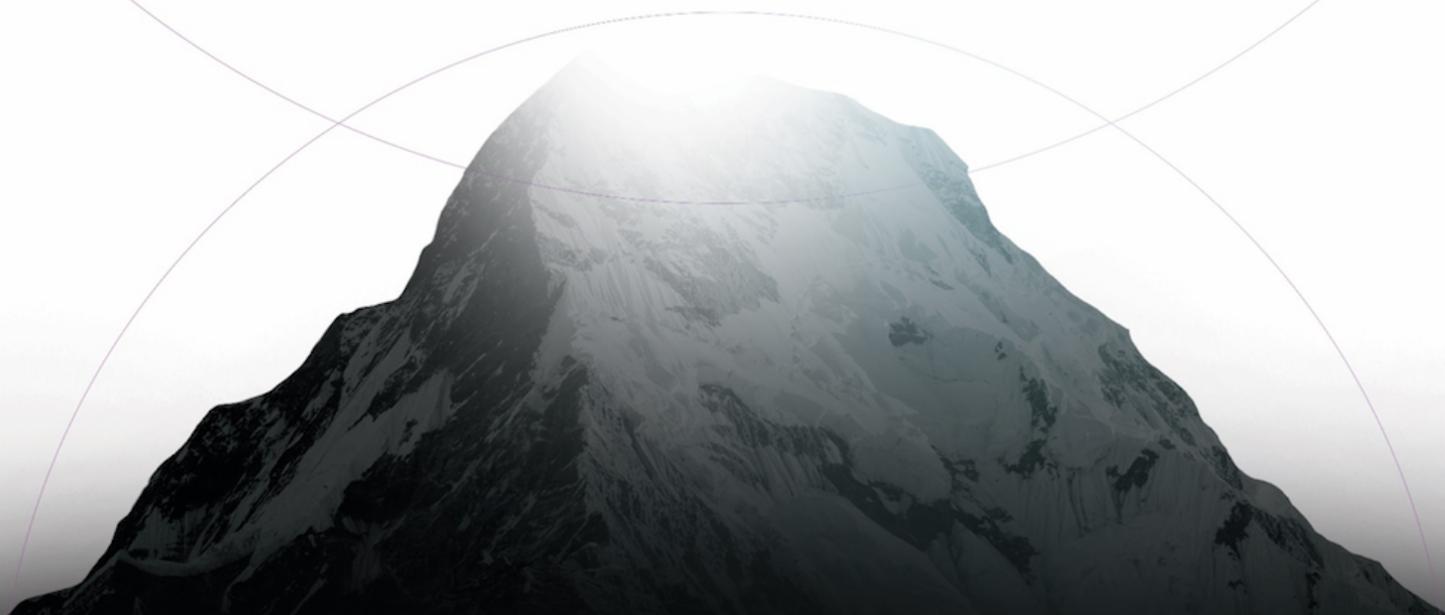


jornada do autoconhecimento

DIMENSÃO "APRENDER A SER"



A Jornada do Autoconhecimento pretende levantar informações sobre suas características mais típicas, comportamentos e atitudes mais comuns, apontando algumas opiniões, sentimentos e tendências comportamentais. A partir de suas respostas aos recursos de estímulo ao autoconhecimento, alguns resultados foram apurados, e você encontra abaixo uma descrição dos mesmos, apresentados em cada uma das quatro faces da montanha. Vale destacar

que esta ferramenta tem objetivo de oferecer um olhar mais compreensivo da sua dinâmica comportamental, e não leva em conta uma estrutura rígida ou imutável.

IDENTIFICAÇÃO

NOME: Anabella Meira

CURSO: Jornada do Autoconhecimento

CLASSE: Torna-te quem tu és!

DATA: 26/04/2021 às 20:39

ANABELLA MEIRA

ASSINATURA DE FORÇAS DE CARÁTER



Apreciação da
beleza e da
excelência



Amor ao
aprendizado



Espiritualidade



Gratidão



Esperança

PRINCIPAIS INTELIGÊNCIAS



Inteligência Existencial



Inteligência Naturalista



Inteligência Linguística

TIPO PSICOLÓGICO

XCRM

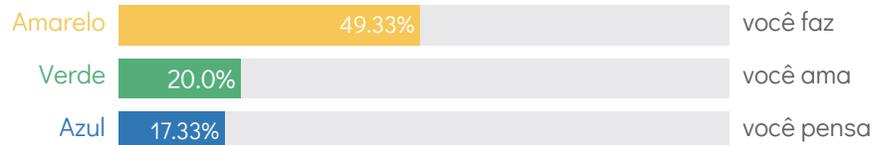
EXTROVERSÃO

CONCRETUDE

RAZÃO

METODICIDADE
(Julga)

DINÂMICA DA ESPIRAL



INSIGHTS

FACE LESTE

RECURSO DE ESTÍMULO AO AUTOCONHECIMENTO DE SUAS FORÇAS DE CARÁTER

(ref. Peterson PhD e Seligman PhD)

As forças de caráter são características positivas expressas em nossos pensamentos, comportamentos e sentimentos e que contribuem significativamente com o nosso florescimento. De acordo com as pesquisas de Peterson e Seligman(1), as vinte e quatro forças de caráter emergiram de seis virtudes universais. As forças são os componentes concretos e mensuráveis que nos levam a conquistar as virtudes. O recurso de estímulo ao autoconhecimento de suas forças de caráter é baseado nesta teoria. Nesta tabela estão as 6 virtudes universais (Sabedoria, Coragem, Humanidade, Justiça, Temperança e

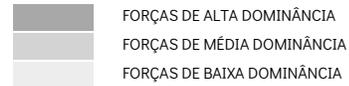
Transcendência) e as 24 forças de caráter. As forças que estão destacadas correspondem à sua assinatura de forças de caráter, que são as 5 primeiras encontradas em sua hierarquia. Você poderá marcar outras forças, caso façam parte das 5 primeiras com as quais você mais se identifica e usa no seu cotidiano. Desta forma você perceberá as virtudes às quais elas estão relacionadas.

forças e virtudes

SABEDORIA	CORAGEM	HUMANIDADE	JUSTIÇA	TEMPERANÇA	TRANSCENDÊNCIA
 Criatividade	 Bravura	 Amorosidade	 Espírito de equipe	 Perdão	 Apreciação da beleza e da excelência
 Curiosidade	 Perseverança	 Generosidade	 Imparcialidade	 Humildade	 Gratidão
 Senso Crítico	 Integridade	 Empatia	 Liderança	 Prudência	 Esperança
 Amor ao Aprendizado	 Entusiasmo			 Autocontrole	 Bom humor
 Perspectiva					 Espiritualidade

De acordo com suas respostas, você encontrará abaixo a sua hierarquia das 24 forças de caráter

(1) Peterson, C., & Seligman, M. E.P. (2004). Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press, American Psychology Association.



1. Apreciação da beleza e da excelência

Você tem a sensibilidade para observar e apreciar o que é belo e excelente. Seja na natureza, nas artes, no bom desempenho de um atleta ou de um colega de trabalho, da matemática à ciência, nos acontecimentos do cotidiano, você consegue contemplar e admirar a beleza e a excelência. Para desenvolver esta força, todos os dias, faça uma lista de situações que você se deparou com algo belo ou excelente. Pare um tempo para refletir em cada item, o que o torna belo e/ou o que o torna excelente.



2. Amor ao aprendizado

Você gosta de estar em constante aprendizado. Aprender coisas novas é algo que te traz grande estímulo. Uma forte característica sua é que gosta de ir à museus, de fazer cursos e/ou estudar sozinho, gosta de ler e considera que em todas as situações há uma oportunidade de aprendizado. Para desenvolver e potencializar esta força, liste todos os dias os aprendizados que você teve nas diversas situações que lhe aconteceram; aprenda novas palavras e as utilize em contextos diferentes; Coloque uma meta de leitura de livros e a cada um que finalizar, relacione os benefícios de aprendizado que você obteve.



3. Espiritualidade

Você tem crenças fortes e coerentes sobre o sentido da vida e sobre a existência de um propósito maior do que o seu eu. Você sabe que você faz parte de uma grande engrenagem. Suas crenças norteiam suas ações e oferecem o conforto quando é necessário. Para desenvolver esta força tire um tempo para refletir sobre o sentido de sua vida. Conecte-se com outras pessoas e com algo que você acredite ser maior do que o seu eu. Reflita sobre suas crenças e sobre como você percebe a sua participação e inserção no processo evolutivo do universo.



4. Gratidão

Você é consciente, percebe e agradece as coisas boas que te acontecem todos os dias. Os seus conhecidos te reconhecem como uma pessoa grata, pois você não considera as coisas boas como sendo garantidas e expressa sua gratidão. Para desenvolver esta força, você pode utilizar as técnicas da Psicologia Positiva que são ensinadas no Plenitude: Carta de Gratidão, Visita de Gratidão e o Diário de Bênçãos.



5. Esperança

Você acredita que o melhor está por vir. Você olha para o futuro com otimismo e sabe que pode alcançar aquilo que você almeja. Dedicar-se para construir um futuro melhor. Para desenvolver esta força sonhe o futuro que você deseja com bastante otimismo. Feche os olhos e se imagine superando os obstáculos, atingindo seus objetivos e este sonho se tornando realidade. Perceba as emoções positivas presentes neste momento. Ao acordar, acesse novamente esta imagem e diga a si mesmo 'o melhor está por vir'.



6. Amorosidade

Você é uma pessoa que desenvolve relacionamentos especiais, nos quais o amor está presente. Você valoriza as relações próximas com pessoas que você pode compartilhar e cuidar. Também consegue se abrir para receber o amor e o cuidado dessas pessoas. Você valoriza a proximidade com as pessoas que se sentem próximas a você. Para desenvolver esta força, coloque-se a meta de cuidar de um animal de estimação e/ou de uma criança.



7. Bom Humor

Você gosta de sorrir e de provocar sorrisos nas pessoas. Você é animado e tem um modo divertido de encarar a vida. Tem a habilidade de encontrar o lado cômico e busca ver as situações de uma maneira positiva. Para desenvolver esta força, procure todos os dias fazer pelo menos três pessoas sorrirem; Nas situações do cotidiano, tente identificar o lado positivo de cada acontecimento (mesmo nos desafiadores). Lembre-se de situações que você usou o seu humor e descreva-as manualmente, lembrando-se dos detalhes do acontecido.



8. Generosidade

Você é uma pessoa que gosta de fazer o bem e ser generoso. Você é capaz de realizar atos de bondade ainda que não conheça muito bem as pessoas que está ajudando. Geralmente, você está sempre disposto a fazer um favor e não se diz ocupado demais para auxiliar alguém. Para desenvolver e potencializar esta força, você pode se inscrever para fazer algum trabalho voluntário, ou mesmo, fazer uma doação para as pessoas menos favorecidas da sua empresa ou da sua família. Você também pode se dispor a fazer atos simples como a abrir a porta do elevador, dar seu lugar na fila para alguém que esteja com pressa, ou mesmo fazer pequenos favores a outras pessoas. Faça pelo menos um ato de bondade por dia.



9. Perdão

Você consegue perdoar as pessoas que erraram com você. Tem a capacidade de fazer opção pela misericórdia ao invés de utilizar a vingança. Prefere não guardar mágoa ou rancor. Você tem o hábito de oferecer aos outros uma segunda chance. Para desenvolver esta força, lembre-se de alguma situação que você foi perdoado. Anote o que você sentiu na situação. Lembre-se também de uma situação que você perdoou e faça a mesma coisa; Importante lembrar que perdão também é decisão. Escolha alguma situação (ainda que simples) que você precisa perdoar alguém para exercitar o perdão. Escreva um bilhete ou uma carta de perdão.



10. Bravura

Você é uma pessoa corajosa. Você defende sua opinião e seu ponto de vista ainda que haja oposições, se colocando de acordo com suas convicções. Geralmente, as ameaças, impecílios, desafios ou sofrimento não te fazem recuar. Para desenvolver e potencializar esta força, liste algumas situações que para você são desafiadoras. Escolha uma para enfrentar começando com pequenas metas e a cada uma que conseguir ultrapassar, pare e reflita sobre as emoções que você sentiu.



11. Empatia

Você tem sensibilidade e consegue perceber o que as outras estão sentindo e os motivos que elas tem. Você tem a habilidade e sabe como deve agir para que as pessoas se sintam a vontade. Da mesma maneira, você consegue ficar também a vontade e se adequar a grupos e situações sociais diferentes. Para desenvolver e potencializar esta força, procure prestar atenção nos seus sentimentos de algum colega de trabalho ou de uma pessoa de sua família. Tente perceber o que ela sente e os motivos que ela tem. Depois de prestar atenção em uma pessoa, vá aumentando o número de pessoas observadas por você. Se for possível, pergunte às pessoas o que elas estão sentindo para checar e orientar melhor sua percepção.



12. Curiosidade

Você é uma pessoa que tem curiosidade sobre tudo. É algo natural para você fazer perguntas e achar assuntos fascinantes e instigantes. Você é um explorador interessado pela vida. Para desenvolver e potencializar esta força, você pode instigar sua curiosidade jogando palavras cruzadas; Ou buscando descobrir 3 coisas novas todos os dias; Fazendo pesquisas sobre assuntos que não estejam diretamente ligadas ao seu trabalho; Entrevistando pessoas que saibam muito sobre um determinado assunto.



13. Perspectiva

Você tem uma visão de mundo mais amadurecida que faz sentido para você e para outras pessoas. É comum seus amigos quererem seus conselhos e gostarem de te ouvir. Eles te consideram uma pessoa sábia, ainda que você não se considere assim. Para desenvolver esta força, observe uma pessoa que você considere sábia e veja quais são suas atitudes; Escolha um caso ou uma situação onde as partes discordam e escreva possíveis interpretações para cada uma das partes;



14. Prudência

Você é uma pessoa muito cuidadosa que prefere usar a cautela antes de tomar suas decisões e sempre opta por fazer a escolha mais prudente. Para não correr o risco de se arrepender depois, você reflete sobre suas ações e sobre o que irá dizer, evitando assim a impulsividade. Para desenvolver esta força antes de tomar uma decisão, tire um tempo para acalmar suas emoções. Para decidir melhor pergunte-se 'qual é o problema' e assim faça uma lista por escrito de prós e contras e analise qual seria sua ação mais segura e prudente. Evite emitir sua opinião em situações de forte emoção. Pense quais consequências a sua fala poderá ter.



15. Imparcialidade

Para você é muito importante tratar as pessoas imparcialmente, atribuindo a cada um o que é seu. Você utiliza a equidade e não permite que seus sentimentos te influenciem na hora de tomar decisões sobre outras pessoas. Oferece igualmente nova oportunidade para todos. Para desenvolver esta força, ouça uma pessoa contando um caso sobre uma situação em que ela foi injustiçada e busque não “tomar as dores” dela. Procure também não emitir juízo de valor e, ao mesmo tempo, se mostrar empático com ambas as partes.



16. Humildade

Você prefere deixar que suas realizações falem por si e não procura ser o centro das atenções. Você tem consciência do seu potencial e de suas limitações e por isso não se considera mais especial que os outros. Você é reconhecido e valorizado por sua modéstia. Para desenvolver e potencializar esta força, pratique atos de bondade anônimos. Faça também o exercício de deixar que as pessoas relatem a você sobre os feitos delas, (sem interrompê-las para contar os seus). Evite se gabar.



17. Integridade

Você é uma pessoa que preza fortemente a honestidade. Seu modo de falar a verdade e de cumprir sua palavra, expressam sua forma genuína e autêntica de ser. Você é uma pessoa realista e que mantém os pés no chão, se afastando de ser pretensioso. Para desenvolver esta força, procure ser sincero, sem perder a gentileza, quando as pessoas pedirem sua opinião; Por uma semana, abrace o propósito de não contar nenhuma mentira (mesmo as mais simples), lembre-se do filme 'O mentiroso'.



18. Criatividade

Você gosta de pensar em novas formas e novas técnicas para fazer as coisas. Geralmente, você não se satisfaz em fazer as coisas de forma convencional e prefere inovar. Para desenvolver e potencializar esta força, é importante sair do habitual, por exemplo, escolha um caminho diferente todos os dias para ir ao trabalho; Utilize um objeto de maneiras diferentes todos os dias; Lance mão da técnica do 'brainstorming' em sua tomada de decisão, pensando em pelo menos 3 formas diferentes de resolver o mesmo problema.



19. Senso crítico

Você gosta de examinar profundamente as situações por todos os ângulos antes de tomar uma decisão. É importante para você analisar dados e fatos para não correr o risco de tirar conclusões precipitadas. Ao analisar um assunto criticamente, você é capaz de mudar de opinião. Para desenvolver e potencializar esta força, ao tomar uma decisão faça uma lista por escrito de prós e contras; escreva, pense e/ou pergunte às pessoas quais dados e fatos realmente existem naquela situação. Estude melhor, pesquise sobre o assunto para munir-se de informações.



20. Autocontrole

Você tem a capacidade de regular conscientemente suas emoções e está no controle de suas ações. Você é uma pessoa disciplinada que busca o equilíbrio. Consegue manter o domínio sobre seus desejos, suas vontades e seus impulsos. Você está no controle e não se deixa ser dominado por eles. Para desenvolver esta força, observe melhor seus sentimentos, busque identificar e nomear cada um deles; Faça exercícios de respiração; Treine seus desejos e seus impulsos se propondo a fazer uma abstinência de algo que goste de comer, como por exemplo, ficar um tempo sem comer chocolate.



21. Espírito de equipe

Como membro de equipe você é muito dedicado e leal. Gosta de apoiar os seus colegas e se doa totalmente pelas conquistas coletivas. Você se esforça para fazer o seu melhor pensando sempre no bem dos seus colegas e tendo como objetivo o sucesso do grupo. Para desenvolver esta força, você pode oferecer-se para auxiliar os seus colegas de grupo a realizarem suas tarefas; organizar um grupo para realizarem um trabalho voluntário; Ao fazer um novo curso ou aprender uma nova técnica, ofereça-se para ensinar aos seus colegas.



22. Entusiasmo

Para você a vida é empolgante. Uma característica sua é que você coloca toda sua energia e sua vitalidade nas coisas que faz. Você não se permite dominar pelo desânimo, ao contrário, empreende seu vigor em suas atividades para fazê-las de maneira entusiasmada. Para desenvolver o entusiasmo, procure fazer uma atividade nova e que seja empolgante para você. Pode ser um esporte, cantar, andar de bicicleta, ou qualquer outra atividade que você sempre quis fazer, mas ainda não fez.



23. Perseverança

Você é uma pessoa perseverante! Você empreende grande esforço e concentra sua energia para finalizar suas tarefas e concluir seus projetos no tempo previsto. Não costuma distrair-se enquanto não finalizar e sente grande satisfação ao cumprir aquilo que se determinou a fazer. Para desenvolver esta força, você pode eleger uma meta desejada e dividi-la em passos menores. A cada etapa concluída você deve celebrar e ir para a próxima etapa; ou ainda eleger essa meta e se imaginar realizando-a. Depois imaginar os obstáculos que podem atrapalhá-lo a alcançar o resultado, e para cada obstáculo escrever pelo menos 1 estratégia para enfrentá-lo.



24. Liderança

Você consegue se destacar em atividades de influência e incentivo dos membros de um grupo na realização de suas tarefas para atingirem os objetivos propostos. Você tem a capacidade de preservar a harmonia, valorizar o melhor das pessoas e fazer com que elas se sintam parte da equipe. Para desenvolver esta força, você pode estar a frente de algum projeto, como por exemplo, organizar uma campanha de arrecadação de alimentos ou agasalhos; você pode observar algum líder que admira e anotar as características que mais admira nele, buscando incrementar essas características de alguma forma no seu dia-a-dia.

FACE SUL

RECURSO DE ESTÍMULO AO AUTOCONHECIMENTO DO SEU TIPO PSICOLÓGICO

(ref. Jung)

Os Tipos representam diferenças horizontais e duradouras, e que podem ser especificidades fisiológicas como masculino/feminino, tipos sanguíneos e outras distinções genéticas. Também existem distinções de personalidade, como as preferências detectadas por Carl Gustav Jung. De acordo Jung, o conceito de tipologia é uma abordagem utilizada para explicar diferenças entre as pessoas, especialmente aquelas relacionadas à maneira como as pessoas se comportam. De acordo com Jung, o comportamento, ou melhor, as

preferências de comportamentos são resultado de como as pessoas usam suas mentes, de modo que vão apresentando padrões de ações frente ao meio e a si mesmo. Embora cada pessoa seja singular em sua própria complexidade, é possível classificá-las em 16 tipos (como se faz com o tipo sanguíneo), de acordo com certas características.

Quando observamos o desenrolar de uma vida humana, vemos que o destino de alguns é mais determinado pelos objetos de seu interesse e o de outros mais pelo seu interior, pelo subjetivo. E, como todos nós pendemos mais para este ou aquele lado, estamos naturalmente inclinados a entender tudo sob a ótica de nosso próprio tipo.

JUNG, 1991, p. 19

O recurso de estímulo ao autoconhecimento do seu Tipo Psicológico é baseado na teoria dos Tipos Psicológicos de Carl Gustav Jung⁽²⁾, bem como nos incrementos teóricos apresentados pelas autoras Katharine Briggs e Isabel Briggs Myers⁽³⁾⁽⁴⁾. Esse recurso teve como objetivo mostrar sua tipologia psicológica, a partir de suas respostas dadas a situações comuns do cotidiano, do trabalho, da vida pessoal e social, entre outras. O seu resultado é fornecido no formato de um código, composto por quatro letras, no qual cada letra representa um dos dois polos de cada tendência comportamental, no que diz respeito a:

FONTE DE ENERGIA PESSOAL

X - Busca de energia fora de si

N - Busca de energia dentro de si

FORMA DE PERCEBER A REALIDADE

C - Concreta - pelo uso dos cinco sentidos e observação dos detalhes

I - Intuitiva - pelo uso do sexto sentido e compreensão do todo

FORMA DE AVALIAR AS SITUAÇÕES E TOMAR DECISÕES

R - Razão e lógica impessoal são considerados primeiramente

S - Sentimentos e relacionamentos são considerados primeiramente

ESTILO DE VIDA

M - Método, sempre que possível

E - Espontaneidade, sempre que possível

(2) Jung, C. G. (1991). Tipos psicológicos. Petrópolis: Editora Vozes.

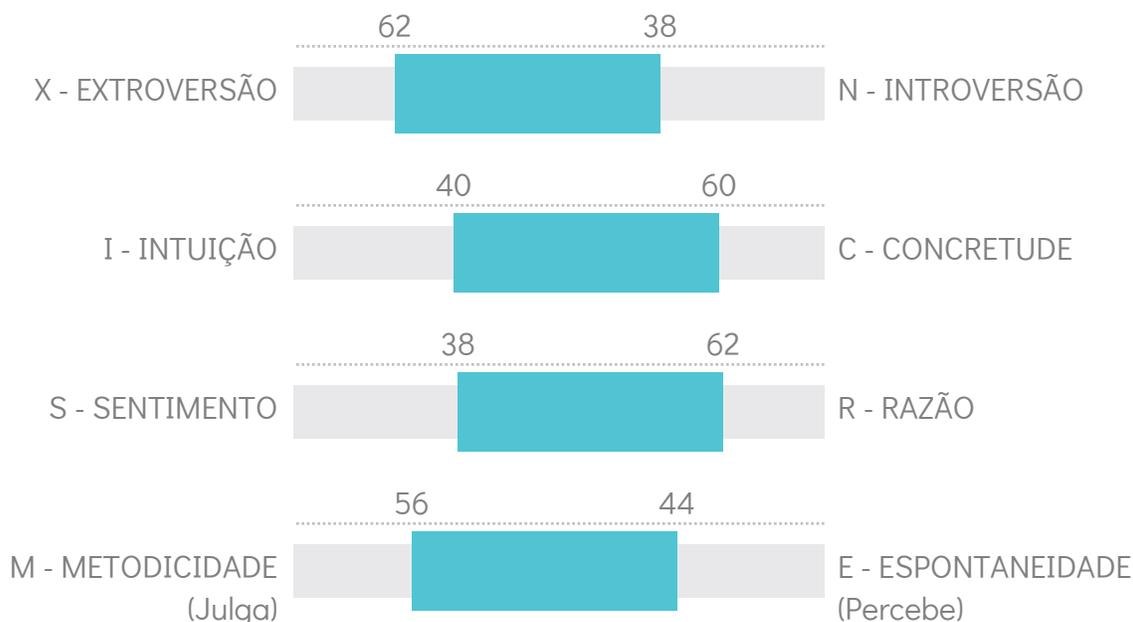
(3) Briggs-Myers, I. (1998). Introduction to Type. Mountain View: CPP, Inc.

(4) Quenk, N. L. (2009). Essentials of Myers-Briggs Type Indicator Assessment - Second Edition. New Jersey: John Wiley & Sons.

A seguir, você encontrará os resultados quantitativos, que configuram o seu respectivo código. As informações e descrições apresentadas permitirão a você verificar quais são suas principais tendências de comportamento. Vale destacar que não existe um

tipo melhor ou pior que o outro. Apenas uma tendência comportamental mais marcante em um ou outro tipo, de modo que todos podem ser talentosos e bem-sucedidos em seu campo de preferência.

Seu código final é: **XCRM**



Esse tipo psicológico representa pessoas que tendem a usar de sua racionalidade para compreender e controlar o ambiente que as cercam. Gostam de analisar e organizar sistematicamente projetos, operações, procedimentos, bem como as pessoas envolvidas nas tarefas, agindo ativamente para a conclusão dessas tarefas. Sendo a racionalidade sua função principal, costumam ser lógicas, críticas e analíticas, além de se envolverem pouco sentimentalmente. Diante de problemas a serem resolvidos, optam por esclarecer todos os pontos envolvidos, antes de resolvê-los tecnicamente. Além disso, consideram sua experiência e conhecimentos adquiridos para ajudar a resolver seus problemas, além de tomarem decisões baseadas em fatos e argumentos mais concretos. Em função dessa característica, correm o risco de tomar decisões definitivas, e, algumas vezes, precipitadas, sem consultar outras opiniões ou relatos. Por serem mais voltados à lógica, pessoas desse tipo costumam criar um conjunto de regras bem definidas, de maneira que seus comportamentos serão padronizados a partir dessas regras, bem como sua compreensão sobre o

mundo e a vida, sendo, portanto, mais pragmáticos. No que diz respeito à maneira como percebem o meio, pessoas desse tipo estão geralmente mais interessadas no momento (aqui e agora), apreciando e vivenciando cada detalhe ou situação, evitando ideias sobre o futuro. São vistas como pessoas sensatas, práticas e realistas. Na vida profissional, tendem a escolher uma ocupação ou carreira em que os resultados sejam mais rápidos de serem observados e mensurados. * Pontos que podem ser melhorados: Quando se trata da valorização do sentimento, pessoas desse tipo têm dificuldade em considerar esse aspecto, optando por considerar os fatos apenas de maneira lógica e racional, não levando em consideração aquilo que é pessoalmente importante tanto para elas como para outras pessoas. *Estratégias de desenvolvimento: Por serem mais racionais e pragmáticos, podem desenvolver grande aprendizado ao adotar comportamentos nos quais aprendem a ouvir e considerar o que outras pessoas pensam ou sentem sobre algum assunto, assim como entrar em contato com o próprio sentimento frente a determinada situação. Também podem exercitar a

identificação de pontos positivos bem como a valorização das ideias de outras pessoas. Palavras-chave: lógicas, sistemáticas, objetivas, organizadas, impessoais.

RECURSO DE ESTÍMULO AO AUTOCONHECIMENTO DE SUAS INTELIGÊNCIAS

(ref. Gardner PhD)

A Inteligência vem sendo amplamente estudada, e, em um ponto central, praticamente todos os teóricos concordam: trata-se de um dos aspectos mais importantes do desenvolvimento humano. Dentre os modelos teóricos encontrados, pode-se citar o modelo proposto por Howard Gardner⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾, que propõe como definição da inteligência a capacidade de resolver problemas ou elaborar produtos que são importantes para um determinado ambiente ou cultura. Para Gardner ainda, a inteligência permite à pessoa abordar uma situação, eleger um alvo a ser solucionado, e localizar a rota adequada para atingir esse alvo, isto é, encontrar a melhor maneira de

solucionar um problema. Gardner propõe uma visão pluralista da mente, reconhecendo muitas facetas diferentes e separadas da cognição, reconhecendo que pessoas têm forças e estilos cognitivos diferenciados, compreendidos como Inteligências Múltiplas. Nessa proposta, são encontradas nove inteligências. A seguir, você encontrará seus resultados quantitativos, levantados a partir das respostas dadas na etapa Face Norte da Jornada.

INTELIGÊNCIAS		RANKING DE RESPOSTA
	Inteligência Existencial	1
	Inteligência Naturalista	2
	Inteligência Linguística	3
	Inteligência Musical	4
	Inteligência Espacial	5
	Inteligência Interpessoal	6
	Inteligência Intrapessoal	7
	Inteligência Lógico-matemática	8
	Inteligência Corporal-cinestésica	9

(5) Gardner, H. (1994). Estruturas da mente: a Teoria das Múltiplas Inteligências. Porto Alegre: Artmed.

(6) Gardner, H. (1999). Intelligence reframed. New York: Basic Books.

(7) Quenk, N. L. (2009). Gardner, H. (1995). Inteligências Múltiplas: a Teoria na Prática. Porto Alegre: Artmed.



1. Inteligência Existencial

Escores muito altos - Caracterizam pessoas que se destacam nesta inteligência, por apresentarem desempenhos muito acima do esperado, quando comparado à população em geral. Refere-se a pessoas que possuem habilidade muito acima da média em refletir sobre a existência, de maneira filosófica. São pessoas que se consideram muito habilidosas em analisar e ponderar os fundamentos da existência humana, bem como em ampliar seu olhar para as possibilidades além da realidade cotidiana (sentido da vida, morte, bem e mal).



2. Inteligência Naturalista

Escores altos - Caracterizam alta habilidade nesta inteligência. Refere-se a pessoas que, com frequência, estão interessadas em compreender a natureza e seus elementos. São pessoas que se consideram muito habilidosas em entender o meio ambiente e seus componentes, reconhecer e classificar plantas, animais e minerais. Procuram, com frequência, estar em contato com o ambiente natural (campos, florestas).



3. Inteligência Linguística

Escores altos - Caracterizam alta habilidade nesta inteligência. Refere-se a pessoas que, com frequência, procuram entender os significados das palavras e as funções de linguagem. São pessoas que se consideram muito habilidosas no raciocínio com palavras.



4. Inteligência Musical

Escores médios - Caracterizam habilidade comum à maior parte da população nesta inteligência. Refere-se a pessoas que em média conseguem tocar instrumentos ou cantar. São pessoas que se consideram habilidosas em executar padrões ou peças musicais em termos de ritmo e timbre, assim como a aptidão para identificar diferentes sons e organizá-los de maneira criativa.



5. Inteligência Espacial

Escores médios - Caracterizam habilidade comum à maior parte da população nesta inteligência. Refere-se a pessoas que em média compreendem o mundo visual e espacial de maneira precisa. São pessoas que se consideram habilidosas no raciocínio espacial, e conseguem se orientar no espaço.



6. Inteligência Interpessoal

Escores baixos - Caracterizam pouca habilidade nesta inteligência. Refere-se a pessoas com pouca habilidade em interagir de forma efetiva com outras pessoas. São pessoas que se consideram pouco habilidosas em responder assertivamente aos temperamentos e humores, e para demonstrar empatia.



7. Inteligência Intrapessoal

Escores baixos - Caracterizam pouca habilidade nesta inteligência. Refere-se a pessoas com pouca habilidade para entender a si mesmas, lidar com seus desejos e sonhos, e direcionar a própria vida de forma efetiva. São pessoas que se consideram pouco habilidosas em discriminar as suas próprias emoções, demonstrando certa dificuldade em reconhecer as suas fraquezas e as suas forças, bem como em gerir as suas emoções e sentimentos em função dos seus objetivos.



8. Inteligência Lógico-matemática

Escores muito baixos - Caracterizam muito pouca habilidade nesta inteligência. Refere-se a pessoas que não costumam utilizar de raciocínio lógico para resolver seus problemas, ou ainda, que são inábeis nas situações em que é exigida a manipulação de números ou elementos matemáticos.



9. Inteligência Corporal-cinestésica

Escores muito baixos - Caracterizam muito pouca habilidade nesta inteligência. Refere-se a pessoas que têm dificuldade em usar e controlar os movimentos do seu corpo e para manipular objetos com destreza. São pessoas que se consideram inábeis em atividades manuais.

FACE OESTE

RECURSO DE ESTÍMULO AO AUTOCONHECIMENTO DO SEU NÍVEL DE CONSCIÊNCIA E VALORES

(ref. Graves PhD)

Clare Graves(8) foi um dos pioneiros no estudo dos estágios do autodesenvolvimento a considerar um sistema a partir da dinâmica da espiral, propondo um complexo esquema do desenvolvimento humano que se desdobra em níveis ou ondas de existência, conforme valores e níveis de consciência. Don Beck e Christopher Cowan(9) (2000), seguidores de Graves, aperfeiçoaram e aprofundaram significativamente esta teoria, demonstrando que os níveis de desenvolvimento (ou ondas) não são fixos, e sim, fluidos, resultando em um entrelaçamento, uma teia de valores que se sobrepõem dando origem a uma espiral ascendente e dinâmica. Esses níveis foram divididos pelos autores em oito cores que serão apresentadas a seguir, sendo que cada uma representa

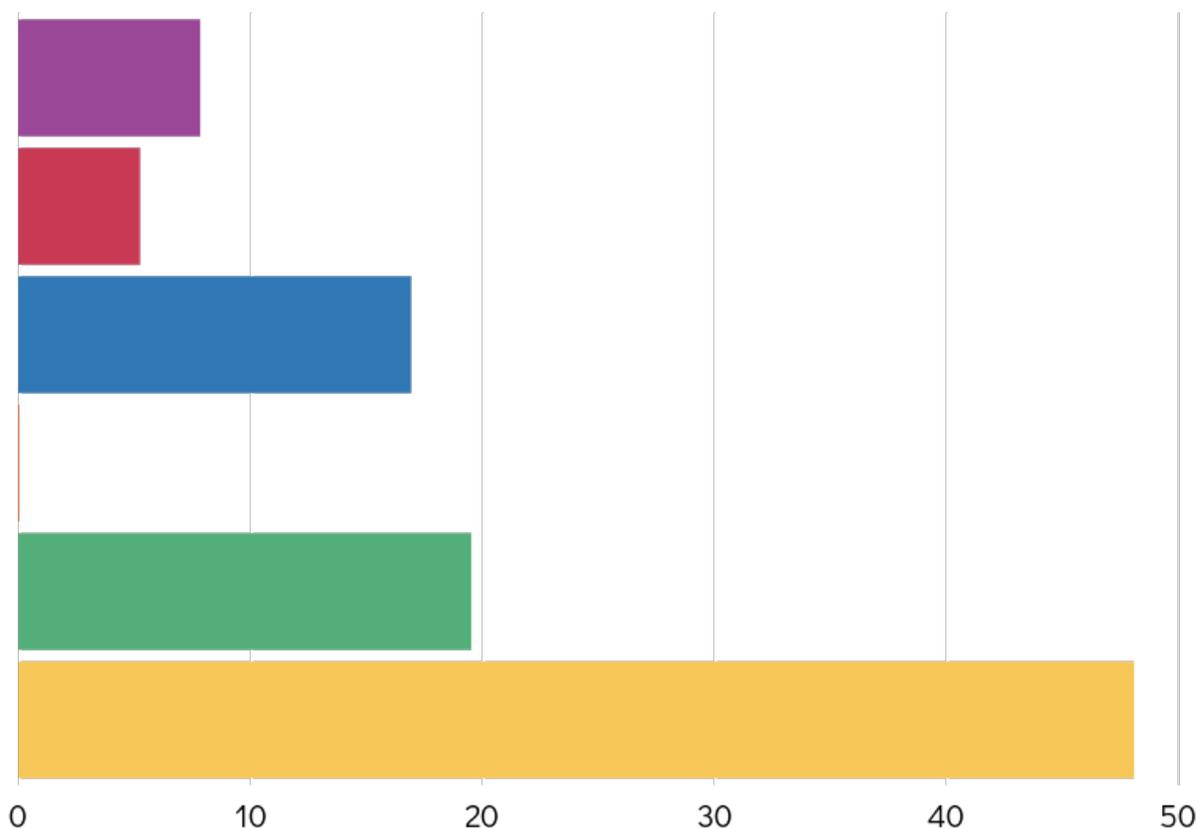
uma onda do desenvolvimento humano. O recurso de estímulo ao autoconhecimento do seu nível de consciência e dos seus valores é baseado na teoria da Dinâmica da Espiral. A seguir, estão os 07 níveis da espiral e de acordo com suas respostas, você encontrará o seu respectivo percentual. É importante ressaltar que o nível Bege não é avaliado.



(8) Graves, C. W. (1970) "Levels of Existence: An Open System Theory of Values". Journal of Humanistic Psychology, November

(9) Beck, D.; Cowan, C. (2000). Dinâmica da Espiral. Portugal: Instituto Piaget.

Seu maior percentual foi no nível Amarelo (49.33%)



Amarelo (49.33%)

Pelas respostas dadas, você demonstra compreender que o propósito da vida é ser independente e responsável por si mesmo, numa rede coletiva onde todos são protagonistas juntos do processo, acumulando tanto conhecimento quanto possível, preocupando-se com todos, não sendo nem otimista nem pessimista em exagero, mas realista. Podemos chamá-lo de interdependente, livre para escolher o seu caminho, despreocupado com a opinião dos demais, ao mesmo tempo que almeja inclusão e cooperação. Muitas vezes age de forma inesperada e surpreendente, obtendo resultados melhores e maiores com menos esforço, já que tem ideias multidimensionais. Aprecia paradoxos, incertezas, as novidades que ninguém compreende. Coloca as ideias (as suas inclusive) em revisão, buscando ampliá-las constantemente. Isso porque os sistemas (de conhecimento, sociais ou outros) são vistos como dinâmicos e interconexos. Você contempla e até aprecia essa diversidade. É talvez por isso que algumas pessoas enxergam-no como alguém que “fala” as línguas de diferentes grupos, sendo convidado a fazer pontes entre eles e trazer consensos nas mais diversas discussões. Você não precisa concordar com todos, mas consegue respeitar cada um – único dentro de um longo continuum de relações e ações. Possivelmente, prefere os bastidores, mas a resolução de problemas é uma missão que constantemente as pessoas lhe outorgam. E à medida que perde o medo desses espaços, vê desenvolvida a sua capacidade de aglutinar ideias e soluções para os problemas e desenvolve confiança em suas mensagens. Sabe trabalhar sozinho e em grupo – desde que não haja uma sobrecarga emocional que lhe impeça de refletir e agir. Afinal, tanto a ética como a fluidez do mundo implicam flexibilidade adequada; e para decidir qual caminho seguir (ser um líder mais autoritário ou mais democrático, ser mais otimista ou mais pessimista perante uma dificuldade) implica ponderação. A tudo isso muitos podem chamar de sabedoria. Mas isso não tem a ver com inteligência ou educação formal. Ao invés, você possui destreza para uma leitura da realidade, acessa conhecimentos de diferentes fontes e níveis, energia mental, disciplina e a satisfação de

realizar algo significativo. Reinventar um futuro inovador, hoje, com base no passado — é o seu lema. Mas cuidado! Algumas pessoas podem considerar sua proatividade como exagerada, seu foco como impiedade, a atração pela simplicidade e minimalismo como vazio. Outros podem considera-lo virtualmente insignificante, estranho, inconsistente, incapaz de se dedicar a metas, frio e até racional demais — mas você é atraído ao natural e ao real. Em suma, conforme descrito por Beck e Cowen (1996, pp. 343-4), você provavelmente tem as seguintes características, ainda que não necessariamente todas: - não está inclinado a gastar muita energia em delicadezas superficiais, a menos que sejam importantes para todos os presentes; - não vai perder tempo em jogos interpessoais, ou em interpretações sem sentido, ou em camadas de sentidos planejadas, ou em trivialidades semânticas; - valoriza o bom contentamento, a informação limpa, os canais abertos para encontrar mais nos seus próprios termos, e uma atitude de questionamento aberto e de descoberta; - favorece o uso de tecnologia apropriada, o consumo mínimo, e um esforço deliberado para evitar o desperdício e o tumulto; - não tem necessidade de status, exibicionismo ou exibições de poder a menos que o poder seja exigido pelas Condições de Vida; - aprecia os apetites humanos mas não se torna um escravo compulsivo de nenhum deles; - está preocupado com o tempo a longo prazo, não apenas com a extensão da sua própria vida ou a de outras pessoas; - expressa totalmente ira, ou mesmo hostilidade, mas as emoções são utilizadas intelectualmente em vez de ser conduzido pelas emoções ou aplicá-las manipulativamente; - vê a vida como uma jornada para cima e para baixo, de problemas para solução, por isso o caos e a ordem são considerados normais; - substitui tudo o que for artificial ou planejado por espontaneidade, simplicidade e éticas que “façam sentido”; - procura a variedade de interesse e vai eleger fazer o que gosta, esteja ou não na moda, seja ou não popular, ou seja ou não valorizado pelos outros; - não pode ser coagido, subornado, ou intimado, uma vez que não há compulsão para controlar ou desejo de ser controlado por outros; - percorre toda a escala de ser gentil e insensível, ser conformista ou não conformista, baseado por fatores envolvidos numa circunstância e no interesse global da própria vida; - localiza o seu núcleo motivacional e os sistemas avaliativos em si mesmo, tornando-se assim relativamente imune à pressão ou julgamentos exteriores.

Verde (20.0%)

Pelas respostas dadas, você parece ter compreendido a vida como algo a saborear. Afinal de contas somos seres humanos, todos igualmente extraordinários. Interdependentes, procurando amor e envolvimento. E como tal, precisamos compreender a elasticidade das coisas e rejeitar as fronteiras rígidas de regras que nos sufocam. Você demonstra reconhecer a injustiça básica das hierarquias verticais, e possivelmente deseja nivelar o mundo para que todos tenham o suficiente, favorecendo os que estão “por baixo”. Com as nossas ações podemos beneficiar a todos, através da elevação do grupo como um todo — uma sociedade é melhor através da colaboração de todos, não é? Somos ansiosos por agradar a todos, buscando sucesso para cada um e todos nós. E acreditamos na diversidade, desde que com um propósito comum. Por isso, buscamos atividades que permitam redistribuição de recursos, causas sociais como a promoção de bem-estar de animais, ou a consciência de sistemas ecológicos ou os direitos das crianças. Na esfera das organizações, realizamos trabalhos com responsabilidade social ou simplesmente com treino em competências na diversidade, para que as pessoas desenvolvam as tão importantes habilidades interpessoais. Intuição e discernimento interiores são elementos de alto valor. E os nossos sentimentos — como amor e aceitação — assumem papel central. Empatia, simpatia e consistência, ser amado e aceite são mais relevantes que ganhos materiais. É por isso que somos bons companheiros, buscando relações transparentes (afinal todos têm direito a saber tudo) e interações significativas. Dogmas sectários são deixados de lado, mas buscamos uma transformação espiritual — já que num mundo com tantas opções, todos podem estar certos! Nossos pensamentos podem mudar, dialogamos sem preconceitos sobre ideias e sentimentos, reinterpretamos as coisas. Damos oportunidade para que todos falem e contribuam antes da ação, porque sabemos que inclusão elimina conflitos, evita ressentimento e cria consensos. Claro que muito espaço para conversa pode impedir decisões... No campo emocional há a pressão do grupo (que aceita quase tudo), mas censura ou causa castigo emocional aos discordantes, e a ingenuidade e a angústia da culpa por todos os males, que nos predispõe a sermos manipulados. E se passarem por cima de nossas emoções, a nossa indignação choca aqueles que nos acham sempre suaves e amorosos. Preferimos simplicidade, fazemos o suficiente para cumprir o nosso dever — o que nos conduz a uma vida muitas vezes vista como minimalista. Acima de tudo, temos a firme convicção que todos temos o direito a chegar ao topo e, para isso, muitas vezes há sacrifícios de todos pelo bem comum

— o nosso bem comum!

Laranja (0.0%)

Pelas respostas dadas, você demonstra saber que pode melhorar as coisas. Para isso você sabe a importância de correr riscos, ao mesmo tempo que se esforça para aumentar as suas vitórias (visíveis), o que, por sua vez, aumenta a sua auto-imagem e auto-confiança. Com isso, você contagia as pessoas à sua volta com um senso de confiança, ao mesmo tempo que comprova a si mesmo que suas estratégias e ações estão corretas, o que volta a aumentar a sua confiança, num ciclo que pode ser interminável. Muitas vezes pergunta aos outros suas opiniões, podendo rejeita-las por não terem validade. Isso porque almeja a completa autonomia, é determinado em sua independência e quer se sentir no controle: afinal, você sabe o que quer e como conseguir! Desta forma, percebe que cada um é responsável por si e por suas realizações, e cabe a você ser crítico às condições, agarrá-las e desafiá-las se necessário, podendo parecer arrogante e ganancioso. Na verdade, você é empreendedor competitivo, que sabe o que quer, não é? Substituiu a fé nas tradições por dados experimentais e fatos concretos (podendo aplicar práticas já testadas), e avaliações que determinam o que funciona (a sua capacidade analítica de resolução de problemas otimiza resultados e decisões complexas). Você compara as muitas possibilidades para selecionar a melhor, e o método científico, objetivo, positivista, com decisões baseadas na avaliação quantitativa e fria e no cálculo de probabilidades — não é à toa que há pessoas que lhe acham calculista. Mas Deus (se você acredita n'Ele) quer a nossa prosperidade, o seu destino é abundância — e crescimento é uma das poucas coisas sagradas na vida. Assim, é provável que você seja melhor com processos que com pessoas, até porque cada um tem uma função e uma vez desempenhada faz-se necessário trazer outra pessoa para a nova função. Para evitar que vejam atributos que as afastem, você acaba monitorando as suas emoções, o que ironicamente faz-lhe parecer mais distante ainda. Realização pessoal e alcançar as metas são as maiores emoções que você pode sentir. E quando sentir essas emoções é bom ser visível — postar em rede social ou comprar algum objeto grande que todos vejam. O que importa é a imagem e aparência de sucesso. Para alcançar tudo isso precisa de energia focada no que importa — não há espaço nem tempo a perder com sentimentos como culpa. E deve ser flexível, já que com tantas oportunidades no mundo precisa ser rápido em mudar o foco e dar respostas rápidas. Consequentemente o planejamento é de curto prazo. Mas, cuidado, não deixe que essa velocidade negligencie a ética das relações ou permita que o stress (que em doses moderadas pode ajudar no foco) seja causa de doenças psicológicas ou físicas.

Azul (17.33%)

Parece que você enxerga o mundo como potencialmente civilizado, sem deixar de ver a confusão social. Você sabe o que precisa ser feito para haver justiça e ordem: precisamos de moralidade, ética e civilidade — atributos que você já possui. Mas as pessoas deveriam assumir sua responsabilidade no processo, um senso de disciplina dentro de parâmetros claros de conduta e sem esquecer elementos básicos como cortesia ou alegria e até o carinho. As pessoas podem lhe considerar dogmático e redundante, já que diz sempre as mesmas coisas, mas se as pessoas aprendessem mais rápido não precisaria repetir tanto, não é? Onde veem rigidez e tolerância limitada, você vê contenção e complacência pelos erros desnecessários que insistem cometer. Na verdade, em situações naturais você chega a ser uma das pessoas mais tranquilas e seguras que sabe da importância de partilha, caridade, hospitalidade e do cuidar dos desprovidos. Pelas suas respostas, você aparenta compreender que há um desígnio por trás de toda a existência (ainda que nem sempre a compreendamos) e por isso se preocupa com as consequências de cada ação: há recompensas quando obedecemos o controle e a regulamentação de um poder superior (o estado, o chefe, a mãe ou o pai, até uma ou várias divindades...) e a vitória será inevitável, mas também há punições e castigos que devem ser temidos quando infringimos esses preceitos (seja algum tipo de restrição de liberdade, condenações mais ou menos severas, afastamentos ou até excomunicação do grupo). Para você, as pessoas são portanto seres com direitos e valor. Mas não somos iguais. Cada um tem o seu papel social, e deve compreender seu lugar e ser grato por ele, aproveitando ao máximo as oportunidades que receber. É preciso também separar os bons dos maus, competentes de incompetentes, justos de injustos, através de descoberta e exposição de suas falhas e erros, ajudando-os a se converterem ao caminho adequado ou eliminando-os por pensarem ou agirem de forma

inadequada. Assim, é melhor ter poucos amigos (e colegas e sócios), mas íntimos e de confiança que compartilhem com você o que é certo. Você entende bem por que algumas pessoas se sacrificam pelo bem comum ou morrem por causas nobres, e compreende que o sofrimento tem uma razão de ser: castigos, privações, hábitos rígidos ajudam a ter uma vida mais saudável, uma sociedade mais justa ou alcançar alguma forma de transcendência. E talvez também por isso que muita liberdade e falta de direcionamento por vezes causam ansiedade, angústia ou stress. Com o horizonte mostrando a Verdade, estabilidade, paz de espírito e esperança se tornam metas claras. E a sua fé lhe permite ver que há um sentido para a sua vida.

Vermelho (5.33%)

Pelas respostas dadas, você aparenta ser uma pessoa independente e livre, determinada e com alguma dose de auto-controle e rigor, já que é concreto e específico em suas ações. Tudo isso lhe conduz a um pensamento criativo e imaginativo que permite expressar-se com uma assertividade e um orgulho cheios de energia que podem levar muitos a considerá-lo um egocêntrico desavergonhado. E, de fato, você pode até ter um poder e uma audácia individual que lhe fazem vencer os desafios e testes da vida, mas precisa se recordar que nem tudo é pessoal e, por isso, não precisa ficar na defensiva sempre que alguém coloca em discussão alguma de suas ideias. Aliás, mesmo que recuar possa parecer sinal de fraqueza (e por isso detesta promessas não cumpridas), é por vezes importante perceber que está seguindo um mau caminho e que o mais apto, forte ou poderoso também tem direito a recuar. Você não é imortal e a coragem para fazer as coisas, o respeito e a reputação que está construindo não pode acontecer desafiando a tudo e a todos a qualquer preço! Antes uma morte gloriosa do que uma vida levada no medo, mas para isso precisa transformar a sua impulsividade e controlá-la para as batalhas que valem a pena: a disciplina das artes marciais, de alguns outros esportes, a canalização da energia para atividades de transformação social, podem ajudá-lo nesse processo e, assim, compreender que o tornar-se maior do que a vida pode ser conseguido de várias formas. Afinal de contas, você é livre e, conseqüentemente capaz de quebrar os laços das tradições e usar a criatividade para fazer o que achar melhor, não é? Pessoas como você conseguem transformar intimidação em carisma, e não precisam necessariamente utilizar suborno, violência, manipulação, troca de favores ou força física para atingir os seus fins. Quando atacado ou frustrado, você pode produzir um caldeirão de emoções negativas como arrogância, senso de vingança, ira e até ódio. Se agir nesse sentido, pode nem sentir culpa pois, afinal, os outros levaram-no a fazer isso. Mas precisa começar a conectar as suas ações com as conseqüências e perceber que a sensibilidade dos outros não é necessariamente sinal de sua fraqueza, mas de sua dignidade e valor. Então, talvez você queira repensar a sua lealdade transitória em busca de gratificações instantâneas; e ao engrandecer ou transformar em verdadeiros mitos suas vitórias do passado, busque aprender com erros e transformar o seu ímpeto de poder em força para mudar o mundo.

Roxo (8.0%)

Pelas respostas dadas, você é uma pessoa que se encontra fortemente ligada ao seu grupo de origem, chegando a compartilhar ritos, rituais e códigos específicos. São famílias, com laços que parecem inquebráveis, onde as gerações anteriores estabeleceram cerimônias e costumes específicos, ou até organizações sociais (grupo religioso, ONG ou empresa) com procedimentos estabelecidos muitas vezes pelos seus fundadores, que você segue com tranquilidade. Aliás, muito provavelmente você se sente confortável com essas tradições dos antepassados, que são ricos em histórias populares, canções, desenhos, danças, trabalhos manuais, costumes – elementos que enriquecem a sua imaginação e permitem o desenvolvimento de um pensamento simbólico que para muitos pode parecer mágico! As emoções são também um elemento de partilha entre todos. Por isso o esforço constante em aglutinar e unir o grupo: 'se um membro da equipe perde algo, todos perdem', não é? Por isso, tenha cuidado para não desenvolver ações de nepotismo (protegendo os seus, nomeando-os para cargos que nem sempre são significativos para a pessoa ou a organização), ou obsessões (colecionando todas as relíquias e coleções possíveis) ou mesmo superstições que fossilizam tradições como se fossem leis inquestionáveis. Narrativas como mitos, lendas e parábolas familiares ou organizacionais e até regras e estruturas claras são saudáveis para manter uma harmonia com o ambiente. Mas lembre-se também de que o ambiente muda constantemente! E a dificuldade de adaptação ao novo sempre lhe acompanha. Por isso, faça um esforço para conseguir imaginar outras formas de ser e tente não

olhar apenas para as suas alternativas “naturais” e achar as outras como uma ameaça a você e ao seu grupo. É bem verdade também que há, para você, uma relação de causa e efeito nos acontecimentos, e que grupos externos muitas vezes são a causa dessa mudança que tanto lhe preocupam! Afinal de contas, os “forasteiros” ignoram os códigos e fazem o grupo se sentir vulnerável. O lado bom, é que desse pensamento dicotômico entre “nós” e “os outros” que surge o seu senso de lealdade que lhe faz voluntariar-se, muitas vezes em sacrifício, pela sobrevivência e segurança de seu grupo.

MATRIZ DA

plenitude




Diferenciação
54,66%




Integração
45,33%