



Стефани  Шталь

СЛЕДУЙ ЗА СОБОЙ

понять себя, чтобы найти
правильный путь

УДК 159.92
ББК 88.52
Ш87

Stefanie Stahl
SO BIN ICH EBEN!

Copyright © 2020 by Kailash Verlag, München,
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München, Germany

Шталь, Стефани.

Ш87 Следуй за собой. Понять себя, чтобы найти правильный путь / Стефани Шталь ; [перевод с немецкого Н. И. Христофорова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога).

ISBN 978-5-04-196410-8

Более 30 лет Стефани Шталь, всемирно известный психотерапевт и автор мировых бестселлеров, помогает миллионам читателей найти себя и следовать своему пути.

Труд ее многолетнего опыта — уникальный путеводитель по психологии личности, который поможет разобраться в себе. Он проведет вас по вселенной психологических типов и объяснит, как устроена ваша индивидуальная природа эмоций, мышления и поведения и как эффективно применять ее в жизни — с собой и другими.

Внутри книги: авторский тест на определение типа личности; разбор 16 типов личности и инструкции к каждому из них; практические упражнения и персональные советы по личностному развитию, любви, дружбе, карьере и родительству; кейсы и инсайты из клинической практики автора.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-196410-8

© Христофорова Н. И.,
перевод на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Моему бывшему соавтору
и близкой подруге Мелани Альт*

Содержание

Я ЕЩЕ НОРМАЛЬНЫЙ
ИЛИ СЛЕГКА НЕ В СЕБЕ?17

ЛИЧНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ20

**ЧЕТЫРЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЯ**23

ПЕРВОЕ ИЗМЕРЕНИЕ:
ЭКСТРАВЕРТ ИЛИ ИНТРОВЕРТ28

 Небольшая инструкция
 по общению с экстравертами37

 Небольшая инструкция
 по общению с интровертами39

ВТОРОЕ ИЗМЕРЕНИЕ:
АБСТРАКТНЫЙ ИЛИ КОНКРЕТНЫЙ41

 Небольшая инструкция
 по общению с абстрактными47

 Небольшая инструкция
 по общению с конкретными49

ТРЕТЬЕ ИЗМЕРЕНИЕ:	
ЧУВСТВУЮЩИЙ ИЛИ МЫСЛЯЩИЙ	51
Небольшая инструкция	
по общению с чувствующими.	56
Небольшая инструкция	
по общению с мыслящими	58
ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ:	
ОРГАНИЗОВАННЫЙ ИЛИ СПОНТАННЫЙ	61
Небольшая инструкция	
по общению с организованными.	68
Небольшая инструкция	
по общению со спонтанными.	69
16 МИНИСТРОВ	71
ТИП ЛИЧНОСТИ — ЭТО НЕ ПРОСТО ЧЕТЫРЕ БУКВЫ!	74
ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ	80
Руководство по тестированию	81
Вопросы.	82
Оценка результатов.	87
ИАМС: МИНИСТР ТЕОРИИ	90
Работа.	93
Любовь и дружба	94
Родительство.	96
Проблемы и возможности развития	97
Личная инструкция по эксплуатации	100
ЭАМС: МИНИСТР БУДУЩЕГО	102
Работа.	104
Любовь и дружба	106

Родительство	108
Проблемы и возможности развития	109
Личная инструкция по эксплуатации	112
ИАМО: МИНИСТР СТРАТЕГИИ	115
Работа	118
Любовь и дружба	120
Родительство	122
Проблемы и возможности развития	123
Личная инструкция по эксплуатации	127
ЭАМО: МИНИСТР КОМПЕТЕНЦИИ	129
Работа	131
Любовь и дружба	133
Родительство	135
Проблемы и возможности развития	136
Личная инструкция по эксплуатации	139
ИАЧС: МИНИСТР ДОБРОДЕТЕЛИ	142
ИАЧС — нетщеславные служители добрых дел	145
Работа	145
Любовь и дружба	147
Родительство	149
Проблемы и возможности развития	150
Личная инструкция по эксплуатации	153
ЭАЧС: МИНИСТР ИДЕЙ	155
Работа	158
Любовь и дружба	160
Родительство	163
Проблемы и возможности развития	164
Личная инструкция по эксплуатации	167

ЭАЧО: МИНИСТР ОТНОШЕНИЙ.....	169
Работа.....	172
Любовь и дружба.....	173
Родительство.....	175
Проблемы и возможности развития.....	176
Личная инструкция по эксплуатации.....	179
ИАЧО: МИНИСТР ПОЗНАНИЯ.....	181
Работа.....	184
Любовь и дружба.....	186
Родительство.....	188
Проблемы и возможности развития.....	189
Личная инструкция по эксплуатации.....	191
ИКЧО: МИНИСТР ГАРМОНИИ.....	194
Работа.....	197
Любовь и дружба.....	199
Родительство.....	200
Проблемы и возможности развития.....	201
Личная инструкция по эксплуатации.....	204
ЭКЧО: МИНИСТР СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	207
Работа.....	210
Любовь и дружба.....	212
Родительство.....	214
Проблемы и возможности развития.....	215
Личная инструкция по эксплуатации.....	219
ИКМО: МИНИСТР ТОЧНОСТИ.....	221
Работа.....	224
Любовь и дружба.....	227

Родительство	228
Проблемы и возможности развития	229
Личная инструкция по эксплуатации	232
ЭКМО: МИНИСТР ПЛАНИРОВАНИЯ	235
Работа	239
Любовь и дружба	241
Родительство	243
Проблемы и возможности развития	244
Личная инструкция по эксплуатации	247
ИКЧС: МИНИСТР ТОЛЕРАНТНОСТИ.	249
Работа	253
Любовь и дружба	254
Родительство	256
Проблемы и возможности развития	257
Личная инструкция по эксплуатации	259
ЭКЧС: МИНИСТР РАЗВЛЕЧЕНИЙ.	261
Работа	264
Любовь и дружба	266
Родительство	268
Проблемы и возможности развития	269
Личная инструкция по эксплуатации	272
ЭКМС: МИНИСТР КРИЗИСА	274
Работа	277
Любовь и дружба	279
Родительство	281
Проблемы и возможности развития	281
Личная инструкция по эксплуатации	284

ИКМС: МИНИСТР СВОБОДЫ	286
Работа	289
Любовь и дружба	291
Родительство	292
Проблемы и возможности развития	293
Личная инструкция по эксплуатации	296
НЕБОЛЬШАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО СОСУЩЕСТВОВАНИЮ	298
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ	304
Литература на русском языке	304
Литература на иностранных языках	305
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	307

Кажется, что анализ характера
есть высшее развлечение человека.

Исаак Башевис-Зингер

При желании вы можете пройти личностный тест перед тем, как приступить к чтению. Тест можно найти на с. 82.

Если результат теста не удовлетворит вас хотя бы на 90 %, это значит, что он некорректен. Тогда желательно сначала прочитать книгу, чтобы понять основную концепцию, и после этого еще раз ответить на вопросы. В любом случае я желаю вам приятного чтения и множества открытий!

Ваша Стеффи Шталь