

# 10 INTROVERTÁLT KORLÁT

ami

a csendes emberek boldogulását akadályozhatja

## 1. Szétaprózódás

elmerülés a részletekben, ami akadályozza a prioritások és a „nagy egész” átlátását



## 2. Félelem

a cselekvés és döntés blokkolása túlzott óvatosság miatt



## 3. Túlstimuláltság

túl sok, túl hangos vagy túl gyors benyomás, inger okozta túlterheltség



## 4. Passzivitás

stagnálás, bennrekedés egy helyzetben, rugalmatlanság



## 5. Menekülés

situációk és feladatok elkerülése



## 6. Észközpontúság

érzelmek elhanyagolása, az értelem túlbecsülése

## 7. Önmehtagadás

saját tulajdonságok és szükségletek elnyomása, illetve negatív megítélése



## 8. Fixáltság

merevség a másokkal való érintkezésben, szokásokhoz való ragaszkodás



## 9. Konfliktuskerülés

nyomás esetén feladás, tétlenség vagy „bezárkózás”



## 10. Kapcsolatkerülés

kevés kapcsolat előnyben részesítése, társadalmi elszigetelődés veszélye

