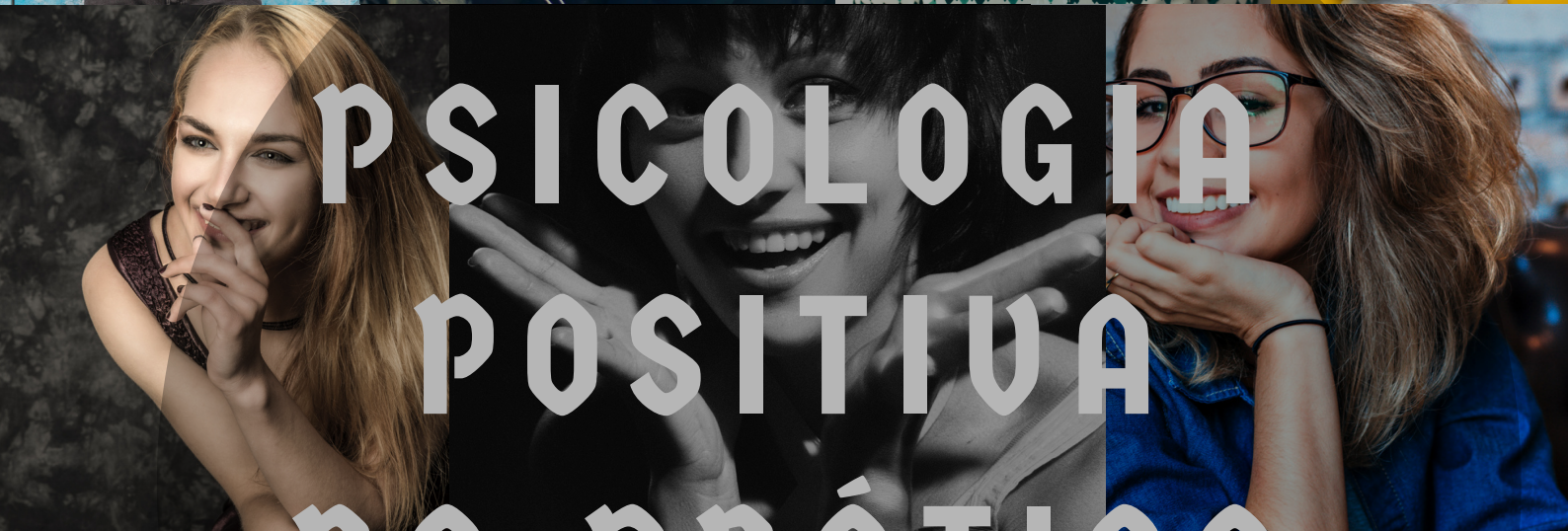




**DESCUBRA AS
SUAS FORÇAS
DE CARÁTER**



***Curiosos, queríamos
saber se existia
alguma vertente da
psicologia que
estudasse o lado bom
do ser humano, suas
potencialidades e
virtudes.***

***"E quando
conhecemos a
Psicologia
Positiva em
2012, nosso
coração bateu
forte.
Foi amor à
primeira vista."***



Dupla positiva

Rafael Garcia Oliveira (CRP 07/16242) psicólogo clínico, especialista em Psicologia Positiva pela UFRGS e Cláudia Maria Pedroso Dias (CRP 07/20397) psicóloga clínica, pós-graduanda em Psicologia Positiva pela PUCRS.

Carinhosamente conhecidos pelo Brasil e fora como a dupla positiva, somos idealizadores do NAPPEM - Núcleo de Aplicação da Psicologia Positiva e Educação Emocional, palestrantes, escritores, organizadores do livro Psicologia Positiva na Prática, coautores dos livros Psicologia Positiva Teoria e Prática, Um Olhar da Psicologia para a Terceira Idade, do Psicologia Sem Fronteiras e criadores do curso online em Psicologia Positiva na Prática para psicólogos.



Durante toda a graduação em Psicologia sempre tivemos uma inquietação, que nos levou à busca por uma psicologia mais positiva.

O que você vai aprender neste ebook?

Capítulo 1 07

Um pouco sobre a Psicologia Positiva

Capítulo 2 10

A sua melhor versão

Capítulo 3 12

Identificando as suas forças de caráter

Capítulo 4 15

As 24 forças de caráter

Capítulo 5 41

Anexos

Redes Sociais 44

Agradecimento 45

Introdução



Talvez nesse momento seja o seu primeiro contato com a Psicologia Positiva, a ciência da felicidade.

Você deve estar se questionando:

Qual a origem da Psicologia Positiva?
Que abordagem da psicologia é essa?
Por que chama-se psicologia positiva?

Pois então, a ideia da criação deste e-book tem como objetivo compartilhar com você um pouco do conhecimento sobre esta nova ciência.

Neste material consta um breve resumo do objeto de estudo da PP, as forças de caráter.

A utilização das forças de caráter tem sido de extrema importância no desenvolvimento do processo terapêutico dos nossos clientes, permitindo a eles com a identificação e prática de algo que já possuem(forças de caráter), mas desconhecem como fazer e o benefício que lhes traz.

E com isso você poderá agregar esta prática na sua vida, nos seus atendimentos também.

Mas antes de partir para a prática queremos que você conheça um pouco da Psicologia Positiva, a sua base de estudo, e posteriormente falaremos sobre as forças de caráter que é o foco deste e-book.

Vamos lá?

Capítulo 1

Um pouco mais sobre a Psicologia Positiva

A psicologia positiva é um movimento científico que surgiu na ciência da Psicologia no fim dos anos 90, tendo como responsáveis os psicólogos Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi.

Confundida muitas vezes com uma nova linha teórica da Psicologia, assim como a psicanálise, gestalt, cognitiva comportamental, entre outras, a Psicologia Positiva diferencia-se à medida que ela pode ser agregada à qualquer linha teórica .

No entanto para compreender do que trata a Psicologia Positiva é preciso que você saiba o que ocorreu com as missões da Psicologia ao longo dos anos e que acabou levando-a a um novo direcionamento do estudo, da condição e possibilidades humanas positivas.

Psicologia, suas missões, seu foco

Antes do evento da Segunda Guerra Mundial, a Psicologia tinha como missões: curar e tratar doenças mentais, identificar e desenvolver talentos e tornar a vida das pessoas mais produtivas e cheias de satisfação. (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000).

Em 1946 é criada a Fundação Administração dos Veteranos, onde houve uma dedicação dos psicólogos no tratamento de doenças mentais e em 1947, a criação do Instituto Nacional de Saúde Mental, com o objetivo de angariar recursos para ampliação de pesquisas em doenças mentais. (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000)

Ainda que a ciência da Psicologia tenha evoluído muito nestes últimos anos na reparação dos danos dos transtornos mentais e ter trazido inúmeros benefícios na ampliação e criação de novas terapias, as outras duas missões foram esquecidas.

Segundo Christopher Peterson (2006), salienta que o foco na patologia teve um custo, pois houve negligência da área acadêmica quanto ao estudo do que está certo com as pessoas e sobre a vida boa.

E Seligman afirma que a Psicologia não pode ser apenas o estudo do dano, da fraqueza, mas também das qualidades e virtudes humanas, onde o tratamento deve incluir a nutrição do que o indivíduo tem de melhor e não apenas corrigir o que está errado.

Não confunda psicologia positiva com pensamento positivo, autoajuda, esoterismo, movimento positivista, porque não é isso, ok?.

A Psicologia Positiva não nega, em hipótese alguma, a existência do problema, do dano, da doença. Ela surgiu para somar, agregar o seu conteúdo à Psicologia tradicional. Podemos dizer que ela é um complemento.

Sua base de estudo são as qualidades e virtudes humanas, emoções positivas e forças de caráter.



Martin Seligman

O que Martin Seligman (1998) descobriu ao longo de mais de vinte anos de pesquisas foi que algumas qualidades humanas servem como "pára-choque" contra doenças mentais e menciona algumas: coragem, otimismo, esperança, honestidade e perseverança.

Convicto disto, afirma que uma nova ciência alicerçada nas qualidades e resiliência e por meio de sua prática, haverá a prevenção dos principais transtornos mentais. (Seligman, 1998)

Capítulo 2

A sua melhor versão

A força de caráter também chamada força pessoal é uma característica psicológica, traços positivos da personalidade e que pode ser observada sob diferentes circunstâncias. Quando em ação gera boas consequências, como o despertar para nossas emoções positivas que ativam nossa ação em construir.

Cultivar as forças empodera a pessoa, a fim de que ela possa dar e receber apoio social, saber em que aspectos ela tem melhor desempenho e quando melhor utilizá-los.

É possível desenvolver e melhorar o nosso caráter ao cultivar e praticar as nossas forças pessoais repetidamente, percebendo o progresso criando uma espiral ascendente de emoções positivas.

Vivenciar no dia a dia o uso das forças pessoais faz com que cada um de nós possa experimentar o senso de autenticidade, "este sou eu", que é altamente revigorante e construtivo.

A psicologia positiva preconiza que a felicidade pode ser cultivada. desde que o indivíduo procure identificar e utilizar com frequência seus traços positivos e qualidades, por isso podemos integrar as forças pessoais em todas as áreas da vida.

Por isso, a partir do momento que você identifica, compreende a importância e aprende a utilizar as suas forças de caráter, seja em qualquer circunstância, torna-se condição fundamental para que você desenvolva em sua vida mais bem-estar, autoestima e confiança em si mesmo.

Benefícios do uso das forças de caráter

- Te auxilia a gerenciar e lidar com os problemas com mais leveza;
- Fortalece relacionamentos;
- Aumenta a autoconfiança;
- Reduz o estresse;
- Facilita o cumprimento de metas;
- Te torna uma pessoa mais feliz.

Capítulo 3

Identificando as suas forças de caráter

Neste vídeo abaixo é um tutorial que mostra o passo a passo para acessar o site do VIA Institute On Character para realizar o teste das forças de caráter.



Para acessar o site do VIA Institute On Character e fazer o teste das Forças de Caráter clique na imagem abaixo:



NOSSAS FORÇAS DE ASSINATURA

- 
- 1. **Espiritualidade**
 - 2. **Perdão**
 - 3. **Inteligência social**
 - 4. **Criatividade**
 - 5. **Amor ao aprendizado**

- 1. **Integridade**
- 2. **Esperança**
- 3. **Criatividade**
- 4. **Perseverança**
- 5. **Crítério**

COMO É UMA FORÇA DE CARÁTER NA PRÁTICA?

Para ilustrar melhor uma força de caráter sugerimos que você assista a este vídeo abaixo.



Capítulo 4

As 24 forças de caráter



PRATICAR, PRATICAR E PRATICAR

Nas próximas páginas compartilharemos as **24 forças de caráter** listadas no seu teste com a respectiva descrição e com algumas sugestões de como colocá-las em prática.

Todas as forças são importantes e são categorizadas em três tipos:

- **Forças de assinatura** são as 5 primeiras, são as mais presentes e fáceis de você praticar, representam a sua essência;
- **Forças médias:** da 6ª até 17ª são as forças que apoiam as forças de assinatura;
- **Forças baixas:** 18ª até 24 são as forças que você menos utiliza.

"A psicologia positiva não é esporte de espectadores."

Christopher
Peterson

CURIOSIDADE

**É TER INTERESSE EM TODAS AS
EXPERIÊNCIAS CORRENTES.
ENVOLVE ATIVAMENTE
RECONHECER E PERSEGUIR
OPORTUNIDADES DESAFIADORAS E
PROCURAR POR NOVOS
CONHECIMENTOS. A CURIOSIDADE
PODE SER DESMEMBRADA EM TRÊS
CATEGORIAS: INTERESSE, BUSCA
POR ATIVIDADES E ABERTURA A
EXPERENCIAIS.
É A FORÇA QUE MOTIVA
INDIVÍDUOS A FAZER
DESCOBERTAS E A EXPLORAR AS
FRONTEIRAS DO CONHECIMENTO
HUMANO.**

Dica de filme

O céu de outubro (1999)
O Fabuloso Destino de Amélie
Poulain (2001)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Expanda seu conhecimento em uma área de interesse através de livros, jornais, revistas, TV, rádio ou internet por meia hora, três vezes por semana.
2. Compareça a um evento/aula/palestra de uma cultura diferente da sua.
3. Tente coisas que desafiem seus conhecimentos e habilidades existentes.
4. Visite ao menos uma cidade, estado ou país anualmente.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

CRIATIVIDADE (ORIGINALIDADE, INGENUIDADE)

A CRIATIVIDADE É O PROCESSO DE
SUAR A
ORIGINALIDADE DO INDIVÍDUO
PARA CONCEBER NOVAS MANEIRAS
DE CONTRIBUIR PARA A
SUA PRÓPRIA VIDA OU DE
TERCEIROS. ESTA ORIGINALIDADE
PODE VARIAR DA INGENUIDADE
ROTINEIRA ATÉ TRABALHOS
INOVADORES QUE SE TORNEM
ALTAMENTE RECONHECIDOS.
PESSOAS CRIATIVAS SÃO CAPAZES
DE APLICAR SUA IMAGINAÇÃO EM
NOVAS E
SURPREENDENTES MANEIRAS PARA
SOLUCIONAR OS PROBLEMAS
ENCONTRADOS. NOÇÕES
TRADICIONAIS DE CRIATIVIDADE
SE FOCAM EM EXPRESSÕES
ARTÍSTICAS E DESCOBERTAS
CIENTÍFICAS, MAS ESTA FORÇA
PODE SER APLICADA A QUALQUER
ÁREA DA VIDA NA QUAL
OBSTÁCULOS POSSAM SER
SUPERADOS CRIATIVAMENTE.

Dica de filme

Shine – Brilhante(1996),
Amadeu(1984)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Fazer ao menos uma tarefa semanalmente de uma maneira diferente e criativa.
2. Escreva um artigo, resumo, história, poema, ou desenhe/pinte algo em relação a sua paixão por semana.
3. Ofereça ao menos uma solução criativa para os desafios de um irmão ou amigo.
4. Redesenhe o seu quarto ou a sua casa.

Procure maneiras diferente e criativas de passar mais tempo fazendo tarefas que você faz melhor.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

CRITÉRIO

(JULGAMENTO, MENTE ABERTA, PENSAMENTO CRÍATIVO)

CRITÉRIO É PENSAR SOBRE AS COISAS E EXAMINÁ-LAS DE TODOS OS LADOS. ENVOLVE UMA BOA VONTADE PARA CONSIDERAR EVIDÊNCIAS CONTRÁRIAS AS SUAS CRENÇAS, PLANOS E METAS, É REVISÁ-LAS ENTÃO SE NECESSÁRIO. PESSOAS DE MENTE ABERTA ADEREM AO PADRÃO DE CONSIDERAR EVIDÊNCIAS DE MANEIRA JUSTA. ESSA FORÇA NEUTRALIZA O FREQUENTE “VIÉS DO MEU LADO” QUE IMPEDE MUITAS PESSOAS DE CONSIDERAR PONTOS DE VISTA DIFERENTES DOS SEUS PRÓPRIOS.

Dica de filme

Terra de Niguém(2001)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Identifique as razões das suas três últimas ações com as quais você não esteja satisfeito.(Ex.: não perseguindo uma meta) e pense em novas alternativas para o futuro.
2. Identifique as três últimas ações nas quais você não tenha pensado com clareza.
3. Comece uma atividade e pergunte-se – Por que? Quando? Como?
4. Identifique as causas do fracasso de uma atividade do passado. Existe algum padrão? Tome um tempo para pensar profundamente sobre como você pode melhorar.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

AMOR AO APRENDIZADO

O AMOR AO APRENDIZADO ENVOLVE ENTUSIASTICAMENTE ESTUDAR NOVAS HABILIDADES, TÓPICOS E ÁREAS DE CONHECIMENTO. PESSOAS COM ESSA FORÇA DESFRUTAM DO ENGAJAMENTO COGNITIVO DE ADQUIRIR NOVAS HABILIDADES OU SATISFAZER SUA CURIOSIDADE, MESMO QUE OS BENEFÍCIOS MATERIAIS DO APRENDIZADO NÃO SE TORNEM DISPONÍVEIS IMEDIATAMENTE. O AMOR AO APRENDIZADO PERMITE QUE AS PESSOAS PERSISTAM FRENTE A FRUSTRAÇÕES E OBSTÁCULOS QUE APAREÇAM DURANTE O CURSO DA EDUCAÇÃO, SEJA FORMAL OU INFORMAL.

Dica de filme

Billy Elliot(2000),
Uma Mente Brilhante(2001)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Deliberadamente aprenda cinco novas palavras, incluindo os seus significados e usos, ao menos duas vezes por semana.
3. Leia um livro de não-ficção por mês em um tópico que você considere cativante e interessante.
3. Participe de seminários, workshops e conferências em sua área de interesse.
4. Viaje para novos locais e junte o lazer com educação.

Visite (com crianças) fábricas locais e laboratórios para entender o processo de produção.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

PERSPECTIVA (SABEDORIA)

PERSPECTIVA QUE É FREQUENTEMENTE CHAMADA DE SABEDORIA, É DIFERENTE DE INTELIGÊNCIA E ENVOLVE UM NÍVEL SUPERIOR DE CONHECIMENTO E JULGAMENTO. ESSA FORÇA ENVOLVE SER CAPAZ DE PROVER BONS CONSELHOS AOS OUTROS. ELA PERMITE QUE SEU POSSUIDOR SE REFIRA A IMPORTANTES E DIFÍCEIS QUESTÕES SOBRE MORALIDADE E O SENTIDO DA VIDA. PESSOAS COM PERSPECTIVAS SÃO CONSCIENTES DE AMBOS PADRÕES DE SENTIDO EM SUAS VIDAS, SUAS PRÓPRIAS FORÇAS E FRAQUEZAS, E A NECESSIDADE DE CONTRIBUIR COM A SOCIEDADE.

Dica de filme

O advogado do Diabo (1997),
Beleza Americana (1999)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Encontre sentido em suas últimas cinco ações/decisões significativas.
2. Ofereça conselhos, mas apenas quando requisitado e após ter ouvido empaticamente quem os pede.
3. Exercite o otimismo e a paciência com as tarefas que mais lhe desafiam.
4. Crie uma rede de amigos e confidentes com diferentes perspectivas. Procure seus conselhos quando você precisar de uma opinião.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

PERSISTÊNCIA (PERSEVERANÇA, DEDICAÇÃO)

PERSISTÊNCIA É A FORÇA MENTAL NECESSÁRIA PARA CONTINUAR LUTANDO PELOS OBJETIVOS DE UMA PESSOA DIANTE DE OBSTÁCULOS E RETROCESSOS. ESSE TIPO DE PERSEVERANÇA REQUER DEDICAÇÃO, FOCO E PACIÊNCIA. INDIVÍDUOS PERSISTENTES TERMINAM O QUE COMEÇAM, PERSISTINDO NA BUSCA DE ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS, APESAR DE QUAISQUER DIFICULDADES QUE ENCONTRAM AO LONGO DO CAMINHO. QUANTO MAIS AMPLOS E AMBICIOSOS FOREM OS OBJETIVOS, MAIS PERSISTÊNCIA É NECESSÁRIA PARA ALCANÇÁ-LOS.

Dica de filme

O Piano (1993)
Lendas da Vida (2000)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Planeje um grande projeto e termine antes do prazo.
2. Selecione duas atividades que você considera envolventes e significativas e se doe 100% a elas.
3. Defina cinco pequenos objetivos semanalmente. Divida-os em etapas práticas, cumpra-os a tempo e monitore seu progresso de semana para semana.
4. Trabalhe mais do que o habitual em seu objetivo mais importante.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

BRAVURA (VALENTIA)

**BRAVURA É A
CAPACIDADE DE TOMAR AÇÕES PARA
AJUDAR TERCEIROS APESAR DE
RISCOS OU PERIGOS
SIGNIFICATIVOS. ESTA FORÇA
PERMITE QUE AS PESSOAS EVITEM
SE ENCOLHER DIANTE DE
AMEAÇAS, DESAFIOS OU DORES
ASSOCIADAS COM TENTATIVAS DE
FAZER ALGO PARA O BEM.
ATOS DE BRAVURA SÃO REALIZADOS
VOLUNTARIAMENTE COM TOTAL
CONHECIMENTO DA
ADVERSIDADE EM POTENCIAL
ENVOLVIDA. INDIVÍDUOS BRAVOS
COLOCAM GRANDE
IMPORTÂNCIA EM UM PROPÓSITO
MAIOR E NA MORALIDADE, NÃO
IMPORTANDO QUAIS SEJAM
AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS.**

Dica de filme

A Lista de
Schindler (1993),
Tempo de Recomeçar (2001)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Faça perguntas difíceis que ajudem você e outras pessoas a encararem a realidade.
2. Tome consciência de seus valores pensando em como eles te ajudaram em situações desafiadoras.
3. Identifique uma área em que você geralmente evita confrontos. Pratique as frases, os tons e as formas de agir que lhe permitirão enfrentar efetivamente a situação da próxima vez.
4. Busque histórias contemporâneas de bravura em situações da vida cotidiana.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

INTEGRIDADE

(AUTENTICIDADE, HONESTIDADE)

**A FORÇA DA INTEGRIDADE É
MANIFESTADA
FALANDO A VERDADE E
APRESENTANDO-SE DE UMA
MANEIRA GENUÍNA. UMA PESSOA
ÍNTegra
É ABERTA E HONESTA SOBRE SEUS
PRÓPRIOS PENSAMENTOS,
SENTIMENTOS E
RESPONSABILIDADES, TOMANDO
CUIDADO PARA NÃO ENGANAR POR
MEIO DE AÇÃO OU OMISSÃO.
ESSA FORÇA PERMITE QUE SE SINTA
UM SENSO DE PROPRIEDADE SOBRE
OS SEUS PRÓPRIOS
ESTADOS INTERNOS
(INDEPENDENTEMENTE DE ESSES
ESTADOS SERES POPULARES OU
SOCIALMENTE CONFORTÁVEIS) E
QUE SE EXPERIMENTE UM SENSO DE
INTEGRIDADE,
TOTALIDADE AUTÊNTICA.**

Dica de filme

Questão de Honra (1992),
Erin Brockovich –
Uma Mulher de Talento(2000)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Evite contar pequenas mentiras inofensivas a amigos e familiares (incluindo elogios falsos) Se você contar alguma, admita e peça desculpas imediatamente.
2. Pense em formas criativas e honestas de se relacionar com os outros.
3. Monitore-se toda vez que disser uma mentira, mesmo que seja pequena. Tente tornar sua lista mais curta a cada dia.
4. Monitore-se para capturar mentiras de omissão (por exemplo, não oferecer informações importantes ao vender um item usado) e pense em como você se sentiria se alguém fizesse o mesmo com você.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

VITALIDADE (ENTUSIASMO, VIGOR, ENERGIA)

A VITALIDADE É UMA ABORDAGEM DA VIDA MARCADA POR UMA APRECIÇÃO À ENERGIA, VIVACIDADE E EXCITAÇÃO. UMA PESSOA COM VITALIDADE VIVE A VIDA COMO UMA AVENTURA A SER VIVIDA COM TODO SEU CORAÇÃO. UMA VIDA DE VIGOR PERMITE EXPERIMENTAR A SOBREPOSIÇÃO DOS REINOS FÍSICO E MENTAL DE EXPERIÊNCIAS, À MEDIDA QUE O ESTRESSE DIMINUI E A SAÚDE AUMENTA. A VITALIDADE DIFERE DO CONTENTAMENTO NA MEDIDA EM QUE ENVOLVE MAIOR ATIVAÇÃO PSICOLÓGICA, FISIOLÓGICA E ENTUSIASMO.

Dica de filme

Cinema Paradiso (1988),
Meu pé esquerdo (1993)
Um Estranho no Ninho (1975)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Faça algo que você já faz, mas com mais energia, incluindo alguns elementos criativos e diferentes.
2. Exercite-se pelo menos 2 a 3 vezes por semana e observe como isso afeta o seu nível de energia.
3. Faça uma atividade física de sua escolha, uma que você não “tenha que fazer” e que não seja instruído a fazer.
4. Melhore a qualidade do seu sono, estabelecendo o tempo de sono regular, comendo 3, 4 horas antes de dormir, evitando fazer qualquer trabalho na cama, não tomando cafeína no final da noite, etc. Observe as alterações no seu nível de energia.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

AMOR

**INDIVÍDUOS AMOROSOS VALORIZAM
RELACIONAMENTOS PRÓXIMOS COM
OUTROS, EM PARTICULAR AQUELES
EM QUE O
COMPARTILHAR E O CUIDAR SEJAM
RECÍPROCOS. O AMOR PODE SER
EXPRESSO PARA AQUELES
DE QUEM DEPENDEMOS, PARA
AQUELES QUE DEPENDEM DE NÓS, E
PARA AQUELES PELOS
QUAIS SENTIMOS ATRAÇÃO
ROMÂNTICA, SEXUAL E EMOCIONAL.
ESSA FORÇA PERMITE QUE AS
PESSOAS COLOQUEM SUA
CONFIANÇA NOS OUTROS E QUE OS
TORNEM UMA PRIORIDADE NA
TOMADA DE DECISÕES. ELES
EXPERIMENTAM UMA SENSAÇÃO DE
PROFUNDO CONTENTAMENTO EM
SUA DEVOÇÃO.**

Dica de filme

Doutor Jivago (1965),
O Paciente Inglês (1996),
A Escolha de Sofia (1982),
As Pontes de Madison (1995),
Iris (2001),
Minha Bela Dama (1964)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Expresse (verbalmente e/ou não verbalmente) aos seus entes queridos que não importa o que aconteça, seu amor por eles permanecerá incondicional.
2. Expresse seu amor através de gestos físicos (abraços, beijos, afagos, uma massagem gentil).
3. Concentre-se nos motivos implícitos de seus entes queridos, em vez de seus comportamentos.
4. Explore e aprecie as forças de seus entes queridos.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

BONDADE **(GENEROSIDADE,** **CUIDADO, COMPAIXÃO,** **AMOR ALTRUÍSTA,** **ENTUSIASMO,** **"SER BOM")**

**BONDADE CONSISTE EM
FAZER FAVORES E BOAS AÇÕES PARA
OS OUTROS SEM A EXPECTATIVA DE
GANHOS PESSOAIS.
ESSA FORÇA EXIGE RESPEITO PELOS
OUTROS, MAS TAMBÉM INCLUI
AFETO EMOCIONAL.
PESSOAS AMÁVEIS SENTEM ALEGRIA
NO ATO DE DAR E AJUDAR OUTRAS
PESSOAS,
INDEPENDENTEMENTE DO SEU GRAU
DE PARENTESCO OU PROXIMIDADE.**

Dica de filme

Melhor é impossível (1997),
Regras da Vida (1999),
Promise (1986)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Faça três atos aleatórios de bondade por semana para aqueles que você conhece (por exemplo, pequenos favores para amigos e vizinhos, ligando para amigos doentes ou tristes, fazendo compras para um amigo ocupado com testes, cuidando dos filhos de alguém, etc).
2. Faça um ato aleatório de gentileza semanalmente para alguém que você não conhece.
3. Doe sangue periodicamente.
4. Visite alguém que esteja doente e no hospital.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

INTELIGÊNCIA SOCIAL (INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, INTELIGÊNCIA PESSOAL)

**INDIVÍDUOS SOCIALMENTE
INTELIGENTES ESTÃO
CIENTES DAS EMOÇÕES E INTENÇÕES
DE SI MESMO E DOS OUTROS.
NÃO IMPORTA QUAL SEJA
A SITUAÇÃO SOCIAL, ELES TENTAM
FAZER COM QUE TODOS OS
ENVOLVIDOS SE SINTAM A
VONTADE E VALORIZADOS.
AS PESSOAS SOCIALMENTE
INTELIGENTES SÃO PERCEPTIVAS
AOS SENTIMENTOS DOS OUTROS E
HONESTAS EM RELAÇÃO AOS SEUS E
GERALMENTE SÃO APTAS A
PROMOVER RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS.**

Dica de filme

Conduzindo Miss Daisy (1989),
Filhos do Silêncio (1986),
K-Pax - O Caminho da Luz
(2001),
Os Cinco Sentidos (2001)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Ouça seus amigos e irmãos com empatia, sem preparar refutações, e simplesmente reflita sobre seus sentimentos.
2. Se alguém o ofender, tente encontrar pelo menos um elemento positivo em seus motivos.
3. Assista a uma situação social desconfortável como um observador ativo e descreva o que você observa sem nenhum julgamento.
4. Observe e aprecie os outros à luz dos atributos positivos dessas pessoas.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

TRABALHO EM EQUIPE

(RESPONSABILIDADE SOCIAL, LEALDADE, CIDADANIA)

A CIDADANIA ENVOLVE TRABALHAR COMO MEMBRO DE UM GRUPO PARA O BEM COMUM. PESSOA COM ESSA FORÇA SÃO LEAIS ÀS ORGANIZAÇÕES DAS QUAIS SÃO MEMBROS, PRONTAS PARA FAZER SACRIFÍCIOS PESSOAIS POR SEUS VIZINHOS. A FORÇA DA CIDADANIA MANIFESTA-SE ATRAVÉS DE UM SENTIMENTO DE PERTENCIMENTO SOCIAL E RESPONSABILIDADE CÍVICA. BONS CIDADÃOS NÃO SÃO CEGAMENTE OBEDIENTES E, QUANDO NECESSÁRIO, ESFORÇAM-SE PARA MUDAR SEUS GRUPOS PARA MELHOR.

Dica de filme

Los Angeles – Cidade Proibida (1997),
Encontrando Forrester (2001),
Tempo de Despertar (1990)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Voluntarie-se semanalmente para um projeto de serviço comunitário em sua cidade, um que lide com algo que você seja bom.
2. Facilite uma discussão em grupo e consiga um consenso sobre um assunto conflitante.
3. Ajude pelo menos uma pessoa por ano a estabelecer metas e verifique periodicamente seu progresso.
4. Organize ou participe de pelo menos uma reunião social por mês.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

JUSTIÇA (IGUALDADE, EQUIDADE, JUSTIÇA)

**JUSTIÇA ENVOLVE TRATAR A TODOS
DE ACORDO
COM OS IDEAIS UNIVERSAIS DE
IGUALDADE E JUSTIÇA.
PESSOAS JUSTAS NÃO DEIXAM SEUS
SENTIMENTOS PESSOAIS
INFLUENCIAREM SUAS DECISÕES
MORAIS OU ÉTICAS SOBRE OS
OUTROS. EM VEZ DISSO, APOIAM-SE
EM UM AMPLO CONJUNTO DE
VALORES MORAIS. A
VERDADEIRA JUSTIÇA INCORPORA
UM RESPEITO POR DIRETRIZES
MORAIS E UMA ABORDAGEM
COMPASSIVA PARA CUIDAR DOS
OUTROS. ESSA FORÇA É APLICÁVEL A
TODOS OS NÍVEIS DA
SOCIEDADE, DAS INTERAÇÕES
COTIDIANAS ÀS QUESTÕES
INTERNACIONAIS DE JUSTIÇA
SOCIAL.**

Dica de filme

O Clube do Imperador (2002),
Filadélfia (1993)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Da próxima vez que você cometer um erro, faça um automonitoramento para ver se você o admite.
2. Avalie-se para ver se seus julgamentos são afetados por seus gostos pessoais ou são com base em princípios de justiça e igualdade.
3. Lembre-se e escreva sobre casos em que você foi injusto ou poder ter sido mais justo. Considere como você poderia melhorar seu comportamento futuro.
4. Avalie-se para ver se você pensa ou trata pessoas de outras etnias e culturas de acordo com seus estereótipos.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

LIDERANÇA

**LIDERANÇA É O PROCESSO DE
MOTIVAR,
DIRIGIR E COORDENAR MEMBROS DE
UM GRUPO PARA ALCANÇAR UM
OBJETIVO COMUM.
LÍDERES ASSUMEM UM PAPEL
DOMINANTE NA INTERAÇÃO SOCIAL,
MAS UMA LIDERANÇA
EFICAZ REQUER OUVIR AS OPINIÕES
E SENTIMENTOS DOS OUTROS
MEMBROS DO GRUPO TANTO
QUANTO ENVOLVE
DIRECIONAMENTOS. INDIVÍDUOS
QUE POSSUEM ESSA FORÇA SÃO
CAPAZES
DE AJUDAR SEU GRUPO E ATINGIR
METAS DE MANEIRA COESA,
EFICIENTE E AMÁVEL.**

Dica de filme

Lawrence
da Arábia (1962),
Dança com Lobos (1990)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Lidere uma atividade, tarefa ou projeto e solicite ativamente opiniões dos membros do grupo.
2. Organize um evento familiar que seja intergeracional, incluindo parentes jovens e idosos.
3. Organize um evento (festa surpresa de aniversário, happy hour, etc.) em seu trabalho que envolva seus colegas.
4. Quando duas pessoas estão em conflito, medie e convide-as a compartilhar seus pensamentos, enfatizando a resolução de problemas.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

PERDÃO E MISERICÓRDIA

ESTA FORÇA ENVOLVE PERDOAR AQUELES QUE NOS INJUSTIÇARAM OU OFENDERAM. O PERDÃO IMPLICA ACEITAR AS DEFICIÊNCIAS DOS OUTROS, DAR ÀS PESSOAS UMA SEGUNDA CHANCE E EVITAR A TENTAÇÃO DE GUARDAR RANCOR OU DE SE COMPORTAR DE MANEIRA VINGATIVA. O PERDÃO PERMITE DEIXAR DE LADO A AUTODESTRUIÇÃO NEGATIVA ASSOCIADA À IRA E ESTENDER A MISERICÓRDIA A UM AGRESSOR.

Dica de filme

A Corrente do Bem (2000),
Laços de Ternura (1983),
Os Últimos Passos de um Homem (1995),
Gente Como a Gente (1980)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Lembre-se dos momentos em que você ofendeu alguém e foi perdoado, depois estenda esse presente para os outros.
2. Avalie suas emoções antes e depois de perdoar alguém.
3. Entenda da perspectiva do(a) ofensor(a), por que ele/ela ofendeu você. Então avalie se a sua reação está machucando você mais do que o agressor.
4. Faça uma lista de indivíduos contra os quais você guarda rancor, e depois encontre-os pessoalmente, discuta ou visualize se o passado pode ser ignorado.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

HUMILDADE/ MODÉSTIA

**HUMILDADE E MODÉSTIA ENVOLVEM
DEIXAR O
OUTRO FALAR DE SI MESMO SOBRE
SUAS FORÇAS E REALIZAÇÕES.
INDIVÍDUOS COM ESSA
FORÇA NÃO PRECISAM TER BAIXA
AUTOESTIMA, APENAS EVITAR
BUSCAR OS HOLOFOTES OU
CONSIDERAR-SE MELHOR QUE OS
OUTROS. AS PESSOAS HUMILDES
SÃO HONESTAS SOBRE SUAS
PRÓPRIAS LIMITAÇÕES E A
POSSIBILIDADE DE FALHAR EM SUAS
PRÓPRIAS OPINIÕES E
ESTÃO ABERTAS A CONSELHOS E
ASSISTÊNCIA DE OUTROS.**

Dica de filme

Gandhi (1982),
O Pequeno Buda (1994)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Resista em mostrar suas realizações por uma semana e observe as mudanças em seus relacionamentos interpessoais.
2. Resista em mostrar que você é melhor que outra pessoa.
3. Observe se você fala mais que os outros em uma situação de grupo.
4. Admita seus erros e peça desculpas até mesmo àqueles que são mais jovens que você.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

PRUDÊNCIA

PRUDÊNCIA É UMA ORIENTAÇÃO PRÁTICA PARA OBJETIVOS FUTUROS. ISSO IMPLICA TER CUIDADO COM ESCOLHAS, NÃO ASSUMINDO RISCOS INDEVIDOS E TENDO EM MENTE AS METAS DE LONGO PRAZO AO TOMAR DECISÕES DE CURTO PRAZO. INDIVÍDUOS PRUDENTES MONITORAM E CONTROLAM SEU COMPORTAMENTO IMPULSIVO E ANTECIPAM AS CONSEQUÊNCIAS DE SUAS AÇÕES. ESSA FORÇA NÃO É SINÔNIMO DE MESQUINHEZ OU TIMIDEZ, MAS ENVOLVE UMA PERSPECTIVA INTELIGENTE E EFICIENTE PARA COM O ALCANCE DE GRANDES METAS DE VIDA.

Dica de filme

Razão e Sensibilidade (1995)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Pense duas vezes antes de dizer qualquer coisa. Faça este exercício pelo menos dez vezes por semana e observe os seus efeitos.
2. Dirija com cautela e observe que há menos emergências que exigem pressa do que você realmente pensa.
3. Remova todas as distrações externas antes de tomar suas próximas três decisões importantes.
4. Consulte pessoas próximas antes de tomar uma decisão final.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

AUTORREGULAÇÃO (AUTOCONTROLE)

A AUTORREGULAÇÃO É O PROCESSO DE EXERCER CONTROLE SOBRE SI MESMO, A FIM DE ATINGIR METAS OU ATENDER AOS PADRÕES. INDIVÍDUOS AUTORREGULADOS SÃO CAPAZES DE CONTROLAR RESPOSTAS INSTINTIVAS COMO AGRESSIVIDADE E IMPULSIVIDADE, RESPONDENDO DE ACORDO COM PADRÕES PRÉ-CONCEBIDOS DE COMPORTAMENTO. ESSA FORÇA PODE SE APLICAR TANTO A RESISTIR A TENTAÇÕES, COMO QUANDO EM UMA DIETA QUE EVITA AÇÚCAR, QUANDO A INICIAR AÇÕES, COMO QUANDO ALGUÉM ACORDA CEDO PARA SE EXERCITAR.

Dica de filme

Forrest Gump: Contador de Histórias
(1994)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Estabeleça metas para melhorar sua vida diária (por exemplo, limpar cômodos, lavar roupa, lavar louça, limpar a mesa de trabalho) e certifique-se de concluir essas tarefas.
2. Monitore e elimine as distrações (telefone, TV, computador) enquanto se concentra em uma tarefa específica.
3. Elimine objetos de tentação (dieta – não comer *junk food*; álcool – não socializar em bares; fumar – substituir cigarros por chicletes; fazer compras – deixar cartão de crédito ou dinheiro em casa).
4. Comece uma rotina de exercícios regulares e certifique-se de cumpri-la.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

APRECIÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA (RESPEITO, ADMIRAÇÃO, ELEVAÇÃO)

**INDIVÍDUOS COM APRECIÇÃO DA
BELEZA
SENTEM UM CERTO RESPEITO PELAS
CENAS E PADRÕES AO SEU REDOR.
ELES TÊM PRAZER EM
OBSERVAR A BELEZA FÍSICA, AS
HABILIDADES E TALENTOS DE
OUTRAS PESSOAS E A
BELEZA INERENTE À VIRTUDE E À
MORALIDADE. A BELEZA PODE SER
ENCONTRADA EM QUASE
TODAS AS ÁREAS DA VIDA, DA
NATUREZA ÀS ARTES, MATEMÁTICA,
CIÊNCIA E NA
EXPERIÊNCIA COTIDIANA. ESSA
FORÇA PERMITE QUE AS PESSOAS
EXPERIMENTEM
SATISFAÇÃO E RIQUEZA NAS
EXPERIÊNCIAS COTIDIANAS.**

Dica de filme

Entre Dois Amores (1985),
A Cor do Paraíso (2000)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Observe pelo menos uma ocorrência de beleza natural ao seu redor todos os dias (nascer do sol, pôr do sol, nuvens, sol, neve, arco-íris, árvores, folhas em movimento, pássaros cantando, flores, frutas e legumes, etc.)
2. Decore o exterior da sua casa em ocasiões especiais.
3. Explore a beleza no rosto de uma criança
4. Note semanalmente como a bondade de outras pessoas afeta sua vida.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

GRATIDÃO

A GRATIDÃO É UMA CONSCIÊNCIA E AGRADECIMENTO PELAS COISAS BOAS NA VIDA DO INDIVÍDUO.

PESSOAS GRATAS TOMAM TEMPO PARA EXPRESSAR SEU AGRADECIMENTO E CONTEMPLAR TUDO QUE LHES FOI DADO NA VIDA. A GRATIDÃO PODE SER DIRECIONADA PARA UMA PESSOA ESPECÍFICA, UMA DIVINDADE, OU SIMPLEMENTE EXPRESSADA PELO MERO FATO DA EXISTÊNCIA.

ESSA FORÇA É UMA MENTALIDADE DE APRECIÇÃO E BOA VONTADE PARA COM OS BENEFÍCIOS DERIVADOS DE OUTRAS PESSOAS.

Dica de filme

Sunshine,
o Despertar de um Século
(2000),
Tomates Verdes Fritos (1991))

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Conte suas três bênçãos (coisas boas que aconteceram com você) antes de dormir todos os dias.
2. Expresse sua gratidão a alguém para quem você ainda não tenha feito, preferivelmente através de uma visita pessoal.
3. Todos os dias selecione algo pequeno, mas importante, que você não tenha o hábito de reconhecer a importância. Trabalhe em se conscientizar disso no futuro.
4. Lembre-se de seus melhores momentos de reconhecimento, realização, apreciação e conexão.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

ESPERANÇA (OTIMISMO, ORIENTAÇÃO PARA O FUTURO)

**ESPERANÇA É A EXPECTATIVA DE QUE
COISAS BOAS ACONTECERÃO NO
FUTURO. INDIVÍDUOS
ESPERANÇOSOS SÃO CONFIANTES DE
QUE SEUS ESFORÇOS PARA COM
METAS FUTURAS IRÃO DAR FRUTOS.
ESSA FORÇA LEVA AS PESSOAS A
ESPERAREM O MELHOR DE SI MESMAS
E DOS OUTROS.**

Dica de filme

E o Vento Levou (1939),
A Vida é Bela (1997),
Gênio Indomável (1997)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Lembre de uma situação em que você ou alguém próximo a você superou um obstáculo difícil e foi bem-sucedido.
2. Liste as coisas ruins que aconteceram com você, então encontre duas coisas positivas para cada uma delas.
3. Visualize onde você quer estar daqui a um, cinco ou dez anos. Desenhe um caminho que você pode trilhar para chegar lá.
4. Registre seus pensamentos negativos e positivos e perceba como eles podem afetar sua performance futura.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

HUMOR (DIVERSÃO)

O HUMOR ENVOLVE UMA SATISFAÇÃO COM RIR, PROVOCAR DE FORMA AMIGÁVEL E TRAZER FELICIDADE AOS OUTROS. INDIVÍDUOS COM ESSA FORÇA ENXERGAM UM LADO MAIS LEVE DA VIDA EM MUITAS SITUAÇÕES, ENCONTRANDO COISAS PARA SE SENTIREM ALEGRES AO INVÉS DE DEIXAR A ADVERSIDADE IMPACTÁ-LOS. O HUMOR NÃO SE REFERE NECESSARIAMENTE A SOMENTE CONTAR PIADAS, MAS SIM UMA ABORDAGEM DIVERTIDA E IMAGINATIVA PARA COM A VIDA.

Dica de filme

Patch Adams (1999)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Fazer alguém sorrir todos os dias através de piadas, gestos e atividades divertidas.
2. Anime um amigo cabisbaixo.
3. Encontre o lado mais leve e divertido na maioria das situações.
4. Saia com seus amigos pelo menos uma vez por mês para boliche, caminhadas, ciclismo e tal.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

ESPIRITUALIDADE (RELIGIOSIDADE, FÉ, PROPÓSITO)

**A ESPIRITUALIDADE É UMA PARTE
UNIVERSAL**

**DA EXPERIÊNCIA HUMANA QUE
ENVOLVE A CONSCIÊNCIA DO LUGAR
DO INDIVÍDUO EM UM
ESQUEMA MAIS AMPLO DAS COISAS.
PODE INCLUIR, MAS NÃO SE LIMITA À
CRENÇA E
PRÁTICA RELIGIOSA.**

**A ESPIRITUALIDADE NOS
PROPORCIONA UMA CONSCIÊNCIA DO
SAGRADO
NA VIDA COTIDIANA, UMA SENSÇÃO
DE CONFORTO DIANTE DA
ADVERSIDADE E A
EXPERIÊNCIA DE TRANSCENDER O
COMUM PARA ALCANÇAR ALGO
FUNDAMENTAL.**

Dica de filme

Contato (1997),
O Apóstolo (1997),
O Padre (1994)

ATIVIDADES INTENCIONAIS

1. Passe dez minutos diariamente respirando profundamente, relaxando e meditando (esvaziando a mente dos pensamentos e concentrando-se na respiração).
2. Observe se suas ações cotidianas têm algum significado espiritual. Se não, pense em maneiras de conectar os dois.
3. Construa relacionamentos com pessoas que apreciam sua capacidade de ajudá-las a identificar e resolver problemas.
4. Conecte-se com pessoas e organizações que estimulem suas forças de assinatura.

SUAS PRÁTICAS ANOTE AQUI

Fonte: 340 Maneiras de Utilizar as Forças de Caráter por
Tayyab Rashid e Afroze Anjum – Universidade da Pensilvânia
© 2005, Tayyab Rashid

INTERVENÇÕES EM PSICOLOGIA POSITIVA

Sugestão de intervenção a ser realizada em atendimento psicoterapêutico **antes da aplicação do VIA.**

Apresentação positiva

Adaptado de Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapists guide to positive psychological interventions. Academic Press.

Escreva uma apresentação de si mesmo que possa ser revisada na próxima sessão.

Nesta apresentação você deverá se descrever através de uma história real (algo que tenha acontecido em sua vida) que mostre quem você é no seu melhor.

Sua história deve ter início claro, meio e um final impactante.

Sinta-se à vontade para escrever à mão nesta folha ou digitar a sua história.

A sua Apresentação Positiva deve ter o comprimento de uma página.

INTERVENÇÕES EM PSICOLOGIA POSITIVA

Sugestão de intervenção a ser realizada em atendimento psicoterapêutico **depois da aplicação do VIA.**

As forças de caráter em ação

Adaptado de Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapists guide to positive psychological interventions. Academic Press.

Minhas cinco principais forças de caráter:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- a) Quais das suas cinco primeiras forças você está usando frequentemente? Por favor, descreva como você está atualmente utilizando as suas forças.
- b) Existem maneiras de utilizar essas forças que você fez uso no passado e já não o faz mais atualmente? Se sim, liste quais forças e como você costumava utilizá-las.

Uma maneira de colocar minha força de em ação é:

Designe um horário na sua rotina nesta semana para quando você colocará sua força escolhida acima em ação. Depois de implementado o seu plano, responda as questões a seguir:

1. Como você se sentiu colocando suas forças de caráter em ação?
2. Você enfrentou algum obstáculo ao planejar ou desempenhar esta ação planejada? Se sim, descreva brevemente estes desafios e como você os superou.

MEU DIA

CONSTRUINDO A MINHA MEHOR VERSÃO

MINHAS 5 PRIMEIRAS FORÇAS DE CARÁTER.

ATIVIDADE DO DIA

--

QUAL FORÇA DE CARÁTER PRECISO USAR HOJE

--

COMO VOU COLOCAR EM PRÁTICA A(S) FORÇA DE CARÁTER (S)

--

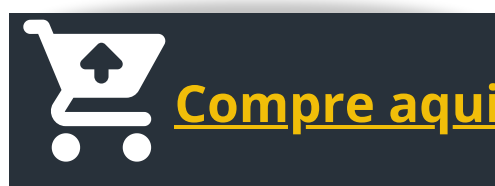
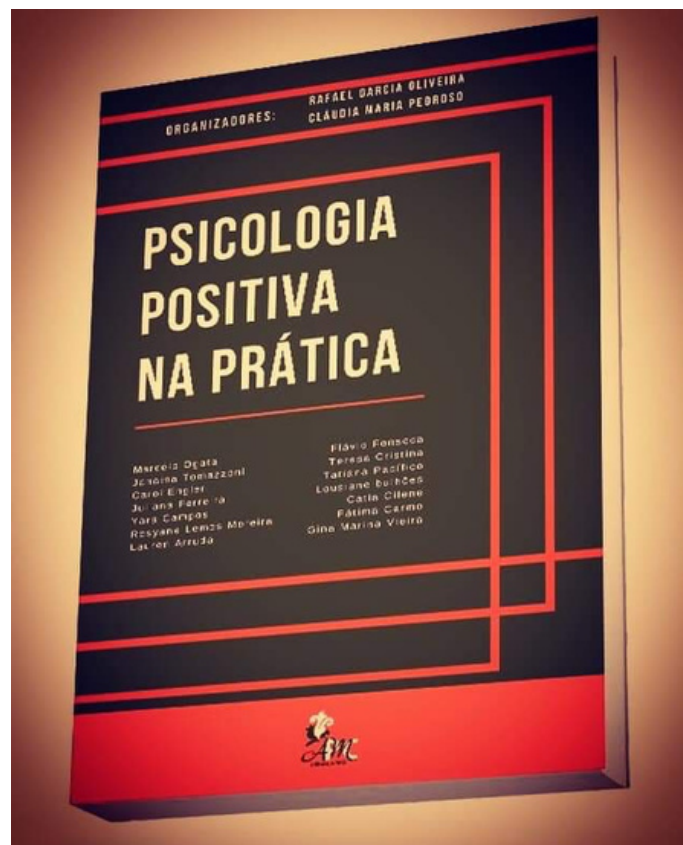
Dica de Livro

A novidade é que agora o nosso livro está no formato Digital (E-book em PDF) para quem quer saber como é a Psicologia Positiva na Prática.

Livro organizado pela Dupla Positiva - Rafael Garcia Oliveira e Cláudia Pedroso em parceria com catorze alunos do nosso curso online de psicologia positiva na prática.

São 156 páginas com conteúdo muito interessante.

Preço do Investimento R\$ 26,00



NOSSAS REDES SOCIAIS

Clique no botão abaixo para assinar o nosso **Canal do Youtube** e acompanhe os conteúdos sobre **Psicologia Positiva**.



Saiba Mais

Se você chegou até aqui queremos lhe parabenizar pela determinação de querer se tornar uma pessoa melhor e dizer que foi um imenso prazer compartilhar este conteúdo.

A utilização das forças de caráter no seu dia a dia poderá trazer ótimos benefícios a você e ao seu cliente/paciente.

Gratidão!