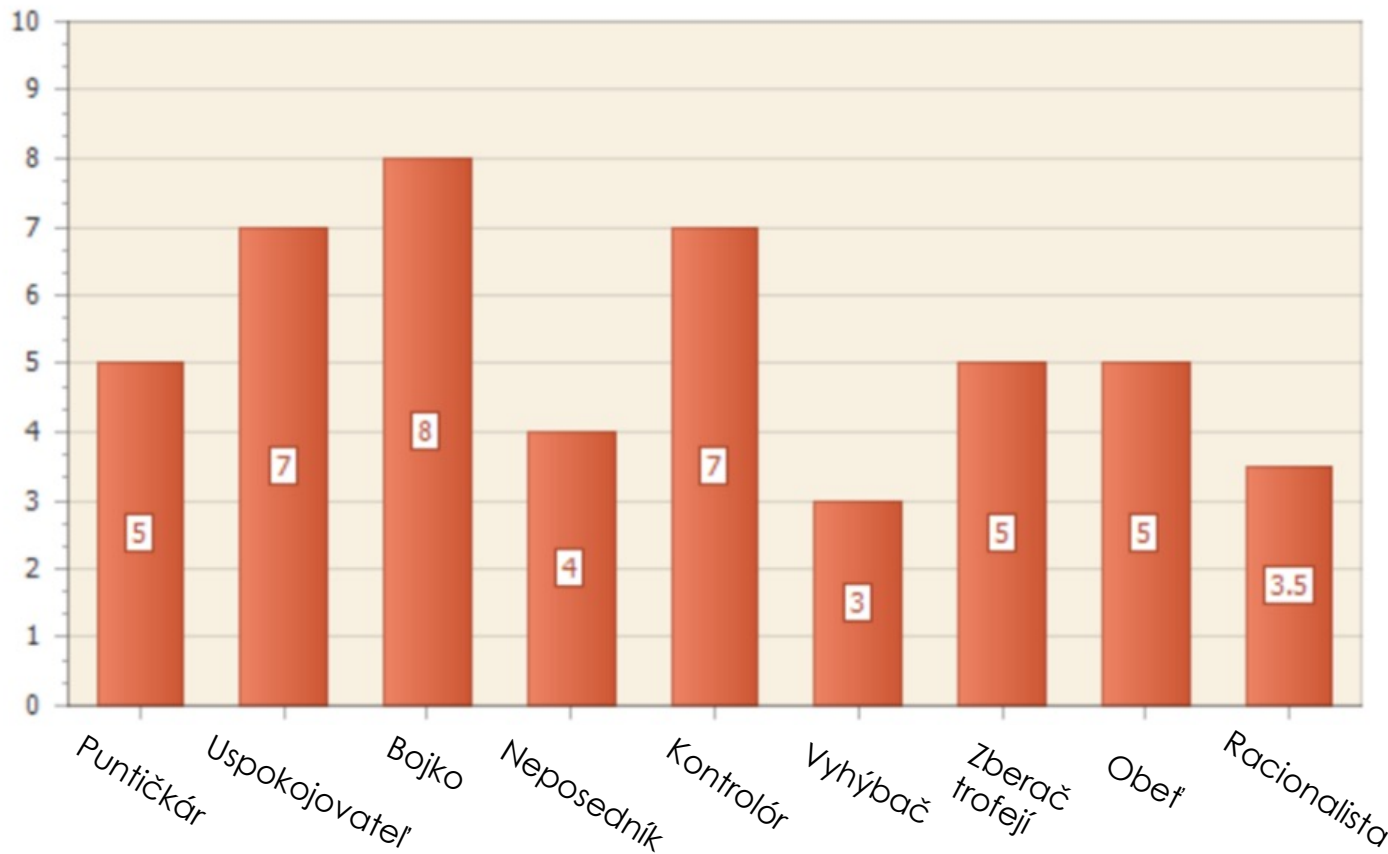
Bez môjho poukazovania na tvoje chyby
by si sa z nich nikdy nepoučil. Bez môjho
strašenia ohľadom budúcnosti a čo môže
budúcnosť priniesť, by si sa na to
nepripravil a nesnažil by si sa im vyhnúť.

Bez môjho súdenia ostatných by si stratil
svoju objektivitu a nechránil by si si svoje
záujmy. Bez môjho poukazovania na
tvoje chyby by si ich nikdy nezmenil.



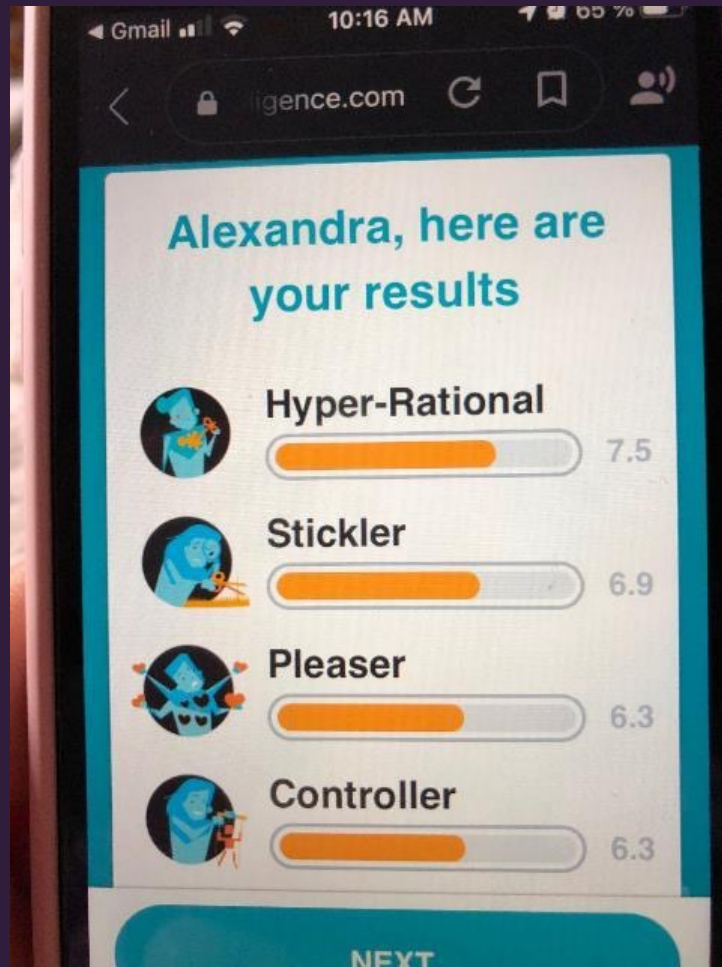
Výsledky online testu (příklad)

Ktorí z 9 sabotérov sú Sudcovi hlavní pomocníci?



PC verzia

Mobil
verzia



Sabotéri



Mudrc

3 HLAVNÉ SVALY DUŠEVNÉHO ZDRAVIA



Vcítanie sa

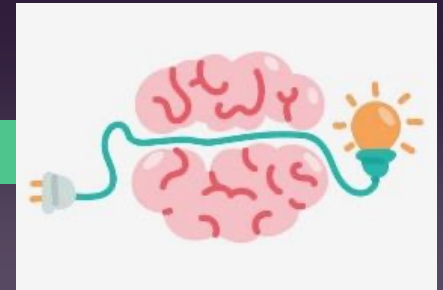
Preskúmanie

Inovácia

Navigovanie

Aktivovanie

5 hlavných síl



5 hlavných síl



1. Vcítanie sa



2. Preskúmanie



3. Inovácia



4. Navigovanie



5. Aktivovanie



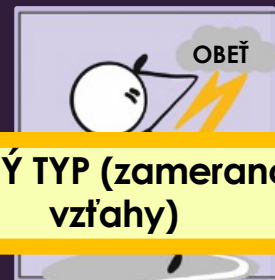
Darmo hľadáme nové
a nové zdroje
motivácie, ak máme
v sebe silných
vnútorných
sabotérov.

9

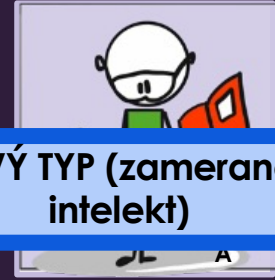
VNÚTORNÍ SABOTÉRI



**SRDCOVÝ TYP (zameranosť na
vzťahy)**



PUNTIČKÁR



**HLAVOVÝ TYP (zameranosť na
intelekt)**



KONTROLÓR



BERAČ TROFEJÍ



NEPOSEDNÍK



**VÔĽOVÝ TYP (zameranosť na
výsledky)**



Ako sami seba sabotujete?

<https://www.positiveintelligence.com/saboteurs>