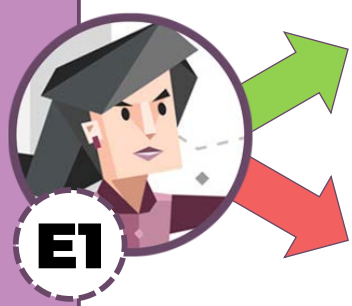
## Guia ràpida

# Integració / Desintegració



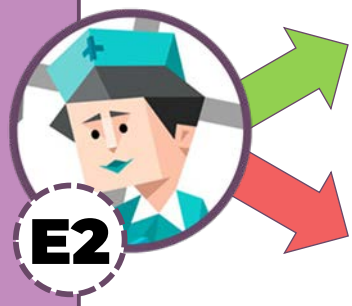




Es fa més flexible i adaptatiu.
Més espontani i divertit.
Puja la confiança i les habilitats socials.
Deixa anar el control i flueix.




Cau en la foscor i la soledat.
No accepta la crítica (*victimisme*).
Tendència a la depressió.
Rebutja la responsabilitat (*bloquejos*).







Mira per si mateix primer.
S'agrada tal i com és i "*s'escolta*".
Cultiva el seu món interior.
Deixa d'estar pendent de les altres persones.




Apareix venjança i rancor.
Mostres d'agressivitat.
Dominància i control de les persones.
Possessivitat i gelosia.







És lleial amb les relacions (*No traeix*).
És lleial amb si mateix (*Integritat*).
Apareix més la "*brúixola moral*".
S'integra més a la societat (*no tant solitari*).




Es fa apàtic en les relacions.
Es narcotitza amb la feina.
No vol aprofundir.
Es perd el respecte a si mateix *("es ven")*.



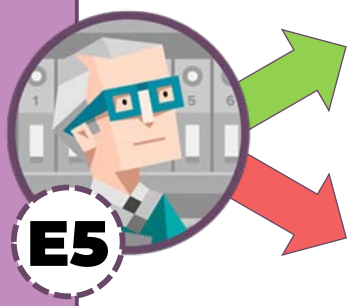




Còmode en la rutina i la moderació.
Més autocontrol i disciplina.
Menys llibertinatge i permissivitat pròpia.
Ja no s'alimenta del caos i gaudeix de l'ordre.




"*S'alimenta*" d'ajudar als altres.
Dominància i manipulació emocional.
S'intensifica el dramatisme.
Romanticisme (*melancòlic* o *apassionat*).







Passa a l'acció (*no es pensa tant les coses*).
Lidera i "*s'autolidera*".
Es mostra com és i protegeix als altres.
Se sent capaç i accepta ser necessari.




S'evadeix de la realitat i fuig a la seva ment.
Necessita nodrir-se intel·lectualment.
Impositiu i infantil, només busca plaer.
Tendència a abusar de substàncies narcòtiques.



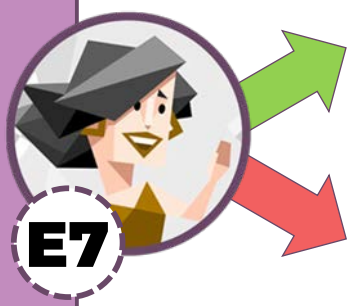




Desapareix la "*ment laberíntica*".
Pren una decisió i la sosté, sense revisar-la.
Disminueix la intensitat del pensament.
No té tant en compte el que fan els altres.




"*S'autovalida*" externament (*físic, reptes, estatus social, economia, parella...*).
Es pot "*vendre*" per aconseguir el que vol.
Puja l'ambició i les relacions "*per interès*".



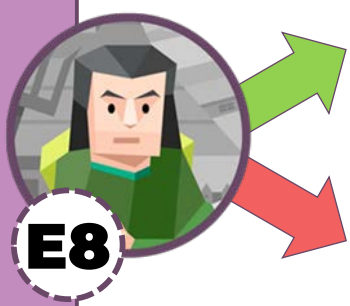




Relaxa la impulsivitat i reflexiona més.
Ja no té por a la seva pròpia ment.
Gaudeix de la soledat i la llar.
Aprofundeix i separa les emocions dels fets.




Apareixen obsessions i agressivitat.
"*Organitza*" i "*agenda*" el plaer.
No es pot adaptar i si havia planejat una activitat de plaer s'ha de fer, sí o sí.







Descobreix la tendresa i mostra emocions.
Juga més i "*suavitza*" el tracte humà.
Ajuda, connecta i protegeix.
Evita el cinisme i "*creu en l'amor*".




S'aïlla de les persones i el món.
Es torna més cínic, nihilista i catastrofista.
Es refugia a la seva ment i les seves idees, fent-se intransigent, menyspreant a tothom.







Sap què vol i és constant fins assolir-ho.
És diligent i no procrastina.
Sap que pot deixar un impacte i es valora.
Confia en si mateix i treballa per generar canvis.




Puja el dubte, la por i l'ansietat.
Necessita "*premiar-se*" i "*resistir*".
Narcotització (*vicis, menjar, oci, relacions...*)
Es torna més depenent, "*parasitant*" a altres.