

『나를 찾아 떠나는 여행』 에니어그램 특강

성균관대학교 초빙교수 전보영

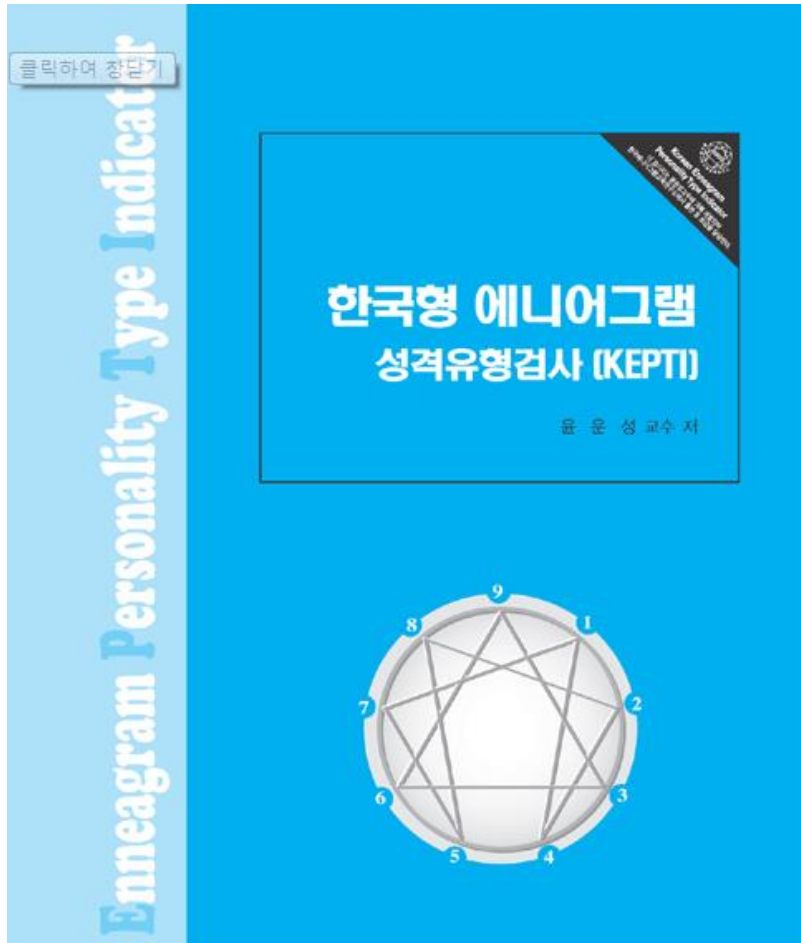
지금, 나는?

- 나는 누구인가?
- 나는 무엇을 잘 할 수 있는 사람인가?
- 나는 무엇을 할 때, 가장 행복한 사람인가?
- 나는 무엇을 가장 두려워 하는 것일까?
- 나는 대인관계가 왜 그렇게 힘든 것일까?

오늘의 일정

- 1교시: 에니어그램 검사와 분석 & 중심 알기
- 2교시: 기본유형 & 날개 알기
- 3교시: 분열 VS 통합 & 대인관계 상호전략 파악
- 4교시: 자신 돌보기

검사 실시



- 81문항
- 5점 척도
- 모든 문항에는 '옳은' 답은 X
- 모든 문항에 표시
- 현재를 중심으로 응답
- 응답지 □ 안에 숫자 적기

채점 방법

- □안에 숫자 적을 것을 세로로 더한다.
- 더한 숫자를 맨 아래쪽에 적는다.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
소계 1									
소계 2									
총계									
순위									
유형	2	3	4	5	6	7	8	9	1

에니어그램의 목적



자기
관찰

자기
이해

자기
변형

1. 나의 중심 알기

나의 중심은 무엇일까요?
머리? 가슴? 장?

힘의 중심 (3개의 자아)

구분	가슴 (감정)	머리 (사고)	장 (본능)
관심사	거짓 자아와 자아 이미지	전략과 신념	환경저항 및 통제
문제	정체성과 적대감	불안과 불안정	환경저항과 통제
추구	주의	안전	독립성
감정	수치심	공포	분노

장(본능) 중심(8,9,1번)

★ 무게중심은 하복부(장)와 소화계로, 본능과 습관에 따라 행동

- 힘이 관건, 세상을 전쟁터라고 생각
- 자기중심적
- 적대적이거나 단독 직업을 선호함
- 남에게 좌우되는 것을 싫어함
- 자신의 것을 잘 설명하지 않음

★ ‘나의 의지와 힘’ 이 관건

★ 자기가 이루고 싶은 '일'에 에너지를 집중

- 주관심사: 자기 자신, 힘과 정의, 현재
- 살아남는 것이 중요함
- 흔적 남기기를 좋아함
- 욕심이 많음
- 지배욕이 강함
- 현실적임

★ '분노'가 이들의 압도적인 감정

- 8번: 타인에게 화는 냄
- 9번: 화산 폭발처럼 분노를 속으로 함
- 1번: 자신과 남을 비판

★ 체격은 묵직하고 힘이 느껴지는 것이 특징

- 직관발달, 운동이나 노동을 좋아함

★ 외부세계와 내부 세계의 크기(비중)는 같음

가슴(감정) 중심 (2,3,4번)

★ 무게중심은 심장과 순환계로, 감정과 정서를 중시

- 느낌을 통해 삶을 파악
- 직관과 주관적
- 많은 사람들 앞에서 떨림

★ 인간 위주, 관계 중심적(일 처리에 있어서)

- 삶에서 당신은 무엇이 필요한가?
- 좋아하는 사람과 싫어하는 사람의 구분이 명확

★ 다른 사람들 눈에 비친 자기 이미지에 관심을 쏟음

- 관심의 초점이 다른 사람들에게 있음
- 칭찬을 들었을 때 힘이 생김

★ 지배하는 정서는 ‘수치심’ 이다.

- 2번: 남을 도와주면서 불안해서 혼자 있는 것을 싫어함
- 3번: 성공해서
- 4번: 독특함을 이해 받는 것

★ 체격은 동글동글 한 것이 특징

- 촉각, 미각, 애정욕구가 강함

★ 이들의 외부 세계는 크고, 내부 세계는 아주 작음

- 사람들과의 범위는 넓고 존재의 욕구는 작음
- 나 자신을 보려는 것이 약함
- 자신의 내면을 볼 수 있도록 느낌

머리(사고) 중심(4,5,6번)

★ 무게 중심은 머리(뇌)와 신경계

- 사고, 심사숙고형

★ 상황을 분석, 생각한 다음에 자신의 위치를 정하므로,
모든 상황에서 한 걸음 뒤로 물러나 있음

- 행동하기 전 생각

- 첫눈에 점수를 못 댐

- 뒷북 치는 사람들, 준비해야 하는 사람들

- 잘 아는 사람들과는 잘 지냄, 부끄러움이 많은 사람들

★ 주요 관심사는 ‘객관적 이치, 논리에 맞는 것을 알아내는 것’

- 관계를 맺기보다 해야 할 일은 해야 함을 중요시

★ 이들을 지배하는 정서는 '공포'

- 5번: 공허해서 정보수집
- 6번: 안전하지 못해서 규칙 엄수
- 7번: 고통스러워서(머리 속에서 완성품을 만드나,
답이 보이기 전에는 착수 안 함)

★ 체격은 주로 편편한 가슴과 긴 몸, 빈약한 편

- 보는 것을 즐거워 함

★ 외부세계는 작고 내부 세계는 큼

- 의심 많음

* 중심 총정리 *

유형	장(8,9,1)	가슴(2,3,4)	머리(5,6,7)
신체	소화기	순환기	머리, 중앙신경조직
성격	적대적, 성적, 본능적, 자발적	사회적, 사교적, 인간중심	자기보존, 사고, 지식
인상	단호한 눈매 도전적 안색	매력적인 미소 온화	부끄럼, 소심
감정	분노 공격적	수치심 사회적	공포 보전적
감각	청각, 후각	촉각, 미각	시각
관심	자신, 힘 현재	인간, 상징 과거	수수께끼, 전반상황 미래
상황파악	진행하는 일 현실 조정통제	직관적, 감정적, 타인관심	관찰, 비교, 분석, 내성적
의사결정	당연, 의무, 원칙	관여된 사람	논리적, 이성적

중심 별 모임

- 고층빌딩에서 투숙하여 자는 동안 불이 났을 때?
- 다른 사람들과 일이 뜻대로 되지 않았을 때?
- 예상하지 못한 5,000만원이 생겼을 때?

2. 나의 유형 알기

나는 몇 번 유형의
사람 일까요??

2번 = 조력가(보호적,모성애적)

- 기본두려움: 사랑 받을 가치 무 / 욕망: 사랑 받는 것
- 배려하는, 도움/소유욕, 조정하는(교만 - 겸손)
- 사람을 다루는 기술이 뛰어남(고객지향적)
- 내부사정을 잘 알고 있음

장점	단점
정이 많음	순교자처럼 행동하는
사람을 잘 돌보는	돌려서 표현하는
적응력이 뛰어난	사람을 조종하는
직관력이 뛰어난	독점하려 하는
마음이 넓은	히스테리가 심한
매사에 열중하는	남이 시키는 대로하는
사람들의 기분을 이해하는	감정을 너무 드러내는, 논리적이지 못한

3번 = 성취자(성공지향적, 실용)

- 기본두려움: 타고난 재능 무 / 욕망: 성공
- 자기확신, 야망/자기도취, 적대적(정직 - 기만)
- 실용적이고 자신만만, 일 처리가 빠름
- 죽도록 일함, 무뚝뚝, 스스로 감독, 위선적

장점	단점
낙관적인	신뢰할 수 없는
자신감에 넘쳐 있는	자아도취에 빠지는
근면한	잘난 척 하는
유능한	자만하는
자신의 힘으로 일을 추진하는	천박한
정력적인	심술궂은
실질적인	지나친 경쟁 의식을 갖는

4번 = 예술가(명상적, 수줍은)

- 기본두려움: 정체성(중요 존재) 무 / 욕망: 자기 자신
- 창조적, 개인주의적/수줍은, 우울한(마음의 평안 - 선망)
- 독특, 드라마틱한 감각
- 특별하고 싶은 욕망, 극단적인 성격의 왕과 왕후, 우울증 기질

장점	단점
마음이 따뜻한	의기소침해지는
이해심이 많은	자의식이 너무 강한
자기 성찰이 뛰어난	죄책감에 사로 잡히는
표현력이 풍부한	도덕을 내 세우는
독창적인	질투심, 복수심이 많고, 물고 늘어지는
직관적인	옹고집을 부리거나 변덕스러운
사람들을 뒷받침하고 격려하는	너무 깊은 생각에 잠기는

5번 = 사색가(지적이고 분석적인)

- 기본두려움: 쓸모 없고 무능 / 욕망: 유능(쓸모 없는 전문화)
- 통찰적, 독창적/괴짜, 병적이고 공포심(애착하지 않음 - 탐욕)
- 지나치게 내향적, 구두쇠, 시야가 좁다, 지적 교만

장점	단점
분석적인	지적인 면에서 오만한
끈기가 있는	내놓기를 아까워 하는
예민한	옹고집
현명한	쌀쌀맞은
객관적인	흠잡기를 좋아하는
통찰력이 예리한	내성적인
자제력이 있는	소극적인

6번 = 충성가(의무적, 전통적)

- 기본두려움: 도움, 안내 받지 못함 / 욕망: 안전(확인)에 대한 집착
- 호감형, 책임감 / 의존적, (용기 - 겁)
- 문제해결사, 팀 플레이가 충실, 훌륭한 탐정
- 비관적, 권위에 집착, 남의 흠을 잘 잡음

장점	단점
충실한	경계심이 지나치게 많은
남에게 호감을 주는	타인을 조정하려 하는
다른 사람들을 가족처럼 돌보는	무슨 일을 저지르지 모르는
마음이 따뜻한	선악으로 판단하기 쉬운
정이 많은	피해 망상적인
실질적인	자신을 지나치게 방어하는
남들을 잘 도와주는	사고의 유연성이 없는

7번 = 낙천가(활동적, 개방적)

- 기본두려움: 박탈, 고통 / 욕망: 행복(광적인 도피)
- 정열적, 완전한/과도한, 광적인(절제 - 탐닉)
- 이상주의자, 재미추구, 유별난 사고자
- 현실회피, 인내심이 부족, 변화를 위한 변화 추구
- 취미 삼아 일하기

장점	단점
즐거운 일을 좋아하는	자기 자신에 도취되는
자주성이 있는	충동적인
상상력이 풍부한	어느 하나에 집중하지 못하는
열중하는	반항적인, 안정감을 상실한
건설적인	자제력을 잃어버리는
신속한, 호기심이 왕성한	독점하려 고 하는
자신감이 넘치는	광적인 상태에 빠지는

8번 = 지도자(강력한 지배)

- 기본두려움: 통제 당하는 것/ 욕망: 자신보호
- 자기신념, 단호함/독재자, 파괴적(적절한 힘 - 과도한 욕망)
- 강하면서도 부드럽다.
- 분노의 화신, 도발적 복수심, 과도하게 매달림

장점	단점
단도직입적인	타인을 조정하려 하는
권위가 있는	반항적인
성실한	둔감한
정력적인	오만한
허세를 부리지 않는	자기 중심적인
사람을 감싸는	회의적인
자신감을 갖고 있는	억지를 부리는

9번 = 중재자(태평한)

- 기본두려움: 연결을 잃는 것(혼자) / 욕망: 평화(고집스러운 태만)
- 수용적, 믿음직, 억압적(행동으로 옮기기 - 자기망각)
- 타고난 중재자, 권한위임, 태평
- 갈등회피, 숲만 보고 나무를 못 본다, 쉽게 심란, 의무감 부족

장점	단점
불임성이 있는	현실적인 대처를 못하는
온순한	무관심한
마음이 넓은	옹고집을 부리는
인내심이 강한	강박관념에 사로잡힌
넓게 받아들이는	둔감한, 마음이 연약한, 나태한
소홀함이 없는, 편견이 없는	소극적이고 수동적인 행동으로 저항
타인의 감정을 이해하고 타인의 입장에서 생각하는	선악으로 판단하기 쉬운

1 번 = 개혁가 (합리적, 이상적)

- 기본두려움: 사악, 부도덕, 결함 / 욕망: 완전(비판적 완벽주의)
- 이상적, 원칙적/규범적, 완벽주의적 편협한(침착 - 분노)
- 가치지향적, 완벽주의
- 숲을 못 본다, 규칙을 얹매인다, 자신을 심문한다
- 강박적, 고지식

장점	단점
도덕적인, 신뢰할 수 있는	선악을 기준으로 판단하기 쉬운
건설적인	완고한
무뚝뚝한	독선적인
이상주의적 사고적인	강박관념에 시달리는
공정한, 정직한	흠잡기를 좋아하는 , 질투가 많은
정확한	지나치게 꼼꼼한, 걱정이 많은
자제력이 있는	사람을 조정하려 하는

정리: 각 유형별 해석

유형	기본두려움	기본욕망	약점	장점
1	사악, 부도덕, 결함	완전(비판적 완벽주의)	분노	침착
2	사랑 받을 가치 무	사랑 받는 것 (필요한 사랑)	교만	겸손
3	타고난 재능 무	가치(성공자)	기만	정직
4	정체성(중요존재)무	자기자신(방종)	선망	마음의 평안
5	쓸모 없고 무능	유능 (쓸모 없는 전문화)	탐욕	애착하지 않음
6	도움, 안내 받지 못함	안전 (확신에 대한 집착)	겁	용기
7	박탈, 고통	행복(광적인 도피)	탐닉	절제
8	통제 당하는 것	자신보호 (끊임없는 싸움)	과도한 욕망	적절한 힘
9	연결을 잃는 것(혼자)	평화(고집스런 태만)	게으름 (자기 망각)	행동으로 옮기기

나의 대한 생각은?

1 나는 주로 무엇을 원하는가?

2 나에게 중요한 것은 무엇인가?

3 나의 장점은?

4 나의 단점은?

5 개선책(의식개발)은?

3. 나의 날개 알기

나의 날개는 무엇일까요?
오른 쪽? 왼쪽?

1번 유형

9번 날개(이상주의자)

- 더 여유 있는 지금의 책임감을 유지
- 남의 흠을 보는 것보다 조화를 찾게 될 것이며 “느슨하게” 살 수 있다.
- 깨닫지 못한 것도 용인할 수 있게 된다.
- 위험한 것은 이전 보다 더 게으름을 피게 될 수도 있다.

2번 날개(사회변혁주의자)

- 장 / 심장형
- 더 이타적이 되며, 남을 생각하게 된다.
- 사람과 일의 조화를 이루며 살수 있게 된다.
- 직감과 느낌으로 일을 만족스럽게 수행할 수 있기 때문에 힘들어 쓰러지는 일은 없을 것이다.
- 조심해야 할 것은 자신의 필요를 생각하는 것이다.

2번 유형

1번 날개(봉사자)

- 심장/장 조합
- 1번의 영향으로 당신이 정직하게 칭찬하고 이의를 제기하는 것을 두려워하지 않게 한다.
- 자신을 위해 더욱 목소리를 낼 수가 있다.
- 남에게 도움이 되기 때문에 무조건 친절한 것이 아니라 그것이 옳기 때문에 하게 된다.
- 자신과 남에 대해 너무 비판적이고 너무 많은 책임을 느껴 무너질 위험이 있다.

3번 날개(주인/ 안주인)

- 자신을 믿고 더 독립적이 된다.
- 당신이 친밀한 개인 관계에서 성공적이고 단체를 쉽게 다루게 된다.
- 보통 관점에 완전한 사회적 관점이 추가 된다.
- 상사나 다른 사람에게 잘 보이기 위해서 너무 일-중심 이미지, 의식적이 되는 것을 경계해야 한다.

3번 유형

2번 날개(매력적인 사람)

- 남에게 주는 성격을 가져온다.
특히 남을 위한 직업을 가지고 있다면 더욱 그렇다.
- 당신의 가슴과 더 많은 접촉을 하고 삶에서 인간관계의 친밀함을 더 찾게 된다.
- 일대일 관계 기술이 발전 될 것이다.
- 외향적이 되고 자신의 가장 깊은 필요를 망각할 위험이 있다.

4번 날개(전문가)

- 진짜 자신과 자신이 선택한 역할 사이의 균형을 찾을 수 있다.
- 당신은 자신의 감정을 탐구하며 고결함을 버린 성공을 낮게 생각하게 될 것이다.
- 의식적, 나르시스가 될 위험이 있다.

4번 유형

3번 날개(귀족)

- 3번의 영향으로 일을 더 효율적으로 하고 더 직업 중심이 되도록 한다.
- 실용적이고 현실적 효율성은 일상의 단조로움을 견딜 수 있게 해 준다.
- 더 자기 중심적이 되고 선택한 극적 역할에 너무 빠지는 위험이 있다.

5번 날개(보헤미안)

- 감정을 적정하게 하기 때문에 더 안정적이다.
- 떨어진 상태를 더 쉽게 견딜 수 있고 일을 침착하게 분석할 수 있다.
- 더 소심하고 내향적이며 동떨어지지 않도록 조심해야 한다.

5번 유형

4번 날개(인습타파주의자)

- 머리, 심장조합
- 감정을 밖으로 표출하도록 한다
- 다른 사람에 관하여 동정심을 느낀다.
- 지적보고는 더 예술적이고 창조적인 동기로 채워진다.
- 더욱 내성적이고 경험하는 것에 대해 더욱 더 과민해질 위험이 있다.

6번 날개(문제해결자)

- 머리조합
- 부끄럼 없이 더 활발해질 수 있고 더 많은 책임을 가질 수 있게 된다.
- 외톨이에서 벗어나 한 그룹의 일부가 될 수 있다.
- 너무 자신을 의심하고 자신감을 잃는 것을 주의 해야 한다.

6번 유형

5번 날개(방어자)

- 더 관찰적이고, 묵상적이며 개인적인 사람이 될 수 있게 해준다.
- 더 객관적이 된다.
- 지각력과 초연함을 강조함으로써 당신의 일 중독증 경향을 완화시킬 수 있다.
- 더 안전주의, 회의적이 될 수 있고 자신의 강점과 접하는 것을 더 두려워할 수 있다.

7번 날개(친구)

- 생각하고 행동하는 데 있어서의 두려움과 완고함은 자발성과 혁신적인 생각으로 균형을 이루게 될 것이다.
- 더 관계를 잘 맺고, 더 친절하고, 즐길 줄 알며, 쾌활하고, 사회적인 사람이 될 것이다.
- 두려움으로부터 더욱 빨리 도망가거나 자신을 덜 심각하게 생각할 위험이 있다.

7번 유형

6번 날개(엔터테이너)

- 행복하게 운에 맡기는 접근에 생존 본능이 추가된다.
- 계획하는 데 있어서 현실성을 가지게 되고 행복추구가 완화된다는 것이다.
- 더 직접적이고 자신감이 있는 사람이 되며 고통을 더 잘 참게 된다.
- 사람이나 물건의 강제적인 수용을 조심해야 한다.

8번 날개(현실주의자)

- 선천적인 행복추구의 접근을 생존 본능을 추가함으로써 수정된다.
- 계획을 세울 때 현실 감각을 발달시키고 즐거움을 추구하는 데 적절함을 발달시킨다.
- 더욱 더 직접적이고 주장적이 되며, 고통에 대한 인내력을 증가시킨다.
- 사람과 사물에 대한 충동적인 소비에 더욱 동기화되는 것에 주의할 필요가 있다.

8번 유형

7번 날개(독립자)

- 당신의 내면의 어린아이와 접하고, 더 밝게 살고 더 여유 있게 살고 사람들과 쉽게 접할 수 있게 해 준다.
- 더 창조적이고 상상력이 있는 사람이 된다.
- 심하게 경쟁적이지 않으며 당신의 힘을 휘두르려 하지 않는다.
- 음식과 소모품에 대한 욕구가 더 커질 위험이 있다.

9번 날개(곰)

- 당신의 삶에 대한 열정은 여유 있는 방식으로 길들여진다.
- 예전처럼 강력하지 않고 자신의 힘을 경제적으로 사용하는 방법을 배운다.
- 더 수용적인 사람이 되며 다른 사람의 감정에 대해 예민해지고 “흐름이 따라” 가는 방법을 배운다.
- 술이나 다른 환각제에 의존하거나 다른 사람들의 고통에 회의적이지 않게 조심해야 한다.

9번 유형

8번 날개(조정자)

- 자신의 분노를 접하게 해 주어 그것을 삼키고 수동적 공격성을 띠기보다는 그것을 표현할 수 있는 직접적인 방법을 찾게 된다.
- 당신의 주장을 펼칠 수 있게 된다.
- 중요하지 않는 것은 버리고 중요한 것에 집중함으로써 상황에 더 잘 대처할 수 있다.
- 더 완고해지고 움직이지 않을 위험이 있다.

1번 날개(몽상가)

- 우선순위를 세우는 데 더 능하고 더 활력적이 되며 심각한 상황을 피하기보다 직면하게 된다.
- 더 책임감이 있고 정확한 사람이 될 것이다.
- “또잔하고” “자기-비판적”이고, 남을 판단하는 사람이 되지 않게 조심해야 한다.

4. 분열과 통합

나는 분열되고 있을까요?
아니면 통합되고 있을까?

1번 유형



4번(분열)

7번(통합)

도움말

- 느긋하게 현재를 즐겨라
- 자신의 기준을 낮춰라
- 견딜 수 없을 때 간단하게 하라
- 용서하라, 자신도 용서 받을 것이다.

2번 유형



8번(분열)

4번(통합)

도움말

- 내 자신이기 때문에 사랑 받는 것이 아니라 나의 서비스 때문이 아니다.
- 나는 “아니오”라고 말할 권리가 있다.
- 내 자신을 먼저 보살펴야 한다.
- 내 느낌을 정당화 할 필요가 있다.
- 사랑은 흘러가게, 사랑은 하되 소유욕은 버려라.

3번 유형



9번(분열)

6번(통합)

도움말

- 어떤 것을 바로 하지 말고 그곳에 서 있어라
- 내가 길들인 것에 대한 책임은 나에게 있다.
- 헤드라이트를 낮추고 자신을 드러내라.
- 내가 하는 것이 아닌 내 자신을 때문에 사랑 받는 것이다.
- 좀 더 천천히 가면서 자신의 감정에 귀를 기울여라.

4번 유형



2번(분열)



1번(통합)

도움말

- 당신이 있는 곳에서 꽃을 피워라
- 특별한 것은 보통의 것의 포장을 뜯은 것이다.
- 지저분한 것은 현실의 일부이다.
- 나는 감정이 아니라 그것을 통제한다.
- 나는 좋고 사랑스런 사람이다.
- 평범한 삶을 즐겨라

5번 유형



7번(분열)



8번(통합)

도움말

- 가는 것은 반드시 다시 돌아온다.
- 인과응보, 주면 받는다.
- 머리에 모든 정답이 있는 것이 아니다.
- 팔을 걷어 올리고 뛰어 들어라
- 나도 감정이 있다.
- 나의 안녕에 나의 육체가 필수적이다.

6번 유형



3번(분열)



9번(통합)

도움말

- 자신에게 경종을 직접 울려라!
- 나는 사랑을 받기 때문에 걱정할 이유가 없다.
- 어두움을 욕하기 보다는 촛불을 켜라
- 나의 권위는 내부에서 나온다.
- 내 확신에 대한 용기가 있다.

7번 유형



1 번(분열)



5 번(통합)

도움말

- 씨만으로는 꽃을 볼 수 없다. 씨가 꽃이 된다.
- 정착하고 자신의 중심을 찾아라
- 행복은 내면적 작업이다.
- 덜한 것이 더한 것이다(절제).
- 음악을 직면하고 춤을 추어라
(문제를 직면하고 해결하라)
- 고진감래
- 고통 속에 피는 꽃

8번 유형



5번(분열)



2번(통합)

도움말

- 함께 하면 문제는 반으로 줄어 든다. 같이 하라
- 당신의 부드러운 느낌을 감사하여 도와라
- 만일에 대비하도록 하라
- 다른 사람들도 감정이 있다.
- 충돌보다 협력이 좋다.

9번 유형



6번(분열)

3번(통합)

도움말

- 모든 여행은 첫 발부터 시작된다.
- 일의 우선순위를 정하라.
- 문제를 직면하라(문제는 그냥 사라지지 않는다)
- 제때의 한 바늘이 뒤의 아홉 바늘을 살린다.
- 나 또한 가치가 있고 사람을 많이 받는다.
- 진실은 그것 안에 있다.

5. 각 유형별 절대로 하지 않는 일

1번 유형

- 동창회에 함께 갈 때 배우자가 트레이닝복을 입고 가도록 허락하기
- 어떤 일을 할 때 자신이 옳은지를 확인하지 않기
- 해변에서 놀 계획이 있을 때 다른 사람들에게 음식과 음료수를 가지고 오도록 하기
- 수술을 해서 입원하고 있는 약혼자를 찾아가 돕지 않기
- 배우자가 이성 동료에 대해 칭찬의 말을 할 때 질투를 느끼지 않기
- 요리를 하다 태웠을 때 그대로 손님에게 내 놓기

2번 유형

- 각자 음식을 가져오기로 한 파티에 빈손으로 나타나기
- 배우자의 옷장에 무슨 옷이 들어 있는지 신경 쓰지 않기
- 집의 실내 장식을 바꾼 후에 자신의 안목이 얼마나 높은 지 말하지 않기
- “훌륭한 시민상”을 받고 다른 사람에게 말하지 않기
- 남자 친구의 부모님을 처음 만났을 때 그들에게 칭찬의 말을 하지 않기
- 다른 사람이 작은 부탁을 했을 때 거절하기

3번유형

- 계단을 한 번에 세 개 씩 뛰어 올라갈 수 있는 계단에서 뭔가 생각하며 천천히 걸어서 올라가기
- 자신의 경쟁자가 초대받지 못한, 유명인사들의 모임에 초대받고 우쭐해 하지 않기
- 자신이 일류대에 졸업했음을 말하는 것을 잊어버리기
- 나이가 드는 것을 편안하고 생각하고 좋아하기
- 고등학교 동창회가 있을 때 흥분하지 않기
- 지금 사귀는 사람의 옛날 애인을 만났을 때 자신이 외모와 그 사람을 비교 하지 않기
- 5년 동안 사귀 사람과 헤어졌을 때 15분 이상 울고 있기

4번 유형

- 방의 가구 배치나 장식이 잘못돼 있다고 느끼면서도 그냥 지나쳐 버리기
- 20페이지에 걸친, 잡지에 실린 기사에 대해 2분만에 배우자에게 설명하기
- 다른 사람이 자기 자신에 대해 악의 있는 말을 하는 것을 우연히 들었을 때 그저 웃어넘기고 자존심 수준을 떨어뜨리지 않기
- 자신이 꿈꾸던 이상형이 데이트에 어떤 독특한 옷을 입고 나올까에 관심을 두지 않기
- 끝난 관계에 대해 30분 이상 생각하는 것으로 충분하다고 여기기
- 자신의 평범한 직업에 자부심을 갖기
- 자신의 어린 시절에서 행복했던 순간에 대해서만 이야기 하기

5번 유형

- 한번도 만난 적이 없는 친척들을 여름 휴가 때 초대하기
- 쇼핑센터에서 옷을 입어보는 데 하루 종일 시간을 보내기
- 실제로 대부분의 일을 한 것은 자신인데 동료가 노벨화학상을 탔을 때 속 태우지 않기
- 학과장이 자신이 좋아하는 수업을 더 이상 맡기지 않겠다고 했을 때 사람들 앞에서 큰 소리로 울기
- 속옷이나 플라스틱 용기와 같은 잡다한 용품을 팔기
- 일주일 동안 “난 알아”라는 생각을 하지도, 말하지도 않기
- 게임을 할 때 정답을 알면서도 잠자코 있어서 다른 사람들이 열등감을 느끼지 않게 해 주기

6번 유형

- 배우자가 스카이다이빙에 갔다가 3시간 늦게 왔을 때 낙천적이고 차분하게 있기
- 다음주 월요일에 시작되는 새로운 일이 잘 풀려나갈 거라고 믿으면서 주말 내내 편안하게 지내기
- 말 많고 아침 잘하는 참견이 많은 시끄러운 사람들과 2주 동안 함께 여행하면서 꼭 참고 있기
- 자신이 “긍정적인 생각의 위력”을 가르치는 강좌에 완벽한 강사라고 믿기
- 자신의 실수 한 일에 대해 그냥 웃어 넘기기
- 큰 불만이 있을 때, 먼저 동료들의 지원을 구하지 않고 곧장 상관에게 가기
- 발코니의 난간에 기댈 수 있을 만큼 튼튼한 지를 의심하지 않기

7번 유형

- 벼룩시장을 열기로 계획했기 때문에 히말라야 등반에 같이 하자는 제안을 거절하기
- 바로 옆에 새롭고 이국적인 레스토랑이 있는 데 많이 가봤던 곳에 들어가기
- 세미나의 휴식 시간에 가장 재미없는 사람 골라서 이야기 하기
- 같은 일을 반복하기
- 휴가 일정을 정확히 세워 놓고 휴가 내내 그것에 따르기로 결심하기

8번 유형

- 옆집에서 빌려간 드릴과 연장을 고장 나서 가지고 왔을 때 침착하고 조용히 있기
- 자기가 좋아하는 음식이 있을 때 한번만 덜어 먹고 끝내기
- 사람들이 놀리거나 화나게 했을 때 복수하겠다는 생각을 하지 않기
- 슈퍼마켓에서 현금 출납원이 다른 손님과 이야기를 하고 있을 때, 자신의 손톱을 다듬으며 조용히 기다리고 있기
- 상관에게 매일 아침 커피를 가져다 주겠다고 자원하기
- 눈을 깜박거리고 우아하게 웃으면서 부끄러움 타는 것 처럼 행동하기
- 낯선 사람들만 있는 자리에서 불안을 느껴서 동료에게 손을 잡아달라고 하기

9번 유형

- 세금을 내는 일 처럼, 그 달에 마무리해야 할 일이 있기 때문에 골프 초대를 거절하기
- 동창회에서 자신이 얼마나 잘 지내고 있는지 말하느라고 몇 시간을 보내면서 상대방에 대해서는 묻지 않기
- 하루 계획을 뽁뽁하게 잡아놓고 정확하게 그것을 따르기
- 남자친구나 여자친구의 부모님을 만나는 자리에 가장 화려하고 눈에 띄는 옷을 입고 나가기
- 이웃을 초대한 자리에서 배우자에게 소리를 지르고 모욕을 주기
- 다른 사람들이 자신에게 관심을 주지 않을 때, 관심을 끌려고 애쓰기
- 이 글을 읽고보고 곧바로 자신이 9번이라고 결정하기

6. 상호관계 전략

1번 유형

- 깔끔하게 정리하라
- 정중하고 신중하라
- 시간을 지켜라
- 점잖은 농담이나 유머를 사용하라
- 높은 기준의 도덕관으로 평가하라
- 불평할 때 부드럽게 대하고 잘 들어라
- 분노를 표현해도 1번을 사랑하고 있음을 상기시켜라
- 적절한 계통을 모두 밝아라
- 말한 것을 책임지고 실천하라

2번 유형

- 칭찬, 찬성, 호의, 승인에 관대하라
- 난처하게 만들지 말라(창피를 두려워 한다)
- 투덜대지 말고 진짜 욕구를 당당히 말하라
- 사사롭게 대하라(개인적으로 친밀하게 대하라)
- 위협하지 마라
- 감사하고 또 감사하라
- 선물을 주고 포옹하라
- 도움을 받아들이도록 격려하라
- 그들의 문제에 관심을 표명하라

3번 유형

- 만나고 싶으면 예약부터 하라
- 미리 준비하고 계획해서 곧장 핵심으로 가라
- 일하는 중에 간섭하지 마라
- 하겠다고 한 것은 꼭 실행하라
- 분명한 피드백을 제공하라
- 자신감, 낙천주의, 효율적인 일 처리 능력에 대해 칭찬하라
- 일에 열중할 때는 놔 두어라
- 경쟁하지 말고 협력하라
- 정서적인 위로를 기대하지 말라
- 성공과 성취를 인정하라
- 과거의 잘못, 부정적인 것을 들추지 말아라

4번 유형

- 목표보다 과정을 중시하라
- 당근을 줄 때 조심하라
- 독특한 심오성과 통찰력을 존중하라
- 감정을 가볍게 보지 말라
- 도와주기 보다는 이심전심으로 경청을 충분히 하고 허락 받은 후 , 공감하라
- 현재에서 즐거움을 찾도록 격려하라
- 창의적인 아이디어를 받아들여라
- 일을 아름답게 꾸미도록 내버려 두라
- 사교적이 되라고 강요하지 마라
- 당신의 사랑을 자주 표현하라
- 힘들어 할 때 쉬운 해결책을 제시하지 마라

5번 유형

- 회의를 싫어한다, 회의에 앞서서 많은 정보를 주라
- 솔직하고, 정직하고, 정확하게, 간결하게, 천천히, 또박또박 질문을 하라
- 침묵을 방해하지 마라. 사생활을 필요로 한다
- 객관성, 지성, 재치에 대해 칭찬하라
- 사교적이 되라고 강요하지 마라
- 문제가 있을 때 구체적으로 지적하라
- 거창한 아이디어에 대한 정서적 열광을 기대하지 말라
- 반응을 이끌어 내려고 하지 마라
- 조언과 상담이 도움이 된다면 감사를 표현하라

6번 유형

- 약속을 지켜라
- 금방 신임을 얻을 수 있다고 속단하지 마라
- 결정이 내려진 일에 대해 담판하지 마라
- 명백하게 합의하고 의심의 여지를 만들지 마라
- 과장하거나 축소하지 마라
- 충성심을 분명히 밝혀라
- 공포를 업신여기지 말고 또 안심시키려고 하지 마라
- 무조건 명령을 내리지 마라
- 현실에 대해 다시 말해 줘라
- 문제가 발생할 때 그들은 지금 자기 자신과 싸우고 있다는 것을 이해하라

7번 유형

- 신속히 주고 받도록 채비를 하라
- 꿈과 제휴하라
- 많은 질문을 하라
- 스케줄이나 똑같은 일상에 묶어두지 마라.
- 조바심을 내거나 비판하지 말고 함께 나눠라
- 책임 있는 관리가 되기 위해서는 의무, 책임, 결과를 명확하게 제시하라
- 문제라 해결되지 않는 한 계속해서 남는 다는 것을 일깨워주라

8번 유형

- 얼굴을 내 보이라
- 숨김없이 말하라
- 결과를 알고 싶어 한다
- 존경하라
- 거친 태도를 어느 정도는 받아들여라
- 권한을 인정하되 당신의 권한도 내세우라
- 이행할 수 없는 것을 말해 주지 마라
- 흑백이 뚜렷한 말로 문제를 설명하라
- 관할영역에 대한 책임을 떠 맡겨라
- 분노나 원한을 참지 말고 솔직하게 말하는 것이 좋다.
- 열광적으로 만나라

9번 유형

- 확인해서 취할 행동을 메모하고 후속 조치를 확실히 하라
- 침묵의 동의로 착각하지 마라
- “예”를 액면 그대로 받아들이지 마라
- 친절, 부드러움, 참을성에 감사하라
- 결정할 때 시간이 걸리더라도 기다려라
- 분명한 성취목표를 세우라
- 통제하거나 지배 하려 하지 마라
- 명령이나 강요하는 투로 말하지 마라
- 이야기를 잘 들어줘라
- 선택할 수 있는 몇 개의 대안을 제시하라

감사합니다
사랑합니다
당신 덕분에 행복합니다

