

**МАРТИ  
ЛЭЙНИ**

# ПРЕИМУЩЕСТВА ИНТРОВЕРТОВ



## **Эту книгу хорошо дополняют:**

### **Интроверты**

Сьюзан Кейн

### **Вверх!**

Ирина Кузнецова

### **Управление для тех, кто не любит управлять**

Девора Зак

### **Призвание**

Кен Робинсон

### **Муза, где твои крылья?**

Яна Франк

Marti Laney

# **The Introvert Advantage**

## **How to Thrive in an Extrovert World**

Workman Publishing

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Марти Лэйни

# **Преимущества интровертов**

Перевод с английского Екатерины Богдановой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2013

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.923.2  
ББК 88.37  
Л92

*Издано с разрешения издательства Workman Publishing  
и агентства Александра Корженевского*

**Лэйни, М.**

Л92      Преимущества интровертов / Марти Лэйни ; пер. с англ. Е. Богдановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с.

ISBN 978-5-91657-817-1

В этой книге практикующий психотерапевт и ведущий американский эксперт по интроверсии, объединив свой богатый опыт и результаты научных исследований, убеждает интровертов в том, что с ними что-то не так и помогает им увидеть и оценить свои сильные стороны: аналитические навыки, креативность, способность к высокой концентрации. Кроме того, здесь вы найдете практические советы о том, как наладить отношения с людьми разных темпераментов в семье, на работе и в кругу друзей.

УДК 159.923.2  
ББК 88.37

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-91657-817-1

© Marti Olsen Laney, 2002  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

# Оглавление

Посвящение .....	11
Предисловие .....	13
Вступление.....	15
<b>Часть I. Рыба без воды.....</b>	<b>25</b>
Глава 1. Что такое «внутренник»? Вы один из них?.....	27
Глава 2. Почему интроверты — это оптический обман? .....	43
Глава 3. Появление: рождены интровертами? .....	63
<b>Часть II. Плавание в экстравертных водах.....</b>	<b>95</b>
Глава 4. Отношения: слышали музыку — танцуйте .....	97
Глава 5. Воспитание детей: а что, они уже проснулись? .....	127
Глава 6. Общественная жизнь: кто кайфует и кто мыкается? .....	153
Глава 7. Работа: опасности с девяти до пяти .....	179
<b>Часть III. Правильная жизнь .....</b>	<b>209</b>
Глава 8. Личный темп, личные приоритеты и рамки .....	211
Глава 9. Любите и лелейте свою природу .....	237
Глава 10. Поступайте как экстраверты: излучайте свет в этот мир.....	263
На прощание .....	292

# Посвящение

*Чувствовать благодарность и не выразить ее — все равно что завернуть подарок в бумагу и не подарить.*

Уильям Уорд

Майклу, моему мужу, с которым мы вместе уже тридцать восемь лет. Это ты втянул меня в экстравертный мир и расширил границы моей вселенной. Я посвящаю тебе эту книгу — ты научил меня не *задерживать* дыхание во время долгого и трудного процесса ее рождения. Я награждаю тебя высшей наградой — медалью «За супружескую доблесть» за проявленное терпение: много часов ты слушал страницу за страницей об интровертах (дольше, чем любой экстраверт способен слушать). И последнее, но очень важное, спасибо за то, что готовил мне еду, когда я днями и ночами сидела перед компьютером и стучала по клавишам.

Моим дочерям и их семьям. Я очень вас люблю, вы обогатили мою жизнь во всех ее проявлениях: Тинне, Брайану, Алисии и Кристоферу Де Меллье, Кристен, Гэри, Кейтлин и Эмили Паркс.

Я также посвящаю эту книгу всем моим клиентам: им хватило смелости впустить меня в свою жизнь.

# Предисловие

В детстве я сама себя часто ставила в тупик. Во мне жила масса противоречий. Эдакое странное, непонятное существо! Я так плохо училась в первом и втором классе, что учителя хотели оставить меня на второй год, а в третьем — вдруг стала прилежной ученицей. Временами я могла без умолку оживленно болтать, делая остроумные, уместные замечания, и если хорошо знала предмет разговора, то могла заговорить собеседника до смерти. А порой намеревалась что-то сказать, но в голове была пустота. Иногда на уроке порывалась поднять руку, чтобы ответить, — таким образом я могла на 25 процентов улучшить свои отметки, — но, когда меня вызывали, все мысли мгновенно улетучивались, внутренний экран гас, возникало желание спрятаться под парту. Еще бывали случаи, когда мои ответы облекались в какую-то неясную форму, я запинаясь, и учителям казалось, что я знаю меньше, чем в действительности знала. Я придумала кучу разнообразных способов избегать взгляда учительницы, когда она осматривала класс в поисках того, кого спросить. Я не могла положиться на саму себя, поскольку никогда не знала, как отреагирую на вопрос.

Еще больше меня смущало, что, когда я все-таки высказывалась, окружающие утверждали, что отвечала я хорошо и четко. А иногда мои одноклассники обращались со мной так, будто я умственно отсталая. Сама я не считала себя глупой, но и не казалась себе образцом остроумия.

Особенности моего мышления смущали меня. Было непонятно, почему я так часто бываю сильна задним умом. Когда я делилась своим мнением о происшедшем спустя некоторое время после события, учителя и друзья довольно раздраженно спрашивали, почему я молчала раньше. Они, видимо, думали, что я намеренно скрываю свои мысли и чувства. Я же сравнивала мыслеобразование у себя в голове с не доставленным в пункт назначения багажом, который догоняет вас позже.



Время шло, и я стала считать себя тихоней: молчаливой и делающей все украдкой. Не раз замечала, что на мои слова никто не реагировал. А потом, если кто-нибудь говорил то же самое, к его словам прислушивались. Мне стало казаться, что причина в моей манере говорить. Но иногда, услышав, как я говорю или читаю то, что написала, люди смотрели на меня с искренним удивлением. Подобное случалось так часто, что этот взгляд я узнавала сразу. Они как будто хотели спросить: «Неужели это написала ты?» Их реакцию я воспринимала со смешанными чувствами: с одной стороны, мне нравилось признание, с другой — тяготил избыток внимания.

Общение с людьми тоже вносило смятение. Мне было приятно находиться среди них, и им я как будто нравилась, но сама мысль о необходимости выходить из дому приводила меня в ужас. Я расхаживала взад-вперед, размышляя, идти на прием или вечеринку или нет. И наконец, пришла к выводу, что я социальная трусиха. Порой я чувствовала себя неловко, стесненно, а иногда все было в порядке. И, даже прекрасно проводя время в обществе, я поглядывала на дверь и мечтала о том, когда же смогу наконец надеть пижаму, залезть в постель и расслабиться за чтением книги.

Еще одним источником страданий и разочарований была нехватка энергии. Я быстро уставала. Мне казалось, что я не так вынослива, как все мои друзья и члены семьи. Уставая, я медленно ходила, медленно ела, медленно говорила, делая мучительные паузы. В то же время, отдохнув, могла перескакивать с одной мысли на другую с такой скоростью, что собеседники не выдерживали натиска и искали возможность ретироваться. И действительно, некоторые люди считали меня исключительно энергичной. Поверьте, это было совершенно не так (и до сих пор не так).

Но даже своим медленным шагом я брела и брела вперед, пока в конце концов в большинстве случаев не добивалась того, чего хотела в жизни. Прошли годы, прежде чем я поняла, что все эти противоречия во мне на самом деле легко объяснимы. Просто я обычный интроверт. Это открытие принесло мне огромное облегчение!

# Вступление

*Демократия не сможет выжить, если ее не будет направлять творческое меньшинство.*

Харлан Стоун

Помните, как в раннем детстве мы сравнивали пупки? Тогда считалось, что лучше быть «внутренником», чем «внешником». Никому не хотелось иметь торчащий пуп, и я радовалась, что мой сидит внутри живота.

Позже, когда слово «внутренник» у меня в голове заменилось словом «интроверт», а «внешник» трансформировался в экстраверта, ситуация изменилась на противоположную. Экстраверт теперь считался хорошим, интроверт — плохим. И, как бы я ни старалась, мне не удавалось приобрести качества экстраверта, поэтому я стала думать, что со мной что-то не так. Я многого не понимала в себе. Почему я чувствовала себя подавленной в обстановке, вызывающей восторг у других? Почему, делая что-то вне дома, испытывала ощущение, что мне как будто не хватает воздуха? Почему ощущала себя рыбой, вытасченной из воды?

Наша культура почитает и вознаграждает экстравертные качества. Американская культура зиждется на твердых устоях индивидуализма и важности высказывания гражданами своих мыслей. Мы ценим действие, скорость, конкуренцию и энергию.

Неудивительно, что люди стараются избегать проявлений интровертности. Мы живем в условиях культуры, которая негативно относится к размышлениям и одиночеству. «Выходить в свет» и «просто делать» — вот ее идеалы. Социальный психолог доктор Дэвид Майерс в своей книге «Погоня за счастьем» (The Pursuit of Happiness) утверждает, что счастье — это вопрос обладания тремя качествами: высокой самооценкой, оптимизмом и экстравертностью. Он основывал свои выводы на экспериментах, которые «доказывали», что экстраверты

«счастливее». Исследования основывались на том, что участники должны согласиться или не согласиться с такими утверждениями: «Мне нравится общаться с другими людьми» и «Другим со мной интересно». У интровертов свое представление о счастье, не такое, как у экстравертов, поэтому возникло предположение, что они несчастны. Для них заявления типа «Я знаю самого себя», или «Мне хорошо таким, каков я есть», или «Я волен идти собственным путем» считаются признаками удовлетворенности. Но их реакцию на подобные утверждения никто не пытался узнать. Должно быть, вопросы для исследований разрабатывал экстраверт.

Если считать экстравертность естественным результатом здорового развития личности, то интровертность нельзя считать не чем иным, как «опасной противоположностью». Получается, интроверты не могут достичь соответствующей социализации. Они обречены на несчастье общественной изоляции.

Отто Крёгер и Дженет Тьюсен — консультанты-психологи, использующие в своей работе индикатор типов личности Майерс–Бриггс, в своей книге «О типе личности» (Type Talk) обсуждают незавидное положение интроверта: «Интровертов в три раза меньше. В результате они должны вырабатывать дополнительные навыки, которые помогут им справиться с огромным давлением со стороны общества, требующего от них “соответствия” всем остальным его членам. Интроверт стоит перед необходимостью реагировать на внешний мир и соответствовать ему каждый день, практически с момента пробуждения».

Мне кажется, следует немного выровнять игровое поле жизни. Экстраверты вовсю разрекламированы. И интровертам пора наконец осознать, насколько они уникальны и необычны. Мы созрели для культурного сдвига в сознании в сторону признания интровертности. Мы должны перестать подстраиваться и соответствовать. Нам нужно ценить себя такими, каковы мы есть. Эта книга призвана помочь нам добиться этого. В ней вы познакомитесь с тремя основными моментами: 1) как определить, интроверт вы или нет (возможно, вы удивитесь); 2) как понять и оценить преимущества интровертированности; 3) как с помощью многочисленных полезных советов и инструментов выпестовать собственную неповторимую натуру.

## **Со мной все в порядке, просто я интроверт**

*Что за приятный сюрприз — обнаружить наконец,  
как не одиноко может быть в одиночестве.*

Эллен Бёрстин

Когда мне исполнилось тридцать лет, я сменила профессию. Раньше я работала библиотекарем в детской библиотеке, но потом меня увлекла психотерапия (как вы можете заметить, эти два интровертных занятия требуют навыков социального общения). Хотя многое в профессии библиотекаря мне было интересно, я хотела работать непосредственно с людьми. Помогать другим развиваться, облегчать становление личности, чтобы человек мог жить полноценной жизнью, — в этом я видела свое предназначение.

Во время учебы в аспирантуре я во второй раз столкнулась с феноменом интровертности как с совершенно особым типом темперамента или образом жизни. Целью моей диссертации стал анализ ряда тестов на определение типа личности. Согласно тестам, получалось, что я интроверт. Меня тогда это очень удивило. При обсуждении результатов с преподавателями я подняла этот вопрос. Мне объяснили, что интровертность и экстравертность — противоположные концы некоего энергетического континуума. И наше местоположение на нем предопределяет способ, которым мы черпаем энергию. Люди на интровертном конце континуума, чтобы зарядиться ею, уходят вглубь себя. Те же, кто находится на экстравертном конце, обращаются за энергией к источникам извне. Фундаментальная разница в способах черпать энергию просматривается практически во всем, что мы делаем. Мои преподаватели подчеркивали положительные аспекты каждого темперамента и объясняли, что и тот и другой нормален — просто они разные.

Концепция разных требований к источникам энергии вызвала у меня соответствующий отклик. Я начала понимать, почему мне нужно остаться одной, чтобы «подзарядиться», и перестала испытывать чувство вины за то, что время от времени хочу побыть подальше от детей. В конечном итоге я пришла к осознанию собственной нормальности: со мной все в порядке, просто я интроверт.

Начав лучше понимать сильные и слабые стороны интровертов, я стала меньше стыдиться самой себя. Узнав о соотношении экстравертов и интровертов — три к одному, — я поняла, что живу в мире, созданном для «внешников». Неудивительно, что я чувствовала себя как рыба без воды в обители экстравертов!

Я также выяснила, почему ненавижу все эти объединенные совещания для персонала, на которых должна присутствовать каждую среду по вечерам в консультационном центре, где проходила интернатуру. И почему редко участвую в групповых обсуждениях и чувствую в голове туман, оказавшись в помещении, полном людей.

Интроверт, живя в мире, приспособленном для экстравертов, испытывает постоянное давление. Согласно психоаналитической теории Карла Юнга, нас влечет к противоположности, дополняющей и усиливающей недостающие нам качества, они-то и привлекают нас. Юнг считал, что интровертность и экстравертность подобны двум химическим элементам: когда они образуют соединение, каждый трансформируется под воздействием другого. Ученый полагал, что в тандеме с противоположным темпераментом мы естественным образом начинаем ценить те качества, которых нам не хватает. Эта концепция применима не ко всем, но полностью подтверждается, когда речь заходит о моем браке продолжительностью тридцать восемь лет.

Сначала мой муж Майк не понимал моей интровертности, а я не могла вникнуть в суть его экстравертности. Вспоминаю, как мы вдвоем поехали в Лас-Вегас. Это случилось сразу после нашей свадьбы. Я брела через залы казино с абсолютно пустой головой. Разноцветная пляска цветов и огней ослепляла меня. Металлическое звяканье монет в жестяных ящиках доносилось со всех сторон и тяжелым молотом било по голове. Я все спрашивала Майка: «Когда же мы дойдем до лифта?» (Это такая хитрость в Лас-Вегасе: вас заставляют пройти через лабиринт комнат, окутанных табачным дымом, где повсюду расставлены сверкающие автоматы, прежде чем вы доберетесь до лифта и попадете к себе в номер — оазис спокойствия и тишины.)

Мой муж, экстраверт, был готов крутиться и вертеться там часами. Щеки у него порозовели, глаза сверкали — чем больше шума и действия, тем больше он возбуждался. Он не понимал, почему я стремилась скорее попасть в номер. А я стала зеленой, будто объелась гороха, и чувствовала себя как форель во льду, которую видела однажды на прилавке рыбного магазина. Но рыба-то по крайней мере лежала.

Когда я проснулась, на постели были разложены двести серебряных долларов — их выиграл Майк. Все-таки экстраверты очаровательны. И они хорошо дополняют нас, интровертов. Они помогают нам выходить из дому, людей посмотреть, себя показать. А мы помогаем им замедлить бег.

## Почему я написала эту книгу

*Вперед, чтобы увидеть свет вещей. Природа  
будет вам Наставницей.*

Уильям Вордсворт

Однажды мы с Джулией, моей клиенткой-интровертом, устроили «мозговой штурм». Мы разрабатывали варианты проведения ею учебных семинаров. «Я в ужасе от одной мысли об этом», — призналась она. Мы придумали в помощь ей целый ряд стратегий, но, когда Джулия собралась уходить, она, опустив голову, напряженно заглянула мне в глаза. «Все-таки, знаете, терпеть не могу это ля-ля», — сказала она. Господи, как будто я предлагала ей стать светской сплетницей. «Знаю, — ответила я. — Сама ненавижу все это». Мы обе понимающе вздохнули.

Закрывая дверь кабинета, я подумала о том, как сама боролась с интровертностью. Перед глазами промелькнули лица клиентов, с которыми я работала столько лет. Я размышляла о том, каким образом принадлежность человека к интровертной или экстравертной части континуума влияет на его жизнь. Выслушивая клиентов, сетующих на черты характера, которые им не нравятся, я думала: «Как жаль, что они не понимают — в этом нет ничего неправильного. Они просто интроверты».

Я вспомнила, как впервые отважилась сказать клиентке: «Скорее всего, вы интроверт». Ее глаза тогда раскрылись от изумления. «Почему вы так считаете?» — спросила она. И я объяснила, что интроверсия — это совокупность качеств, с которыми мы появляемся на свет. Речь идет не о том, что интроверт не любит людей или застенчив. Было видно, что она испытала облегчение. «Вы хотите сказать, что я такая по какой-то определенной причине?» Поразительно, сколько людей не догадываются о собственной интровертности.

Обсуждая свои идеи об интровертности с другими терапевтами, я с удивлением обнаружила, что далеко не все действительно понимают суть данного явления. Они воспринимают это свойство личности как какую-то патологию, а вовсе не как тип темперамента. На защите своей диссертации, посвященной этой проблеме, я была очень тронута тем, как ее восприняли. Меня до слез взволновали замечания коллег.

«Теперь я рассматриваю своих пациентов с позиций континуума экстраверт–интроверт, — сказала одна из них. — Такой подход помогает мне понять тех, кто более интровертен, и не считать особенности их личности отклонением. Теперь я понимаю, что смотрела на них сквозь очки экстраверта».

Я знаю, что чувствуют те, кто стыдится своей интровертности. Перестать изображать того, кем не являешься, — большое облегчение. Именно сопоставив эти два момента, я поняла, что должна написать книгу, чтобы помочь людям разобраться, что же такое интровертность.

## Как я писала эту книгу

*Спокойные нередко проникают истины.*

*Мелкие ручейки звонко шумят.*

*Тихие воды текут глубоко.*

Джеймс Роджерс

Многим интровертам кажется, что они недостаточно информированы о каком-то предмете, до тех пор пока не узнают о нем практически все. Именно так я и подошла к своему проекту. Причин для такого подхода было три: во-первых, интроверты в состоянии представить размах знаний в той или иной области. Во-вторых, они по собственному опыту знают, что бывает, когда голова не работает, поэтому, пытаясь избежать этого ужасного момента, накапливают как можно больше информации по заданной теме. И в-третьих, поскольку они нечасто высказывают мысли вслух, то не имеют возможности получать обратную связь, которая помогла бы им оценить истинный масштаб своих знаний.

За много лет работы с интровертами я детально изучила все, связанное с интровертностью, тем не менее мне хотелось узнать результаты новых исследований в области физиологии и генетики такого рода психики. И как бывший библиотекарь я первым делом, естественно, отправилась в медицинскую библиотеку. Распечатав список названий, я с удивлением обнаружила, что по моей теме их свыше двух тысяч — речь шла об исследованиях личности и темперамента, а также экспериментах в области нейрофизиологии и генетики. Большинство проводилось в странах Европы, где интровертность воспринимается в большей степени как генетически заложенный тип темперамента. В главе 3 мы остановимся на ряде исследований, рассматривающих интровертность как генетическую и физиологическую данность.

Второй мой шаг — мониторинг интернета: там должно проявиться немало «внутренников». Я обнаружила 700 сайтов об интровертности. Во многих упоминался индикатор типов личности Майерс–Бриггс, широко распространенный тест, построенный на четырех аспектах темперамента. Первый и наиболее статистически достоверный из них — это континуум интровертности–экстравертности. Самая сильная сторона этого разработанного Изабеллой Майерс и Катариной Бриггс теста, основанного на первоначальной теории Юнга, состоит в том, что в нем ни один из существующих типов личности не рассматривается как патологический. Это, скорее, обращение к внутренним предпочтениям человека. Интровертность также рассматривается на сайтах об одаренности, поскольку между интроверсией и интеллектуальными способностями несомненно существует взаимосвязь (кстати, если вам интересно, есть даже рок-группа под названием Introversion [Интроверсия]).

Информация, полученная в библиотеке и интернете, оказалась очень полезной и интересной для меня, но больше всего об интровертности я узнала из собственного опыта и опыта моих клиентов, а также у людей, у которых брала интервью для книги. Я побеседовала более чем с пятьюдесятью людьми самых разных профессий, в том числе с писателями, министрами, врачами, историками, учителями, артистами, студентами колледжа, исследователями и программистами (их имена и некоторые личные данные изменены). Многие из них пользовались индикатором типов личности Майерс–Бриггс и знали о том, что они «внутренники».



Несмотря на то что каждый выбирал себе профессию в соответствии с какими-то особыми критериями, многие из них принадлежали к классу консультантов, то есть, согласно терминологии доктора Элейн Арон, — людей, работающих самостоятельно, бьющихся над решениями, тех, кому приходится учиться ставить себя на место других и общаться с окружающими. Это творческие, умные, вдумчивые люди с развитым воображением. Они наблюдатели. Их работа часто влияет на судьбы других, они отличаются мужеством, способностью видеть далеко вперед и высказывать непопулярные мнения. Доктор Арон в своей книге «Высококочувствительная личность» (The Highly Sensitive Person) утверждает, что другой класс, класс воинов, — это творцы нашего мира и они нуждаются в советниках, которые подсказали бы им, что делать, а советникам нужны воины, чтобы действовать и осуществлять все, что необходимо. Многие теоретики считают, что только 25 процентов населения составляют интроверты — должно быть, их нужно не так много, как людей действия.

Во время бесед со мной люди нередко критиковали себя за интровертные качества. Особенно часто это случалось с теми, кто не знал о своей интровертности. Их приводило в смятение то, что окружающие как будто игнорируют, не замечают их. Зная, что интровертам нужно время на обдумывание своих переживаний, я звонила им лишь спустя несколько недель, интересовалась их мыслями и чувствами, спрашивала, появились ли у них новые соображения и не хотят ли они что-нибудь добавить. И с удивлением и воодушевлением обнаруживала, что после наших бесед люди чувствовали себя намного лучше и лучше понимали себя. «Когда я узнал, что мой мозг устроен по-другому и я живу в мире экстравертов, мне стало спокойнее быть таким, какой я есть», — замечали многие. Научные доказательства в виде научного исследования, свидетельствующего о праве быть другим и подтверждающее нормальность этого качества, — мощное средство избавления от чувства вины, стыда и прочих негативных эмоций, которые развились в людях в отношении самих себя. Полученный опыт еще больше укрепил мою решимость опубликовать эту книгу.

Я написала ее в основном для интровертов. Я хочу, чтобы «внутренники» поняли, что их порой непонятный темперамент имеет научное объяснение. Я также хотела бы, чтобы они знали, что не одиноки.

Тем не менее экстравертам тоже следует прочитать эту книгу. И на то есть две важные причины: во-первых, они могут почерпнуть

кое-какие сведения о тех таинственных интровертах, с которыми им приходится сталкиваться в жизни; во-вторых, экстравертам, особенно достигшим среднего возраста, необходимо научиться справляться с возрастными ограничениями, связанными с физиологическим старением, посредством развития своего созерцательного я. И эта книга поможет им по-иному взглянуть на интровертов и развить в себе другие, ориентированные на мышление, стороны своей личности.

## Читайте, как хотите

*Нет мебели роскошнее, чем книги.*

Сидни Смит

Поскольку интроверты обычно полагают, что с ними что-то не так, они стараются выяснить, как им «исправиться». Правильный путь в экстравертном мире не всегда будет правильным для «внутренников». Поэтому читайте эту книгу от корки до корки или отмечайте понравившиеся места — выбор за вами. Научиться разбивать новую информацию на небольшие фрагменты — один из способов справиться с перевозбуждением. Под ним я подразумеваю физическое и ментальное ощущение, что чего-то «чересчур», как у автомобиля со слишком высокими оборотами, и вы больше не в силах воспринимать дополнительные раздражители.

Эта книга состоит из отдельных фрагментов. Можете читать главу за главой или раскрыть книгу произвольно и просто прочесть ту страницу, на которой она раскрылась. Лично я люблю читать книги с конца. Эта привычка шокирует некоторых моих друзей. В общем, пользуйтесь книгой так, как вам больше нравится. И не забывайте, что цель моей книги — стать вашей помощницей.

Если информация, которую вы найдете в той или иной главе, покажется вам важной — замечательно. Если что-то будет не столь существенным, тоже не страшно. Эта книга — инструмент вашего познания собственной личности или тех интровертов, с которыми вы знакомы. Игра нужна для того, чтобы образовалось свободное пространство для чего-то нового. Эта книга, как жизнь, предназначена для того, чтобы с ней играли.

Когда вы постигнете собственную интровертность (или интровертность близкого вам человека), то почувствуете невероятное облегчение. Так вот оно что! Вы не странная личность, не безнадежны, не одиноки! В этом мире есть и другие интроверты.

Эта книга поможет вам научиться «заряжать свои батареи». Вы сможете составить план работы на каждый день — пусть не такой, как у экстравертов, но такой, который работает для вас, «внутренника». Радуйтесь тому, что вы интроверт.

### *О чем поразмышлять*

- 75 процентов людей — экстраверты.
- Интровертность влияет на все сферы жизни.
- С вами все в порядке.
- Интроверты чувствуют себя опустошенными и перевозбужденными.
- Быть интровертом — преимущество, и это стоит отпраздновать.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

