



Cura e Libertação Relacional - Acordos e Crenças

Meditação Guiada – Cura Relacional

1. Gentilmente respire profunda e lentamente 3x
2. A seu tempo descontraímos a testa (...), nuca (...), músculos da face (...), pescoço (...), ombros (...), braços e mãos (...), tronco e costas (...), pernas (...) e pés
3. Gentilmente focamos a atenção no bater do coração
4. Deixe fluir a imaginação criativa para um espaço onde exista uma mesa e onde se possa sentar.
5. Nesse espaço invoque reconheça a sua sabedoria e a presença do seu Anjo da Guarda - poderá manifestar-se de várias formas
6. Descreva um pouco esse espaço, o que percebe? como se sente?
7. Nesse espaço imagine do outro lado da mesa um lugar vazio
8. Com sabedoria vamos dar a intenção de libertar em si os aspectos que estejam a bloquear a sua relação com (nomeamos a pessoa seja ela simbólica ou tendo um nome), vamos imaginar a sua presença ocupando o lugar em frente.
9. Descontraia e deixe fluir, em breve irá surgir na mesa algo simbólico referente ao(s) aspecto(s) (nomear se necessário)
10. Com Sabedoria e em conjunto com o seu Anjo da Guarda irá compreender o que está presente
11. Perguntas possíveis: Como a condiciona? Qual a aprendizagem? Quais as possíveis soluções para se libertar?
12. Observe com serenidade e respire...
13. Para libertar poderá trazer até si uma luz ou um fogo libertador dissolvendo tudo o que está na mesa e irradiando e nutrindo a ambos, deixando assim o relacionamento numa vibração de consciência e cura
14. No final dê uns momentos para refletir como está interiormente, poderá realizar pedidos ao seu Anjo da Guarda ou mesmo receber uma mensagem de orientação.

15. Regresse com tranquilidade, sentindo o seu corpo e todo o espaço envolvente, abrindo os olhos em momento oportuno.



Teste de Personalidade - Os 5 Grandes

O Teste de Personalidade Big Five é um dos instrumentos psicológicos mais reconhecidos para medir a personalidade. Ele baseia-se no modelo dos Cinco Grandes fatores de personalidade: Extroversão, Abertura, Conscienciosidade, Amabilidade e Neuroticismo/Estabilidade Emocional. Cada pessoa possui, de forma geral, dois traços de ordem superior: plasticidade e estabilidade.

1. Plasticidade

Plasticidade é a tendência para ser flexível, exploratório, curioso e rápido a adaptar-se. Este traço se subdivide em dois componentes:

a) Extroversão (sociável versus reservado)

Avalia a preferência por ambientes sociais, o nível de energia e a vivência de emoções positivas. Pessoas extrovertidas são energéticas e sociáveis, enquanto as introvertidas tendem a preferir momentos de solidão e atividades mais tranquilas.

Características associadas:

- Sociabilidade
- Atividade
- Aventura
- Positividade
- Busca por excitação

b) Abertura (original versus tradicional)

Indivíduos com alta pontuação em abertura são curiosos, possuem uma ampla gama de interesses e estão abertos a novas experiências e ideias. Aqueles com menor pontuação tendem a ser mais tradicionais e menos inclinados a mudanças.

Características associadas:

- Propensão à fantasia
- Apreço pela estética
- Interesse filosófico
- Criatividade
- Intuição
- Capacidade intelectual

2. Estabilidade

Estabilidade diz respeito à tendência para ser estruturado, organizado, emocionalmente estável e focado. Este traço se divide em três componentes:

a) Conscienciosidade (consciencioso versus desatento/desligado)

Reflete a organização, a persistência, a motivação no trabalho e o senso de responsabilidade. Pessoas com alta conscienciosidade são vistas como organizadas e eficientes, enquanto aquelas com baixa pontuação podem ser mais desorganizadas e menos focadas em metas.

Características associadas:

- Competência
- Ordem
- Decisão
- Orientação para a realização
- Autodisciplina
- Deliberação
- Diligência

b) Estabilidade Emocional/Neuroticismo (calmo versus nervoso)

Mede a tendência a experimentar emoções negativas. Indivíduos que obtêm alta pontuação em estabilidade emocional tendem a ser mais calmos e equilibrados, enquanto os que pontuam alto em neuroticismo podem experimentar maior ansiedade, irritabilidade e instabilidade emocional.

Características (na forma inversa):

- Ansiedade
- Irritabilidade
- Hostilidade
- Depressão
- Autoconsciência exacerbada
- Vulnerabilidade

c) Amabilidade (amável versus assertivo/agressivo)

Reflete a tendência para a compaixão e cooperação. Pessoas amáveis são geralmente vistas como confiáveis, altruístas e simpáticas, enquanto indivíduos com baixa pontuação podem apresentar comportamentos mais competitivos ou hostis.

Características associadas:

- Acolhimento
- Confiabilidade
- Franqueza
- Altruísmo
- Modéstia
- Complacência
- Sensibilidade
- Simpatia

Impacto dos Traços de Personalidade

Cada traço possui vantagens e desvantagens, especialmente quando em níveis extremos. Por exemplo, uma pessoa muito extrovertida pode ser dominadora e impulsiva, enquanto uma pessoa muito introvertida pode se isolar e ficar deprimida. Da mesma forma, altos níveis de abertura podem levar à dispersão, e baixos níveis podem resultar em inflexibilidade. Altos níveis de conscienciosidade podem se transformar em obsessividade, enquanto níveis baixos podem levar à desorganização. Em relação à estabilidade emocional / Neuroticismo, níveis elevados podem induzir comportamentos arriscados, e níveis muito baixos podem gerar ansiedade excessiva. Finalmente, a extrema amabilidade pode dificultar a defesa pessoal, enquanto uma assertividade excessiva pode resultar em agressividade.

Exercício de Autoconhecimento Inspirado nos 5 grandes

Este exercício tem como objetivo identificar comportamentos que precisam ser compreendidos ou transformados. Inicialmente, escolha todos os comportamentos que mais ressoam com você. Em seguida, selecione os mais importantes para um processo de transformação pessoal.

A seguir, alguns exemplos divididos por dimensões:

Segue abaixo o texto reformulado em Português de Portugal, com uma estrutura clara e sem símbolos adicionais:

Escolhe os comportamentos que mais se aplicam a ti:

Extroversão/Introversão:

- Age por vezes sem pensar.
- Fala por vezes de forma exagerada.
- Pode gastar dinheiro de forma impulsiva.
- Exagera a verdade.
- Domina excessivamente a conversa.
- Tem dificuldade em passar tempo sozinho.
- Poderias melhorar as tuas habilidades de escuta.
- Dedica muito tempo à procura de diversão e excitação.
- Atrai demasiada atenção para ti.
- Não permite que pessoas mais reservadas expressem as suas opiniões.
- Esforça-te excessivamente para ser o centro das atenções.
- Pode ser teatral ou dramático.
- Depende demasiado da admiração dos outros.
- Fala muito sobre ti mesmo.
- Sente-te desconfortável em ambientes sociais.
- Prefere manter-te reservado.
- Tem dificuldades em iniciar conversas.
- Sente-te esgotado após interações sociais.

Abertura/Tradicionalismo:

- Envolves-te em muitas atividades simultaneamente.
- Interesses-te por tantas coisas que tens dificuldade em focar.
- Tens dificuldade em planear o futuro devido à variedade de interesses.
- Por vezes és atraído por ideias radicais sem uma análise completa.
- Vês significado em situações que, provavelmente, não o têm.
- Mudas de assunto com facilidade durante uma conversa.
- Tens dificuldade em tomar decisões por veres todos os lados de um argumento.
- Envolves-te tanto em atividades criativas que negligencias aspetos práticos.
- Podes concentrar-te excessivamente numa única ideia.
- Sonhas acordado com frequência.
- Cada pensamento pode gerar uma série de ideias.
- Já tiveste experiências ou pensamentos inusitados que te surpreenderam.
- Tiveste dificuldade em definir a tua identidade.
- Percebes ligações entre fatos com facilidade.
- Já realizaste ações inusitadas por mera curiosidade.
- Tens interesse restrito a determinados assuntos.
- Raramente te envolves com ideias abstratas ou filosóficas.
- Evitas atividades culturais como cinema e teatro.
- Prefires métodos tradicionais e evitas mudanças.

Conscienciosidade/Desleixo:

- És excessivamente perfeccionista.
- Ficas preso em detalhes, perdendo de vista o todo.
- Exiges que tudo esteja em perfeita ordem.
- Não toleras desvios das regras, mesmo quando necessários.
- Sentes a necessidade de planear todas as atividades.
- Desagrada-te com mudanças na rotina.
- Não suportas atrasos.
- Sentes-te improdutivo quando relaxas.
- Podes ser excessivamente crítico contigo mesmo e com os outros.
- Trabalhas além do necessário.
- Acreditas que o fracasso é consequência da falta de esforço.
- Tens dificuldade em aceitar tarefas concluídas de forma imperfeita.
- Podes agir de maneira incompleta ou desorganizada.

- Tens dificuldade em iniciar tarefas e podes procrastinar.
- Deixas as tuas coisas espalhadas e distrais-te facilmente.

Estabilidade Emocional/Alta Sensibilidade:

- Por vezes não sentes medo onde deverias.
- Já te colocaste em situações perigosas por falta de atenção.
- Podes não sentir vergonha de comportamentos inadequados.
- Não te perturbas com situações que normalmente incomodariam os outros.
- Demonstrares uma preocupação excessivamente reduzida com os riscos.
- Acreditas que, se te preocupasses mais, alcançarias mais sucesso.
- Tens dificuldade em aprender com os erros.
- Ages de forma descuidada sem sentires culpa.
- Não te preocupas com aspetos que normalmente causariam desconforto.
- Tendências a ser excessivamente calmo e otimista.
- Críticas não afetam o teu humor.
- Tomas riscos desnecessários.
- Ficas facilmente perturbado, irritado ou ansioso.
- Podes sentir-te inadequado ou magoado com pequenas coisas.
- Comparas-te desfavoravelmente aos outros e stressas-te com facilidade.
- Tens dificuldade em acalmar-te após situações estressantes.

Amabilidade/Assertividade:

- Evitas conflitos mesmo quando necessário.
- Fazes desculpas pelo comportamento inadequado dos outros.
- Tens dificuldade em negociar por ti próprio.
- Sacrificas os teus sentimentos para agradar os outros.
- Podes acumular ressentimentos.
- Demonstrares uma sensibilidade excessiva.
- És excessivamente educado a ponto de não expressares as tuas próprias necessidades.
- Sentes empatia excessiva, mesmo quando não é necessário.
- Ficas muito afetado após desentendimentos.
- Poderias beneficiar de seres mais competitivo.
- Por vezes permites que outros dominem a situação.
- Tens dificuldade em lidar com pessoas maldosas.
- Confias facilmente nos outros.

- Acreditas que as pessoas são basicamente boas.
- És leal em excesso.
- Podes apresentar explosões de temperamento e ser excessivamente crítico.
- Podes não te importar com os sentimentos alheios.
- Tens dificuldade em reconhecer a importância dos teus próprios sentimentos.

Próximos Passos – Composição da Personalidade

Plasticidade:

Tendência para ser flexível, exploratório, curioso e adaptável.

- **Extroversão:** envolve sociabilidade, atividade, aventura, positividade, busca por excitação e gregarismo.
- **Abertura:** inclui imaginação, apreciação estética, filosofia, criatividade, intuição e intelecto.

Estabilidade:

Tendência para ser estruturado, organizado, emocionalmente estável e focado.

- **Conscienciosidade:** refere-se à competência, organização, decisão, orientação para a realização, autodisciplina e diligência.
- **Estabilidade Emocional:** indica a ausência de volatilidade emocional negativa.
- **Amabilidade:** representa a educação e a compaixão.

Mudança de Personalidade

Embora a personalidade seja relativamente estável ao longo da vida, ela pode se expandir ou transformar. Com o envelhecimento, as pessoas tendem a se tornar mais amáveis, conscienciosas e emocionalmente estáveis. Alterar a personalidade envolve mudanças em hábitos, pressupostos e percepções, o que exige objetivos claros, disciplina e prática.

Processo de Reflexão e Crescimento Pessoal

1. Escolha de hábitos a transformar

A partir dos comportamentos identificados, selecione entre seis a nove atitudes que você deseja melhorar.

2. Ordenação por prioridade

Organize os hábitos escolhidos de acordo com sua relevância ou impacto na sua vida.

3. Reflexão e planejamento para um hábito

- a. O Erro – Descreva como o hábito impactou negativamente sua vida.
- b. Alternativa de Resultado – Reflita sobre o que poderia ter sido feito de forma diferente.
- c. Diretrizes para a Melhoria Geral – Defina estratégias de longo prazo para seu desenvolvimento pessoal.