

Bons fluidos

ATITUDE | BEM-ESTAR | AUTOCONHECIMENTO

COMIDA QUE FAZ BEM AO PLANETA
DICAS PARA ADERIR À NOVA DIETA *PLANT-BASED*

PRÓXIMO A DEUS
COMO ENCONTRAR A SUA FORMA DE SE CONECTAR COM AS FORÇAS DIVINAS

QUEM SOU EU?
VEJA QUAL DAS 12 PERSONALIDADES MAIS SE PARECE COM VOCÊ.



O PODER LIBERTADOR DO PERDÃO

CINCO PASSOS PODEM SER NECESSÁRIOS PARA VOCÊ CONQUISTAR AQUELA DESCULPA EFETIVA, CAPAZ DE CURAR A DOR NA ALMA



Afinal, quem sou eu?



Ao descobrir quais dos doze arquétipos da personalidade mais se manifestam em cada um de nós, é possível começar a desenvolver habilidades que podem nos ajudar a caminhar rumo a uma vida muito mais plena e feliz | por **Carol Salles**

“Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta.” A frase, comumente atribuída ao psicanalista suíço Carl Jung (1875-1961), é uma boa forma de resumir a importância do autoconhecimento para cada um de nós. Quanto mais a fundo sabemos sobre nós mesmos, mais nos damos a chance de finalmente desfrutar de uma vida plena. Foi Jung também que passou a usar o conceito de arquétipos para estudar e entender melhor a mente humana. Arquétipos, resumidamente, são imagens embutidas profundamente no chamado inconsciente coletivo.

Ao conhecer os arquétipos que mais se manifestam em nós, podemos refinar atitudes e pensamentos de modo a atingir os nossos objetivos de vida

Eles se originam da constante repetição de uma mesma experiência, durante muitas gerações, e constituem a totalidade da experiência humana. Dessa forma, os arquétipos nos ajudam a melhor compreender o mundo e podem servir como ferramenta poderosa para aumentar o conhecimento sobre nós mesmos. Isso porque, ao saber quais são aqueles que mais se manifestam e estão presentes em nós, podemos refinar atitudes e pensamentos de modo a atingir nossos maiores objetivos de vida.

Identificar aqueles que temos em pouca quantidade também mostra alguns aspectos que podem ser agregados ao nosso modo de agir. “Por meio desse conhecimento, temos a oportunidade de saber mais sobre a

nossa comunicação verbal e não verbal. Com isso, a gente otimiza a nossa postura na hora de falar e também na hora de entender os outros e o mundo. Temos a possibilidade de compreender quais são as nossas motivações principais de vida e, assim, definir melhor qual caminho tomar ou então quais habilidades ainda precisam ser mais desenvolvidas”, acrescenta a terapeuta e *coach* Vanessa Correa, de São Paulo (SP). E esse aprendizado se aplica não só a trabalho e carreira, mas a todas as áreas da vida, como relacionamentos afetivos e amorosos.

Uma visão ampliada Existem no total 12 arquétipos principais — e nós os temos, todos, em maior ou menor intensidade dentro de nós. Em geral, as pessoas se identificam mais com dois ou três personalidades. Mas como saber, afinal, quais são os seus verdadeiros arquétipos? Os profissionais que trabalham com isso lançam mão de um questionário simples, cujas respostas trazem essa indicação (*faça você também esse teste a partir da página 54*). Mas não para por aí: com essa informação em mãos, o terapeuta é capaz de analisar o momento de vida, o dia a dia, anseios e desejos do indivíduo. “Isso traz uma visão ampliada sobre ele próprio, muita clareza sobre seu padrão de comportamentos, pontos fortes e pontos que merecem ser trabalhados”, diz Vanessa. “Então, é possível definir onde podemos usar mais nossa velocidade natural e onde podemos otimizar, onde estamos precisando de um gás.”

O tratamento com um terapeuta especializado se vale também de outras ferramentas importantes, além do conhecimento dos arquétipos, para ajudar a atingir objetivos. No entanto, o teste pode ser uma boa chance de aumentar um pouco mais o seu autoconhecimento. Vamos lá?

Todos nós temos os 12 arquétipos presentes dentro de nós, em maior ou menor intensidade. Mas, em geral, duas ou três personalidades costumam ser mais identificadas

JUNG E A ANÁLISE DOS ARQUÉTIPOS

Embora o conceito de arquétipo não tenha sido criado por ele, foi o suíço Carl Gustav Jung quem mais investigou-os a fundo e usou-os em seus trabalhos na área da psicanálise. A palavra tem origem grega: *arché* significa princípio, ponta, enquanto *typos* quer dizer impressão, tipo. Para Jung, os arquétipos fazem parte de uma memória coletiva preservada no inconsciente de cada um de nós. Eles podem ser encontrados não apenas como parte da psique de cada ser humano, mas também em várias formas de expressão, como arte, dança, literatura e teatro. Eles também têm importância na interpretação dos sonhos. Porém, como observou o próprio Jung, é preciso conhecer os arquétipos a fundo antes de tomar sua interpretação como verdade absoluta: “O arquétipo é uma ideia viva, que sempre incentiva novas interpretações, nas quais ele se desdobra.”



Descubra seu arquétipo

Marque com um X as palavras e frases com as quais você se identifica. Depois, some o total de cada coluna e leia nas páginas seguintes as características dos arquétipos que apresentarem mais e menos pontos.



Herói

CARACTERÍSTICAS

Pessoa forte		
Corajosa		
Cheia de energia		
Competente		
Entusiasmada		
Determinada		
Vencedora		
Guerreira		
Expressiva no corpo e na voz		
Resiliente		
TOTAL		



Sábio

CARACTERÍSTICAS

Dedicada		
Inteligente		
Racional		
Busca a verdade		
Gosta de ler		
Conselheira		
Estudiosa		
Pesquisadora		
Observadora		
Tem fluência verbal		
TOTAL		



Inocente

CARACTERÍSTICAS

Aberta para experiências		
Verdadeira		
Honesta		
Curiosa		
Parece uma criança		
Gosta de ambientes leves		
Ingênua		
Idealista		
Positiva e otimista		
Não gosta de problemas		
TOTAL		



Prestativo

CARACTERÍSTICAS

Empática		
Leal		
Tem compaixão		
Gosta de ajudar os outros		
Presenteia com facilidade		
Paciente		
Transmite seus conhecimentos		
Generosa		
Protetora		
Preocupada com o mundo		
TOTAL		



Amante

CARACTERÍSTICAS

Sedutora		
Preocupada com a estética		
Social		
Sensorial		
Visão romântica		
Boêmia		
Gosta de luxo		
Sensual		
Voz aveludada		
Bonita		
TOTAL		



Pessoa comum

CARACTERÍSTICAS

Justa		
Responsável		
Discreta		
Tímida		
Democrática		
Adequada		
Senso de igualdade		
Simple		
Realista		
Trabalhadora		
TOTAL		

Veja o seu resultado

Depois de somar a quantidade de X em cada quadro, leia a descrição dos dois ou três nos quais obteve maior pontuação. Para saber o que é preciso desenvolver, verifique os de pontuação mais baixa.



HERÓI

Salvadora nata, a pessoa com esse arquétipo está sempre disposta a ser a super-heroína. É motivada pela competição, cheia de energia e resiliente.

Pontos fortes:

- Exerce tarefas com maestria, competência e coragem
- Costuma apoiar pessoas ao redor
- Se adapta facilmente a mudanças

Pontos de atenção:

- Tendência à arrogância
- Acumula muitas coisas para resolver ao mesmo tempo
- Esquece-se de si para ajudar outros



SÁBIO

Essa pessoa acredita que pode se descobrir através do conhecimento. É excelente pesquisadora, sempre motivada a buscar a verdade.

Pontos fortes:

- Fluência verbal
- Inteligência
- Busca incansável de se descobrir através do conhecimento

Pontos de atenção:

- Acha que nunca está pronta
- Perde tempo demais estudando
- Dificuldade para colocar os aprendizados em prática



INOCENTE

É uma pessoa aberta a experiências, curiosa, idealista, muito conectada à família e aos amigos. Caminha em busca de certezas e momentos, família e amigos ideais.

Pontos fortes:

- Honestidade
- Aberta a experiências
- Otimista

Pontos de atenção:

- Evita embate
- Dificuldade em expor seu próprio ponto de vista
- Medo de ser punida pelo erro



PRESTATIVO

Tem como motivação o desejo de proteger, entende que a vida é doação, divisão de saberes e apoio constantes.

Pontos fortes:

- Lealdade
- Proteção
- Compaixão

Pontos de atenção:

- Esquece-se de si
- Deixa de cuidar de si pelo outro
- Reclama quando ninguém faz algo por ela



AMANTE

Uma pessoa extremamente sociável, que inspira amor, é vaidosa e cuidadosa com o corpo e consigo em geral.

Pontos fortes:

- Boas relações interpessoais
- Facilidade para se comunicar
- Autoaceitação

Pontos de atenção:

- Medo de ficar só
- Vive de sedução em sedução
- Comportamentos repetitivos, com engajamento curto em projetos



PESSOA COMUM

Almeja o pertencimento, preza a igualdade, é democrática, boa companheira, tem grande foco ao executar tarefas.

Pontos fortes:

- Constrói relações sólidas
- Empatia
- Responsabilidade

Pontos de atenção:

- Medo da rejeição
- Timidez
- Não cuida da autoimagem



GOVERNANTE

Prioriza a resolução de problemas e tem uma liderança nata. Busca constantemente a perfeição e está sempre com foco em resultados. Sabe aonde quer chegar e como fazer.

Pontos fortes:

- Foco
- Liderança
- Visão estratégica

Pontos de atenção:

- Excesso de controle
- Autoritarismo
- Medo de perder o controle



EXPLORADOR

Quem tem essa personalidade se motiva pela experiência de descoberta mediante exploração do mundo e tem paixão por viagens e pelo aprendizado.

Pontos fortes:

- Liberdade
- Fiel à própria vontade
- Constante busca pelo novo

Pontos de atenção:

- Falta de foco
- Tendência à solidão
- Tendência a silenciar-se

Conheça seu padrão de comportamento, pontos fortes e pontos que merecem ser trabalhados

Identificar as personalidades que temos em pouca quantidade também mostra alguns aspectos que podem ser agregados ao nosso modo de agir



BOBO DA CORTE

Preza o agora e a diversão, é uma pessoa espontânea e tem muita facilidade para comunicar-se em qualquer ambiente e qualquer hierarquia.

Pontos fortes:

- Sabe se comunicar
- É irreverente
- Tem alegria

Pontos de atenção:

- Falta de planejamento
- Excesso de brincadeiras ao falar
- Prolixa



MÁGICO

Busca conhecer os fundamentos do universo, da vida e tornar sonhos realidade. Lidera pelo carisma.

Pontos fortes:

- Poder de percepção
- Visionária
- Transformadora

Pontos de atenção:

- Manipulação
- Medo do inesperado
- Falta de foco



CRIATIVO

Quer criar algo de valor. Utiliza sua capacidade imaginativa para sua autoexpressão.

Pontos fortes:

- Desapegada de ideias
- Empreendedora
- Potência criativa

Pontos de atenção:

- Medo de ser julgada pelas criações
- Perfeccionista
- Excesso de controle estético



FORA DA LEI

Tem valores profundos de defesa do seu ponto de vista. Defende suas ideias com base em sua liberdade. Está em constante metamorfose.

Pontos fortes:

- Liberdade
- Expressão
- Liderança

Pontos de atenção:

- Não pensa para falar
- Tendência à negatividade
- Individualista ○