
Psicologia Positiva na prática

Utilize as suas 24 forças de
caráter e seja mais feliz.



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 criação deste e-book tem como objetivo compartilhar com você pode se beneficiar com o uso das 24 forças de caráter (objeto de estudo na Psicologia Positiva).

Esta ferramenta 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 queremos que 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?

O que você vai aprender neste e-book

- Capítulo 1 - Um pouco sobre a Psicologia Positiva..... Página 5
- Capítulo 2 - A sua melhor versão..... Página 8
- Capítulo 3 - Identificando suas forças de caráter..... Página 10
- Capítulo 4 - Atividade Prática..... Página 11
- Capítulo 5 - As 24 forças de caráter..... Página 13
- Considerações Finais..... Página 38
- Agradecimento..... Página 39

**Quer conhecer nosso curso
completo de
Psicologia Positiva na Prática?**

Clique aqui! →

⇒SIM⇒ EU QUERO

Psicologia Positiva na Prática

Projeto que visa levar o conhecimento da psicologia positiva na prática.

Acreditamos no potencial de cada ser humano e o quanto é benéfica no desenvolvimento e na descoberta da sua melhor versão, promovendo a melhora da sua qualidade de vida através dos ensinamentos da Psicologia Positiva.



Somos os psicólogos Rafael Garcia Oliveira(CRP 07/16242) e Cláudia Maria Pedroso Dias(CRP 07/20397), amigos de longas datas, colegas de profissão e criadores do **NAPPEM - Núcleo de Aplicação da Psicologia Positiva e Educação Emocional**.

Desde a época da faculdade, nossa visão sobre a psicologia sempre foi voltada para a prevenção, o autoconhecimento, o bem-estar e qualidade na vida do ser humano.

E este na busca de conhecimento, nosso objetivo foi descobrir como poderíamos fortalecer o que o ser humano tem de melhor e ajudá-lo a florescer, através das práticas e poder torná-lo a melhor versão de si mesmo, bem como permite aos indivíduos, organizações e comunidades atingirem o seu desenvolvimento pleno.

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, Fenomenológica, 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 três missões: curar doenças mentais, tornar a vida das pessoas mais produtivas e cheia de satisfação e identificar e desenvolver talentos. (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000).

No entanto, após a Segunda Guerra Mundial, dois eventos fizeram com que a Psicologia tomasse um novo foco de atenção:

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 pensar positivo, 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, um complemento.

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

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

E 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)

2. A sua melhor versão

A força de caráter, também chamada força pessoal é uma característica psicológica que pode ser observada sob diferentes circunstâncias e que, 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 nosso caráter ao cultivar e praticar as suas forças pessoais repetidamente, percebendo o progresso criando uma espiral ascendente de emoções positivas.

Vivenciar no dia a dia o uso das forças faz com que cada um 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 e qualidades que já possui, por isso ao integrar as forças pessoais em todos os setores da sua vida, será possível criar um verdadeiro “amortecedor” natural contra o que nos deixa infelizes.

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



Psicologia Positiva na Prática Clínica

➔ Você pode aprender ainda mais a Avaliar as forças pessoais, pontos fortes, crenças, valores e muito mais para aperfeiçoar sua Prática Clínica.

Clique aqui
para inscrever-se

3. Identificando as suas forças de caráter

Descubra você também suas forças através deste link, a avaliação é gratuita: <http://www.viacharacter.org>



Veja abaixo quais são os benefícios para que utiliza as forças de caráter:

- 1- Te ajuda a gerenciar e lidar com os problemas com mais leveza;
- 2- Fortalece relacionamentos;
- 3- Aumenta a autoconfiança;
- 4- Reduz o estresse;
- 5- Mais facilidade no cumprimento de metas;
- 6- Te torna uma pessoa mais feliz.

Permita-se dar mais um passo a frente, descubra o gosto de viver!

Nas próximas páginas compartilharemos a relação de todas as 24 forças que serão listadas no resultado do seu teste, com a respectiva descrição e como você poderá colocá-la em ação.

Observe as cinco primeiras forças pessoais, denominadas de *forças de assinatura*, são as que mais captam a essência da pessoa.

Estão entre as cinco primeiras forças no resultado do teste, e as forças baixas estão entre as 4 e 7 últimas forças da lista (as forças menos utilizadas). No entanto cabe salientar que temos as 24 forças pessoais à nossa disposição e aprender a utilizá-las os ganhos são incríveis.



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.



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.

As 24 forças de caráter



QUERO FAZER O CURSO

Virtude: Sabedoria e Conhecimento

(Criatividade, Curiosidade, Abertura de Espírito/Critério/Senso Crítico, Amor ao aprendizado, Perspectiva) Forças cognitivas que envolvem a aquisição e a utilização do conhecimento.

Criatividade: Pensar em novas formas de fazer as coisas é parte crucial de quem você é. Você nunca está satisfeito em fazer algo da forma convencional se é possível um modo melhor. Inclui originalidade e inventividade. Como diferença individual, criatividade implica dois componentes essenciais: originalidade e adaptabilidade. A produção de comportamentos e ideias reconhecidamente originais (novas, surpreendentes ou incomuns) em si não define criatividade. Os comportamentos ou ideias relevantes precisam ser também adaptativos. A originalidade do indivíduo precisa fazer uma contribuição positiva à vida da pessoa ou de outros. **Pergunta-chave:** Quando deseja alguma coisa, você consegue encontrar um comportamento diferente, porém adequado, para atingir aquele objetivo.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA CRIATIVIDADE:

- A Vida é Bela (1197) de Roberto Benigni Uma Mente Brilhante (2001)

EXERCÍCIO PARA DESENVOLVER A CRIATIVIDADE:

- Aumente sua curiosidade e interesse no aprendizado ao longo do dia. Tenha interesse nas atividades do dia a dia, surpreenda-se e surpreenda os outros e procure novidades.
- Regularmente disponha de um certo tempo para ações criativas que você mais gosta. Pense menos em resultado, dinheiro e notoriedade em potencial que podem resultar de seu comportamento, e pratique ser plenamente o comportamento em si.

Virtude: sabedoria e conhecimento

Curiosidade: Você é curioso sobre tudo. Está sempre fazendo questões e acha todos os assuntos fascinantes. Você gosta de explorar e descobrir. Inclui interesse, procura de novidade e abertura à experiência. Curiosidade é definida como o interesse intrínseco do indivíduo pela experiência e conhecimento em si mesmos. Pode ser específica e que aprofunda o conhecimento em um assunto, bem como global, generalizada e diversa. Pessoas curiosas perseguem novidade, variedade e desafio em sua experiência no mundo. Têm sede de saber. Aham todos os assuntos e tópicos fascinantes. **Palavras-chave: explorar e descobrir.**

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA CRIATIVIDADE:

- Náufrago (2000)
- De volta para o futuro (1985)

EXERCÍCIO PARA DESENVOLVER A CRIATIVIDADE:

1- Torne-se consciente de seu nível de curiosidade imediatamente. Quais coisas chamam mais sua atenção, seja um livro, filme, atividade? Utilize parte de seu tempo para fazer um trabalho de investigação sobre essa temática.

2- Torne-se um explorador. Ser curioso sobre o mundo e ter interesse em viajar é uma excelente forma de expandir seus horizontes pessoais.

Virtude: Sabedoria e Conhecimento

Abertura de Espírito/Critério/Senso Crítico: Pensar sobre as coisas e examiná-las de todos os lados são aspectos importantes de quem você é. Você não precipita conclusões e se baseia apenas em evidências sólidas para tomar suas decisões. Inclui pensamento crítico e critério. Abertura a novas ideias é definida como a vontade do indivíduo de procurar ativamente por evidência contra suas crenças favoritas, planos ou objetivos e de pesar esta evidência de forma justa. Seu oposto é raciocinar de modo a favorecer e confirmar aquilo em que já se acredita. É ser capaz de mudar de ideia, saber considerar as evidências contrárias ao seu próprio pensamento, bem como examinar a informação de forma racional e objetiva. **Frases típicas:** Mudar uma crença anterior é sinal de força de caráter. As pessoas deveriam sempre considerar as evidências contrárias às suas crenças. Crenças deveriam sempre ser checadas diante de novas evidências.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DE ABERTURA DE ESPÍRITO:

- Matrix (1999)
- A Última Noite (2002)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DE ABERTURA DE ESPÍRITO:

- Considere suas crenças e escreva argumentos para um sistema oposto da sua, ou seja, você será seu próprio advogado do Diabo.
- Melhore sua capacidade de escuta, escute mais atentamente.

Virtude: Sabedoria e Conhecimento

Amor ao Aprendizado: Você adora aprender coisas novas, tanto em aula quanto por si próprio. Você sempre gostou da escola, de ler, e de museus, em qualquer lugar que haja oportunidade de aprendizado. Gosto pela aprendizagem pode ser conceituado de diferentes maneiras. Aqui é definido tanto como uma diferença individual genérica quanto como uma predisposição universal, porém individualmente variável de assimilar um conteúdo particular ou de desenvolver um interesse individual específico. Gosto pela aprendizagem descreve a maneira pela qual o indivíduo assimila informações e habilidades novas de forma genérica e/ou o interesse individual bem desenvolvido com o qual o indivíduo assimila um conteúdo específico. Diz respeito a gostar de aprender sobre uma ou várias coisas, mesmo quando não há incentivos exteriores para isso. **Frases típicas:** Eu gosto de aprender coisas novas. Aprender é uma experiência positiva. Eu gasto o maior tempo possível fazendo (área de interesse). Trabalhar em (área de interesse) é trabalhoso, mas nem parece.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DO AMOR AO APRENDIZADO:

Palavras de Amor (2005) Prova de Fogo (2006)

EXERCÍCIO PRÁTICO PARA A FORÇA DO AMOR AO APRENDIZADO:

Estabeleça objetivos para si mesmo. Quando você pensa sobre o que gostaria de realizar, considere aquelas coisas que mais provavelmente o levarão a um resultado positivo, uma sensação de domínio, uma sensação de “conseguir fazer alguma coisa”. Isso ajudará melhorar sua competência e aguçar o seu senso de aprendizado.

Virtude: Sabedoria e Conhecimento

Perspectiva: Apesar de você não se considerar sábio, seus amigos tem essa visão de você. Eles levam em conta sua perspectiva e veem até você para aconselhamentos. Você tem uma visão de mundo que faz sentido para os outros e para você mesmo. Pode ser entendida como a sabedoria propriamente dita, mas aqui (como sabedoria dá nome à virtude maior), refere-se ao produto do conhecimento e da experiência, mas que transcende a acumulação de informação. É a coordenação desta informação e o seu uso deliberado para aumentar o bem-estar. Em um contexto social, perspectiva permite ao indivíduo ouvir os outros, avaliar o que dizem e então oferecer bons (sábios) conselhos.

Frases típicas (se a modéstia não interferisse): Eu me conheço bem. Eu tomo decisões baseado tanto na razão quanto na emoção. Eu levo em conta as necessidades dos outros. Entendo os limites do que sei e faço. Minha maneira de agir é consistente com meus padrões pessoais. Tenho a capacidade de enxergar o "xis" de questões importantes.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA PERSPECTIVA:

Tempo de Recomeçar (2001) Poder Além da Vida (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA PERSPECTIVA:

Conecte-se com um mentor. É importante ter alguém a que recorrer quando se necessita de conselhos.

Conheça seus limites: Reserve um tempo para refletir sobre situações nas quais você foi vítima de si mesmo achando que sabia mais do que sabe, pensado que poderia fazer o que quisesse e achando que ia se dar bem. Anote sobre coisas que você não sabe sobre si mesmo.

Virtude: Coragem

(integridade, Bravura, Perseverança, e Vitalidade/Entusiasmo) Forças emocionais que envolvem o exercício da vontade para alcançar metas perante a oposição interna/externa.

Integridade/Honestidade: Você é uma pessoa honesta, não apenas por falar a verdade, mas por viver de forma genuína e autêntica. Você tem os pés no chão e não é pretencioso; é uma pessoa realista.

Inclui autenticidade e Honestidade. O indivíduo que fala a verdade é honesto, mas os autores encaram esta força de caráter em termos mais amplos. Inclui veracidade, mas também assumir responsabilidade por sentimentos e ações. Inclui a apresentação genuína de si próprio a outros (que poderia ser definido como autenticidade ou sinceridade), bem como o sentido interno de que se é um ser moralmente coerente (que poderia ser definido como integridade ou unidade), ou seja, ser uma "pessoa verdadeira" consigo mesma e com os outros. **Frases típicas:** É mais importante ser eu mesmo do que ser popular. Não gosto de pessoas falsas que fingem ser o que elas não são. Meu código de valores guia e dá sentido à minha vida.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA INTEGRIDADE

- Dança com Lobos (1990)
- Erin Brockovich - Uma mulher de talento (2000)

EXERCÍCIO PRÁTICO PARA A FORÇA DA INTEGRIDADE:

- Fale em fóruns públicos sobre questões importantes, pode ser sobre aquecimento global, preconceito, preservação do meio ambiente.
- Anote os princípios pelos quais você vive.

Virtude: Coragem

Bravura: Você é uma pessoa corajosa, que não recua diante de uma ameaça, desafio, dificuldade ou dor. Você defende o que é certo mesmo que haja oposição. Você age de acordo com suas convicções. Inclui heroísmo e bravura. Alguém que não recua diante de ameaças, desafios, dores ou dificuldades possui a força de caráter da valentia.

Vai além do heroísmo demonstrado diante da morte iminente por guerreiros no campo de batalha, incluindo posturas intelectuais (bravura moral) ou emocionais (bravura psicológica) que sejam impopulares, difíceis ou perigosas. O indivíduo dotado de valentia consegue superar as reações naturais ao medo (resposta de fuga) enfrentando a situação assustadora.

INDICAÇÃO DE FILME PARA FORÇA DA BRAVURA:

- Titanic (1997)
- Voo United 93 (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA BRAVURA:

- Pratique a confrontação de seus medos.
- Desafie-se falar em público dando uma palestra, realizando algum tipo de apresentação.

Virtude: Coragem

Perseverança: Você trabalha duro para terminar o que começou. Independentemente do projeto, termina-o no tempo previsto. Você não se distrai quando trabalha e tem satisfação em completar uma tarefa.

Inclui persistência e diligência. É definida como a continuação de uma ação voluntária em direção a um objetivo apesar dos obstáculos, dificuldades ou desencorajamento.

Os termos perseverança e persistência são usados alternadamente apesar das conotações de perseverança serem mais uniformemente positivas do que as de persistência. É feita a ressalva de que perseverança não significa perseguir obsessivamente metas inatingíveis, bem como que persistência em si não é necessariamente uma força de caráter, mas sim a habilidade de saber quando persistir e quando desistir, e aí persistir quando é aconselhável.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA PERSEVERANÇA/PERSISTÊNCIA:

Forrest Gump: O Contador de Histórias (1994) O Código Da Vinci (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA PERSEVERANÇA/PERSISTÊNCIA:

Faça uma lista de prioridades e marque os itens na lista que forem concluídos.

Visualize você no final da jornada. Use sua imaginação e pense como você estaria se sentindo ao ter conquistado o que tanto deseja.

Virtude: Coragem

Vitalidade/Entusiasmo: Independentemente do que você faça, você o faz com empolgação e energia. Você nunca faz nada pela metade ou sem entusiasmo. Para você, a vida é uma aventura.

Inclui entusiasmo, animação, vigor e energia. Vitalidade é descrita como um aspecto dinâmico do bem-estar marcado pela experiência subjetiva de energia e vivacidade. Como um indicador de saúde, vitalidade está diretamente e interativamente associada tanto a fatores psicológicos quanto somáticos. No nível somático, vitalidade está ligada à boa saúde física e funcionamento corporal, bem como à ausência de fadiga e doença. No nível psicológico, vitalidade reflete experiências gratificantes tanto no nível interpessoal quanto intrapessoal. Refere-se a sentir-se vivo, estar cheio de pique e demonstrar entusiasmo por quaisquer e todas as atividades. É classificada como uma força da coragem porque se faz notar (e portanto é mais louvável) quando revelada em circunstâncias difíceis e potencialmente desanimadoras. **Frases típicas:** Sinto-me vivo e animado. Estou energizado, cheio de pique. Quase sempre me sinto desperto e ativo. Raramente me sinto exausto ou esgotado.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA VITALIDADE:

- Desafiando Limites (2005)
- Garota Interrompida (1999)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA VITALIDADE:

- Aprenda a viver o momento, pode ser através da meditação, mindfulness ou apenas dando sentido ao seu momento.
- Gaste menos tempo assistindo televisão ou na frente do computador, valorize mais as relações pessoais.

Virtude: Humanidade

(Bondade/Generosidade, Amor e Inteligência Social) - Forças interpessoais que envolvem “ajudar e aproximar-se” de outros.

Generosidade/ Bondade: Você é bom e generoso para os outros, e nunca está ocupado para apoiar alguém. Você gosta de realizar boas ações para os outros, mesmo que não os conheça bem. Inclui generosidade, nutrição (não no sentido de alimentação), cuidado, compaixão, amor altruísta, delicadeza. Esta força de caráter descreve a tendência dominante de ser bom para outras pessoas - de ser misericordioso e interessado em seu bem-estar, de fazer favores, praticar boas ações e de cuidar dos outros. Bondade e amor altruísta requerem o reconhecimento de uma humanidade comum na qual o outro é digno de atenção e afirmação por nenhuma razão utilitária mas por sua própria causa. **Frases típicas:** Os outros são tão importantes quanto eu. Todos os seres humanos têm o mesmo valor. Dar é mais importante que receber. Eu não sou o centro do universo, faço parte de uma humanidade comum.

INDICAÇÃO DE FILMES PARA A FORÇA DA GENEROSIDADE:

- A Fantástica Fábrica de Chocolate (2005) A Corrente do Bem (2000)

EXERCÍCIO PRÁTICO PAR A FORÇA DA GENEROSIDADE:

- Aprenda a dizer não. Quando você diz não para alguém, você estará na verdade dando um SIM para você mesmo, ou seja, naquele momento a prioridade é voê.
- Seja voluntário. Doe seu tempo ajudando alguém ou instituições de apoio social.

Virtude: Humanidade

Amor: Você valoriza relações próximas com outras pessoas, especialmente aquelas nas quais compartilhar e cuidar são recíprocos. As pessoas pelas quais você se sente mais próximo são as mesmas que se sentem mais próximas a você. Em sua forma mais desenvolvida, amor ocorre de forma recíproca dentro de uma relação com outra pessoa. Representa uma postura cognitiva, comportamental e emocional voltada para o outro que toma três formas prototípicas. Amor pais-filho, amor filho-pais e amor romântico. Assim, esta força inclui amor romântico e amizade, o amor entre pais e filhos, relações de aconselhamento e os vínculos emocionais entre membros de equipes, colegas de trabalho, etc. O amor é sinalizado pela troca de ajuda, consolo e aceitação. Envolve sentimentos positivos fortes, compromisso e até mesmo sacrifício. **Frases típicas:** Existe alguém cuja felicidade é tão importante para mim quanto a minha própria. Existe alguém por quem eu faria quase qualquer coisa. Existe alguém de quem eu odeio ficar separado por muito tempo.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DO AMOR:

- Shakespeare Apaixonado (1998)
- Garçonete (2007)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DO AMOR:

- Viva uma vida que enfatize o compromisso, através do desenvolvimento da segurança e intimidade.
- Pratique aceitação. Desafie-se responder com amor em vez de reagir algum comentário ou crítica.

Virtude: Humanidade

Inteligência Social: Você está consciente dos motivos e sentimentos das outras pessoas. Você sabe o que fazer para se adequar a diferentes situações sociais e para deixar as pessoas à vontade. Inclui inteligência emocional e inteligência pessoal. Inteligência social aqui é entendida como a habilidade de processar informação emocional (hot intelligence), tanto de origem interna quanto externa. Diz respeito à capacidade de entender e administrar emoções; avaliar de forma acurada seus próprios sentimentos, emoções, desempenho e motivos; agir sabiamente em relacionamentos; identificar conteúdo emocional nas expressões e gestos dos outros e usar esta informação para facilitar as interações.

INDICAÇÃO DE FILMES PARA A FORÇA DA INTELIGÊNCIA SOCIAL:

- Quebra de Confiança (2007)
- K-Pax- O Caminho da Luz (2001)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA INTELIGÊNCIA SOCIAL:

- Aprenda a monitorar suas emoções e nomeie os sentimentos agradáveis e desagradáveis que você experencia.
- Reflita quais expressões verbais e não-verbais do protagonista do filme indicado acima, pense também no que ele possa estar sentindo.

Virtude: Justiça

(Justiça/Imparcilidade/Equidade, liderança e trabalho em equipe) Forças cívicas que fundamentam a vida comunitária saudável.

Justiça/Imparcilidade/Equidade: Tratar todas as pessoas imparcialmente é um de seus princípios. Você não permite que seus sentimentos pessoais tendenciem suas decisões sobre os outros. Você oferece uma nova chance a qualquer um. Justiça refere-se a tratar as pessoas de modo similar ou idêntico, sem deixar que sentimentos ou questões pessoais influenciem as decisões sobre os outros.

Justiça envolve dar a todos uma chance justa e ser comprometido com a ideia de que as mesmas regras aplicam-se a todos. Justiça é produto de julgamento moral - o processo pelo qual as pessoas determinam o que é moralmente certo, errado e moralmente condenável.

Frases típicas: Todos merecem respeito. Somos responsáveis por nosso próprio comportamento. Ninguém merece ser discriminado.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA JUSTIÇA:

- Focus (2001)
- Capote (2005)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA JUSTIÇA:

- Seja um mediador, quando surgir algum tipo de conflito procure intervir.
- Procure exemplo de preconceito em sua própria vida. Se tem algum sentimento negativo sobre Turco, árabe, Muçulmano? Se assim for, esses sentimentos são fundamentados na experiência ou refletem preconceito genuíno?

Virtude: Justiça

Liderança: Você se sobressai em tarefas de liderança: encoraja um grupo a realizar coisas e preserva a harmonia entre o grupo fazendo com que todos se sintam incluídos.

Você faz um bom trabalho organizando atividades e vendo que elas acontecem. Além das tradicionais tarefas do líder - coordenar atividades e criar e desenvolver boas relações entre os integrantes de um grupo - como qualidade pessoal, liderança refere-se à uma constelação integrada de atributos cognitivos e de temperamento que promovem uma orientação para influenciar e ajudar outros, dirigir e motivar suas ações para o sucesso coletivo. Reflete a motivação e a capacidade de buscar, obter e desempenhar papéis de liderança em sistemas sociais de forma bem sucedida. **Frases típicas:** Eu prefiro assumir o papel de líder em um grupo. Frequentemente sou capaz de planejar uma linha de ação para meu grupo. Frequentemente sou capaz de motivar outros a agirem de uma determinada maneira. Frequentemente sou capaz de ajudar outros a desempenharem melhor uma tarefa. Geralmente eu tomo a iniciativa em situações sociais.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA LIDERANÇA:

- Gladiador (2000)
- Jornada pela Liberdade (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PAR A FORÇA DA LIDERANÇA:

- Sempre elogie em público e critique em particular.
- Seja um exemplo você mesmo, trabalhe para melhorar suas habilidades de liderança.

Virtude: Justiça

Trabalho em Equipe: Você se sobressai como membro de um grupo. Você é um colega leal e dedicado, sempre faz sua parte e trabalha duro pelo sucesso de seu grupo. Inclui responsabilidade social, lealdade e trabalho em equipe. Esta força de caráter implica identificação e comprometimento com o bem comum que vai além do interesse pessoal para incluir o do grupo (que pode variar de uma pequena comunidade até toda a espécie humana). Pessoas que demonstram esta força têm um sentido de dever com o grupo em questão, trabalham para o bem do grupo e não para obter ganhos pessoais. Assumem responsabilidades, não porque circunstâncias externas os forcem a fazê-lo, mas porque eles veem isso como a forma correta de agir de um membro da equipe.

Frases típicas: Eu tenho responsabilidades por melhorar o mundo no qual vivo. Todos deveriam dar um pouco do seu tempo para o bem de sua cidade ou país. É importante para mim pessoalmente ajudar outros que estejam em dificuldades.

INDICAÇÃO DE FILMES PARA A FORÇA DE TRABALHO EM EQUIPE:

Os Grandes Músicos (2003) Nós Somos os Campeões (1992)

EXERCÍCIO PRÁTICO PARA A FORÇA DE TRABALHO EM EQUIPE:

Enfatize o nós, ao invés do eu.

Envolve-se com a política e questões sociais. Sua comunidade irá se beneficiar se você resolver se candidatar a um cargo público.

Virtude: Temperança

(Perdão, humildade, prudência e autocontrole) Forças que protegem contra o excesso.

Perdão: Você perdoa aqueles que erraram com você. Sempre dá aos outros uma segunda chance. Seu princípio guia é misericórdia, e não vingança. Perdão representa uma série de mudanças pró-sociais que ocorrem dentro do indivíduo que foi ofendido ou prejudicado por um parceiro de relacionamento. Quando as pessoas perdoam, suas motivações básicas ou tendências de ação com respeito ao transgressor tornam-se mais positivas (benevolentes, bondosas, generosas) e menos negativas (vingativas, evasivas). Perdão pode ser considerado uma forma específica de misericórdia, que é um conceito mais genérico envolvendo bondade, compaixão ou indulgência para com o outro.

Frase típicas: Não guardo rancor por muito tempo. Procurar vingança não ajuda as pessoas a resolver seus problemas. Quando alguém me magoa, eu consigo me refazer rapidamente. Quando as pessoas me enraivecem, normalmente eu sou capaz de superar meus maus sentimentos por eles.

INDICAÇÃO DE FILMES PARA A FORÇA DO PERDÃO:

- O Caçador de Pipas (2007) Fora de Controle (2002)

EXERCÍCIO PRÁTICO PARA A FORÇA DO PERDÃO:

- Tome uma decisão deliberada de perdoar alguém que te ofendeu. Você poderá escrever uma carta para essa pessoa, ou falar diretamente com ela.
- Seja paciente, o perdão é um processo de deixar para trás. Reconheça suas emoções e dores, mas que possa decidir não mais carregar este peso. Aprenda a perdoar.

Virtude: Temperança

Humildade: Você não procura pelos holofotes, preferindo que suas realizações falem por elas mesmas. Você não se considera especial, e os outros reconhecem e valorizam sua modéstia. Esta força de caráter é serena e quieta. Aqueles que são modestos deixam suas realizações falarem por si. Eles não procuram ser o centro das atenções. Eles reconhecem erros e imperfeições. Eles não atribuem crédito exagerado a suas realizações, muito pelo contrário, se veem como afortunados por estarem em uma posição onde algo de bom lhes aconteceu.

Diferenciando as duas expressões, modéstia é mais externa; refere-se a um estilo de comportamento bem como a uma forma discreta de ser (roupas, carros, casas, etc.). Humildade, por outro lado, é mais interna, refere-se à consciência da pessoa de que ela não é o centro do universo. Modéstia ostensiva pode existir sem humildade verdadeira, mas a segunda necessariamente conduz à primeira.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA HUMILDADE:

Melhor é Impossível (1997) O Trapaceiro (2005)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA HUMILDADE:

- Quando estiver entre amigos, evite falar de si mesmo, procure apenas ouvir sobre os outros.
- Reflita sobre a realidade de que cada pessoa que você encontrar na rua, ela será melhor do que você em alguma coisa.

Virtude: Temperança

Prudência: Você é uma pessoa cuidadosa e suas escolhas são consistentemente prudentes. Você não diz ou faz algo que possa se arrepender depois.

Prudência é uma orientação ao futuro, uma forma de raciocínio prático e autogerenciamento que ajuda alguém a atingir objetivos de longo prazo de forma efetiva por meio da ponderação das consequências das suas ações realizadas ou não.

A pessoa prudente não sacrifica objetivos de longo prazo por prazeres no curto prazo, pelo contrário, mantém em mente o que no final trará maior satisfação.

Não deve ser confundido com medroso, paralisado, exageradamente cauteloso, tenso ou tímido.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA PRUDÊNCIA:

- Um Sonho de Liberdade (1994) A Rainha (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA PRUDÊNCIA:

- Pratique a meditação, pois ela desenvolve a perspectiva e te auxiliará a ver os problemas por outros ângulos.
- Reflita nas consequências antes de tomar alguma decisão.

Virtude: Temperança

Autocontrole: Você regula conscientemente o que sente e o que faz. Você é uma pessoa disciplinada. Você está no controle de seus desejos e emoções, não vice-versa. Inclui autorregulação.

Quando exercita a força de caráter do autocontrole, o indivíduo exerce controle sobre suas respostas (inclusive impulsos e emoções extremas) de forma a

atingir objetivos e viver à altura de padrões (morais, de desempenho, ideais, normas, expectativas dos outros).

Autocontrole às vezes é usado em um sentido mais estreito, referindo-se especificamente ao controle dos impulsos para um comportamento moral. O termo autodisciplina (forçar-se a fazer algo quando se é tentado a fazer o contrário) também está relacionado ao autocontrole.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DO AUTOCONTROLE:

Super Size Me- A dieta do Palhaço (2004) Vamos Todos Dançar (2005)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DO AUTOCONTROLE:

Estipule e siga um rotina diária, estabeleça horários e ações para realizar em seu dia.

Determine objetivos para sua vida, faça um planejamento e coloque na prática.

Virtude: Transcendência

(Apreciação à beleza, gratidão, esperança, humor e espiritualidade)
Forças que estabelecem conexões com o Universo maior e fornecem significado.

Apreciação da Beleza e Excelência: você percebe e aprecia a beleza, a excelência e/ou o bom desempenho em todos os domínios da vida, da natureza à arte, da matemática à ciência, nas experiências cotidianas. Inclui reverência (awe), admiração (wonder), elevação.

Esta força de caráter refere-se à habilidade de encontrar, reconhecer e ter prazer na existência do bom no mundo físico (ambiente) e social (talento e virtude nos outros). A pessoa que percebe e aprecia a beleza e a excelência em diferentes domínios da vida possui a força de caráter identificada como reverência. Esta é uma virtude de transcendência porque ela conecta aquele que a possui com algo maior que ele mesmo, podendo ser arte ou música; o desempenho extraordinário de um atleta; a majestade da natureza; ou o brilho moral de outras pessoas. O que define esta força de caráter é a experiência emocional da reverência, assombro e admiração quando na presença da beleza ou da excelência.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA APRECIÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA:

- Beleza Americana (1999)
- O Grande Truque (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA APRECIÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA:

- Encontre beleza no comum e perceba o que de belo existe em sua volta.
- Desafio de assistir a um filme naturalista não verbal, procure ter a mente aberta e permita-se ser inspirado.

Virtude: Transcendência

Gratidão: Você é consciente das coisas boas que acontecem com você e nunca as dá como garantidas. Seus amigos e sua família sabem que você é uma pessoa grata porque você sempre expressa seus agradecimentos. Gratidão é uma sensação de agradecimento e alegria em resposta ao recebimento de um presente. O presente pode ser um benefício tangível dado por alguém ou um momento de bem-aventurança pacífica evocada pela beleza natural. Prototipicamente, gratidão deriva da percepção que alguém beneficiou-se devido às ações de outra pessoa. Há um reconhecimento do recebimento de um presente, uma apreciação e identificação de seu valor. Frases típicas: É importante apreciar cada dia que você está vivo. Frequentemente eu reflito a respeito de quão mais fácil minha vida tem sido por causa dos esforços dos outros. Para mim, a vida é muito mais um presente do que uma carga.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA GRATIDÃO:

- Sem medo de Viver (1993)
- O Presente (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA GRATIDÃO:

- Ao final de seu dia anote num caderno quais as três coisas pelo que você é grato.
- Escreva uma carta agradecendo alguém por algo e mande, se possível vá você mesmo entregar, o resultado será melhor ainda.

Virtude: Transcendência

Esperança: Você espera o melhor do futuro e trabalha para alcançar. Você acredita que o futuro é algo que pode controlar. Inclui otimismo, tendência ao futuro, orientação ao futuro. Esperança, otimismo, tendência ao futuro e orientação ao futuro representam uma postura cognitiva, emocional e motivacional em direção ao futuro. Pensar sobre o futuro, esperar que os eventos e resultados desejados tornem-se realidade, agir de forma a torná-los mais prováveis, e sentir-se confiante de que isto irá suceder dados os esforços apropriados, sustenta a vibração no aqui agora e estimula ações orientadas para objetivos.

Frases típicas: A despeito dos desafios, eu sempre me mantenho esperançoso a respeito do futuro. Sempre olho o lado bom. Espero o melhor.

Espiritualidade: Você tem crenças fortes e coerentes sobre um propósito maior e sobre o sentido do universo. Você sabe onde se encaixa nesta grande engrenagem. Suas crenças modelam suas ações e são um recurso para confortá-lo. Inclui religiosidade, fé e propósito.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DA ESPERANÇA:

- Um Sonho de Liberdade (1994)
- Pach Adams- O Amor é Contagioso (1998)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA ESPERANÇA:

- Estabeleça metas e acredite que vai conseguir realizar.
- Escolha sempre o otimismo para as adversidades que se apresentarem à você.

Virtude: Transcendência

Humor: Você gosta de rir e caçar. Provocar sorrisos nas outras pessoas é importante para você. Você tenta ver o lado bom de todas as situações.

INDICAÇÃO DE FILME PARA A FORÇA DO HUMOR:

- A Noiva Cadáver (2005)
- Encurralados (2006)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DO HUMOR:

- Teste seu sorriso, vá a algum lugar público e sorria para as pessoas e perceba a reação delas.
- Divirta-se, seja cuca fresca e leve a vida mais leve. Procure brincar, é isso mesmo, brincar.

Virtude: Transcendência

Espiritualidade: Você tem crenças fortes e coerentes sobre um propósito maior e sobre o sentido do universo. Você sabe onde se encaixa nesta grande engrenagem. Suas crenças modelam suas ações e são um recurso para confortá-lo. Inclui religiosidade, fé e propósito. Espiritualidade é a mais humana e sublime das forças de caráter. É definida como a posse de crenças coerentes a respeito do significado do universo e o seu lugar nele, bem como na crença em um propósito maior. Pessoas com esta força têm uma teoria a respeito do sentido maior da vida que molda suas condutas e os conforta. Além disto, espiritualidade e religiosidade estão ligadas ao interesse em valores morais e à procura do bem. **Frases típicas:** Eu acredito que há uma força sagrada em todas as coisas vivas e que essa força nos conecta uns aos outros. Eu acredito em vida após a morte. Eu acredito que toda vida tem um propósito.

INDICAÇÃO DE FILMES PARA A FORÇA DA ESPIRITUALIDADE

- O Mágico de Oz (1939)
- Dança Com Lobos (1990)
- Uma Linda Mulher (1990)

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A FORÇA DA ESPIRITUALIDADE

- Use o botão de pausa, deliberadamente diminua o ritmo rápido da vida. Esteja consciente de que você está em uma viagem. Pratique estar consciente e presente em sua vida diária. Esteja presente para seu corpo, mente e mundo externo enquanto dirige, come, ouve, fala, trabalha e caminha.
- Melhore sua fé. Independente da religião que você siga, torne-se melhor, nem tanto em saber situações ou dogmas, mas na aplicação moral da bondade para beneficiar os outros e a sociedade. Enfatize humildade sobre autopromoção, inclusão sobre exclusão, e uma postura de mente aberta e aprendizado sobre rigidez e obstinação.

Considerações Finais

Pelo simples fato de identificares as suas forças de caráter e colocares em prática, você entra em contato com a sua melhor versão e experimenta um nível maior de emoções positivas.

O uso das forças de caráter incidem diretamente na melhora da sua autoestima, porque aumenta o otimismo, motivação, bem-estar, satisfação, alegria, paz, paciência e você começa a ter uma visão mais positiva de si mesmo.

Por isso o estudo das forças de caráter, proposta por Peterson e Seligman(2004), é considerado como sendo de suma importância nos estudos da Psicologia Positiva e tem sido considerada um alvo de atenção e estudos dos mais renomados pesquisadores dentro do movimento científico da Psicologia Positiva.

Na prática no consultório (atendimentos psicoterapêuticos) têm sido uma oportunidade única de presenciar nossos clientes desenvolverem-se e aprenderem a:

- Enfrentar as dificuldades com mais leveza;
- Assumir o controle da vida pessoal;
- Desenvolver a resiliência para resolver para várias situações;
- Ter um olhar mais positivo para suas ações;
- Viver um novo estilo de vida.

E isso é valioso demais porque ser feliz é um processo a ser construído. Ser feliz é ter atitude.

Agradecimento

Se você chegou até aqui queremos lhe agradecer e dizer que foi um grande prazer compartilhar este conteúdo.

E reiteramos que se utilizares as forças de caráter você poderá beneficiar-se muito, bem como o seu cliente.

**Aproveite e venha conhecer o nosso curso online –
Psicologia Positiva na Prática.**

▶ QUERO CONHECER O CURSO!

CURSO ONLINE DE
**PSICOLOGIA
POSITIVA**

CRENÇAS
VALORES
FORÇAS
VOCÊ

NAPPEM
Núcleo de Aplicação da Psicologia Positiva e Educação Emocional

PSICÓLOGO RAFAEL GARCIA OLIVEIRA – CRP 07/16242
PSICÓLOGA CLÁUDIA MARIA PEDROSO DIAS – CRP 07/20397



QUERO FAZER O CURSO