

Reaktioner på stress & press utifrån personlighetstyper

| VIND | ELD | JORD |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| Splittrad | Okoncentrerad | Inåtvänd |
| Orolig/ängslig | Irriterad | Återhållsam |
| Rädd att göra "fel" | Frustrerad | Tystlåten |
| Tillgjord | Arg | Blockerar känslor |
| Sömnstörning | Temperamentsfull | Bitter |
| Ångest | Magsmärta/hudproblem | Trött och tung |
| Kollaps | Dömande | Uppgiven |
| Utmattad pga bristande självförtroende | Kritisk/självkritisk | Deprimerad |
| <i>Självdestruktiv</i> | Utbränd pga tidspress | Självgod |
| <i>Drivs av anpassning</i> | <i>Mer destruktiv mot andra</i> | <i>Självdestruktiv</i> |
| | <i>Drivs av vilja</i> | <i>Drivs av bekvämlighet</i> |

Människors styrkor utifrån personlighetsprofiler

| VIND | ELD | JORD |
|---------------------------|---|-----------------------|
| Flexibel | Fokuserad | Lugn |
| Rörligt intellekt | Analyserande | Tar det med ro |
| Snabb i tanke & handling | Värderande | Empatisk |
| Idérik | Rask | Lyssnade |
| Kreativ | Kontrollerande | Reflekterande |
| Använder många ord | Talar tydligt och koncist | Använder färre ord |
| Bra på att starta projekt | Dirigerande | Metodisk |
| Serviceminded | Värderingsstyrd | Förvaltare |
| Följsam | Passionerad | Långsiktig |
| Tänker ”outside the box“ | Förverkliga egna mål | Stabil |
| <i>Vill bli omtyckt</i> | <i>Vill sätta upp mål och genomföra dem</i> | <i>Vill ge omsorg</i> |