

Eu  
podia ser  
feliz  
e não  
sabia

Por Vânia Portela



Onde foi que eu errei?

Ah, se eu soubesse disso antes....

Ninguém me disse...

Eu era feliz e não sabia...



# Resultado: Jogou fora no lixo

## Porque faltou:

- Paciência
- Informações
- Diálogo
- Reflexão
- Perdão

## Porque sobrou:

- Orgulho
- Medos
- Raiva
- Impulsividade
- Julgamentos precipitados



# Consequência, insatisfação

*A insatisfação pode ser o Início da derrocada  
ou da escalada interior*

Por ter deixado passar a oportunidade de ser feliz a insatisfação corrói a autoestima e a autoconfiança, desperta a insegurança e instala o medo de errar novamente.



*Toda insatisfação sinaliza  
desconhecimento de uma informação importante*

Informação e conhecimento do que é essencial para  
fazermos escolhas acertadas.



*Momentos de crise ou de mudanças são curvas da vida.*

*Na curva, mantenha o equilíbrio*

- Não sabemos o que existe do outro lado
- Não sabemos o que deixamos para trás
- É um momento de passagem, de total insegurança e imprevisibilidade que gera angústia e ansiedade.



# A teoria da curva

Na teoria da curva é impossível prever o que vai acontecer. Só após 1 ou 2 anos é que a nova direção se define.



*Toda trajetória para um rumo ao desconhecido  
precisa de um mapa.*

Não conhecer o mapa torna o caminho mais perigoso  
e difícil de chegar e favorece os percalços.



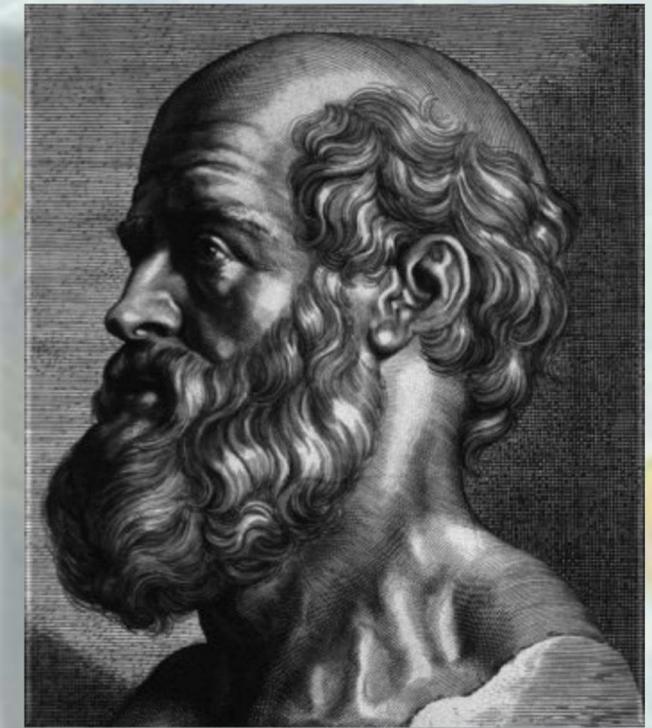
*Os mapas para enfrentar a trajetória da vida*

**O mapa interior que indica a trilha do autoconhecimento.  
O mapa exterior que indica o caminho do relacionamento.**

**ESTES MAPAS NOS CONDUZEM AO EQUILIBRIO EMOCIONAL  
E AO APRENDIZADO DA NOSSA FORMA DE SER FELIZ**



# Descobrendo os mapas



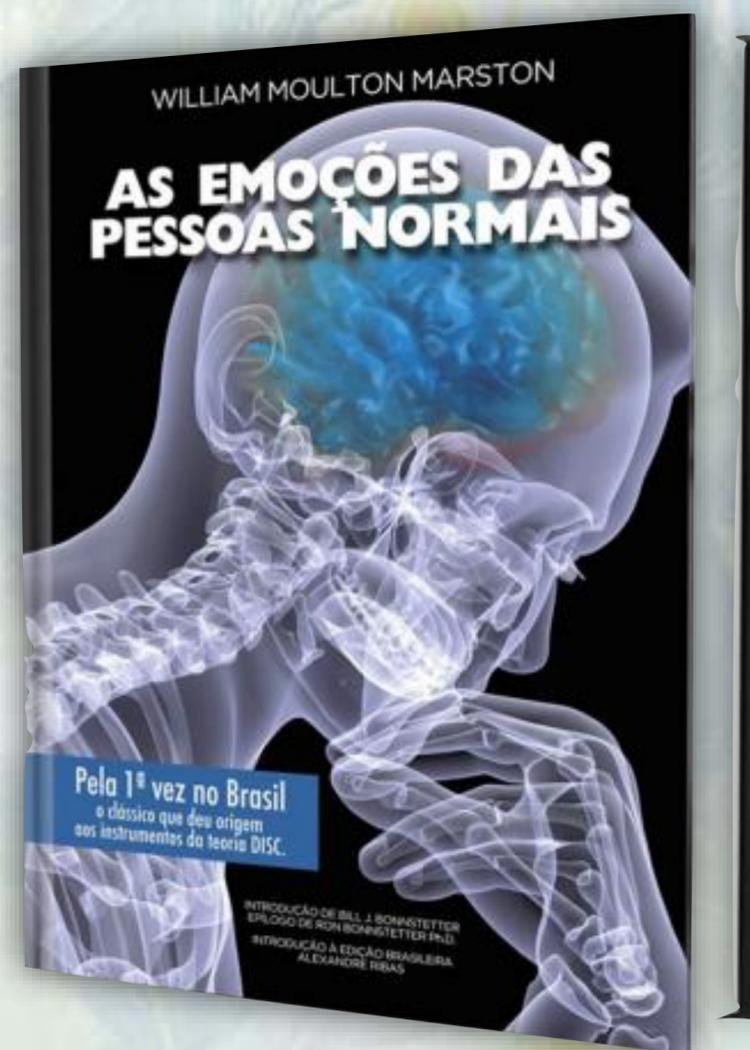
460 AC filósofos já tentavam entender o funcionamento do ser humano.

**Hipócrates** - "Pai da medicina" - Observar e compreender o funcionamento do organismo humano para explicar a saúde e a doença.

Ele definiu 4 tipos de temperamentos, de acordo com os 4 fluidos corporais criando a Teoria dos humores.

O homem adocece quando há falta ou excesso de um desses humores, ou quando algum deles assume o comando não permitindo que os demais façam seu papel.

Daí surgiram as expressões "mau humorado", e "bem-humorado".



*Em 1920 lançou o livro *As Emoções de Pessoas Normais* onde aplica a Psicologia a pessoas comuns, fora do cenário puramente clínico.*



*As emoções normais são  
biologicamente eficientes*

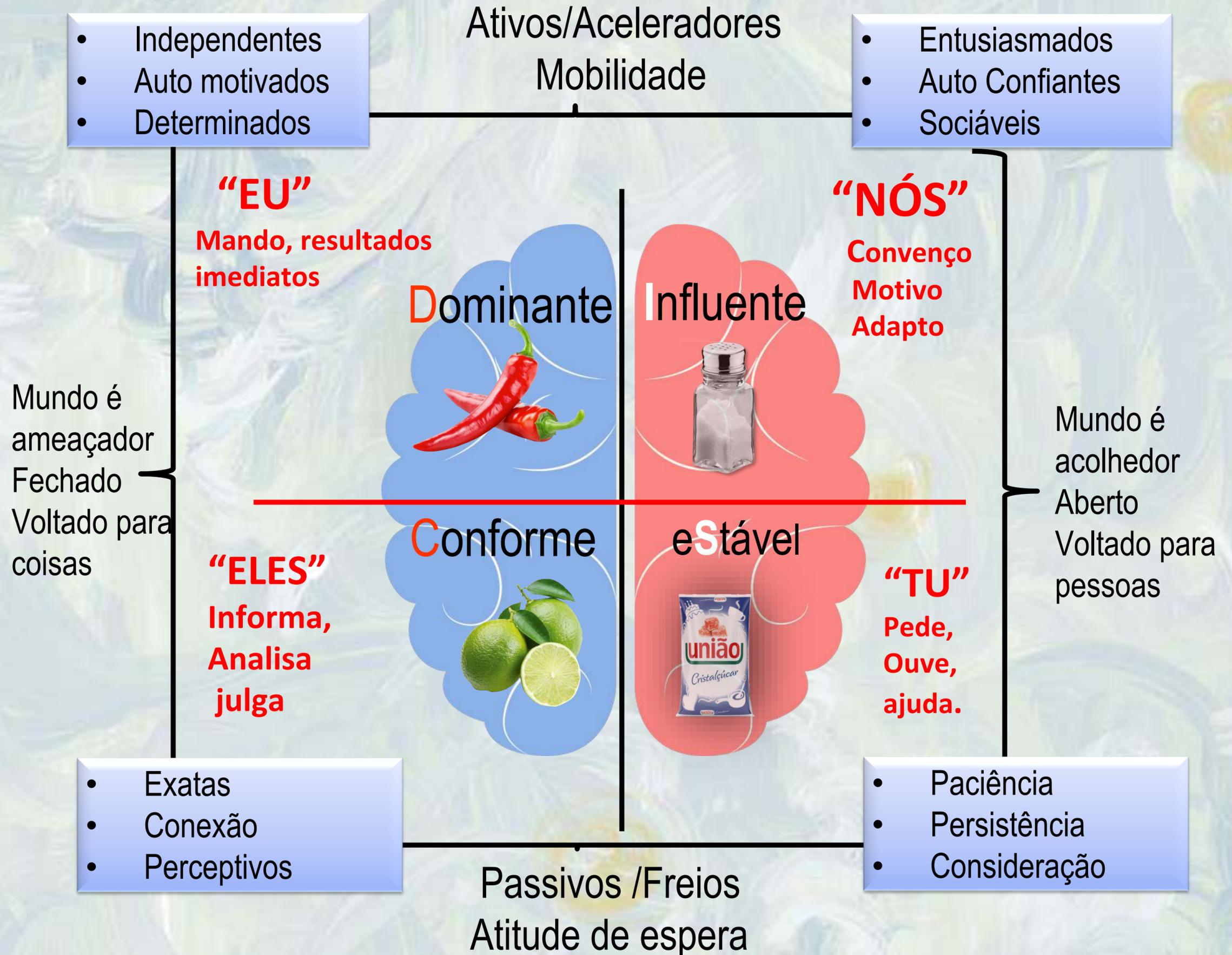
“ Nossas respostas emocionais são normais quando resultam  
em prazer e harmonia.

Devemos considerar a normalidade como sinônimo da máxima  
eficiência na função. ”

W.M.Marston

# A natureza humana – Predominância Cerebral

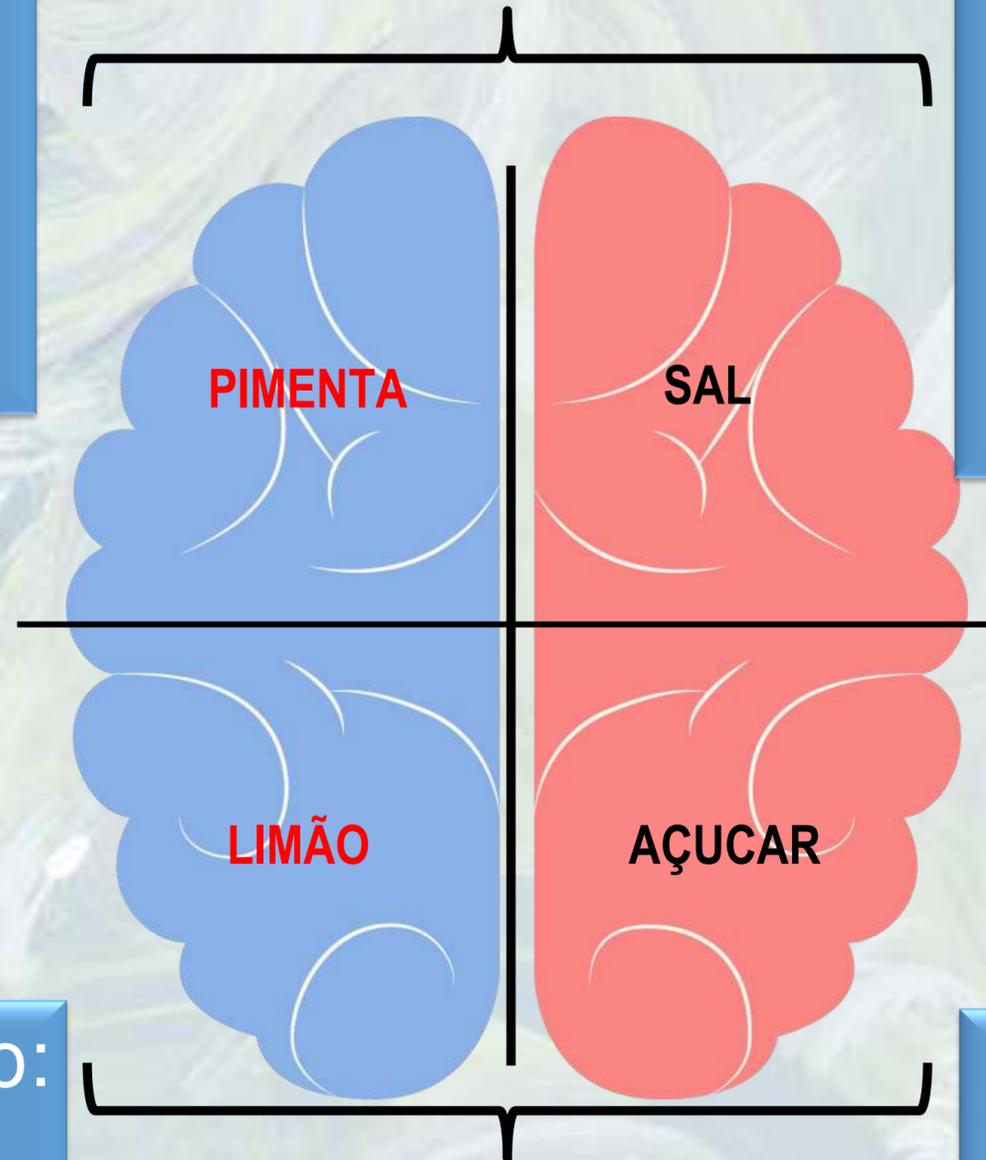
O ser humano se comporta a partir do seu tipo de temperamento.



# Desmandos dos temperamentos

Arrogância:  
quer fazer  
sozinho, não  
ouve, só  
respeita seu  
tempo pessoal.

Falta de foco : fogo  
de palha, não  
aprofunda,  
confunde leveza  
com não levar a  
sério.



Vaidade, Orgulho:  
não admite errar,  
rigidez, não gosta  
de receber ajuda.

Medo de mudar,  
medo de  
arriscar, fantasia  
demais e paralisa.

# *Refleta agora:*

1. Que característica do seu temperamento você não consegue dominar?
2. Em que ela mais prejudica sua vida?
3. Que característica do seu temperamento você usa bem a seu favor?
4. Em que ela potencializa sua vida?
5. Que característica você gostaria de desenvolver que resolveria metade dos seus problemas?
6. Ela faz parte do seu temperamento ou não?

# Como estamos administrando tudo isso?

Meio

Meio



Meio

Meio

# *A angústia da velocidade da mudança*

## **Do corpo**

em busca da estética e da saúde;

## **Da mente**

novos conhecimentos, valores e crenças

## **Da emoção**

aprendendo a aceitar ou abrir mão de sentimentos e emoções.

Mudanças e aprendizado  
Constantes parecem não ter  
muito a ver com paz e  
tranquilidade para ser feliz.



## **Além do Horizonte**

### **Roberto Carlos**

**Além do horizonte deve ter  
Algum lugar bonito pra viver  
em paz**

**Onde eu possa encontrar a  
natureza**

**Alegria e felicidade com  
certeza**

**Lá nesse lugar o amanhecer é  
lindo**

**Com flores festejando mais um  
dia que vem vindo**

**Onde a gente possa se deitar  
no campo**

**Fazer amor na relva escutando  
o canto dos pássaros**

**Aproveitar a tarde sem pensar na  
vida**

**Andar despreocupado sem saber a  
hora de voltar**

**Bronzear o corpo todo sem  
censura**

**Gozar a liberdade de uma vida sem  
frescura**

**Se você não vem comigo**

**Tudo isso vai ficar**

**No horizonte esperando por nós  
dois**

**Se você não vem comigo**

**Nada disso tem valor**

**De que vale o paraíso sem amor**

**Além do horizonte existe um lugar  
Bonito e tranquilo pra gente se  
amar**



Perdemos o referencial  
do que e pra que mudar.

Confundimos recipiente com essência.

A essência é o nosso temperamento  
O recipiente é o meio em que vivemos.

O meio muda, transforma-se.  
A essência se aperfeiçoa, direciona-se,  
adapta-se, eterniza-se.



*A essência que sai do eixo perde o prumo*

*Nenhum equilíbrio se mantém sem um eixo sobre o qual organiza seu movimento.*



*Nosso temperamento é o eixo do nosso ser, é a nossa identidade. Ele não deve mudar e sim aperfeiçoar-se a cada dia para enfrentarmos um mundo em permanente mudança.*

*Isto tem a ver com:*

*1. Ritmo: A forma como estamos atendendo às necessidades do nosso corpo, mente e emoção considerando a linguagem de cada um.*



## *2. Aprendizado para interagir com as diferenças individuais e dar o melhor para si e para o outro*

Temperamentos diferentes, comportamentos diferentes

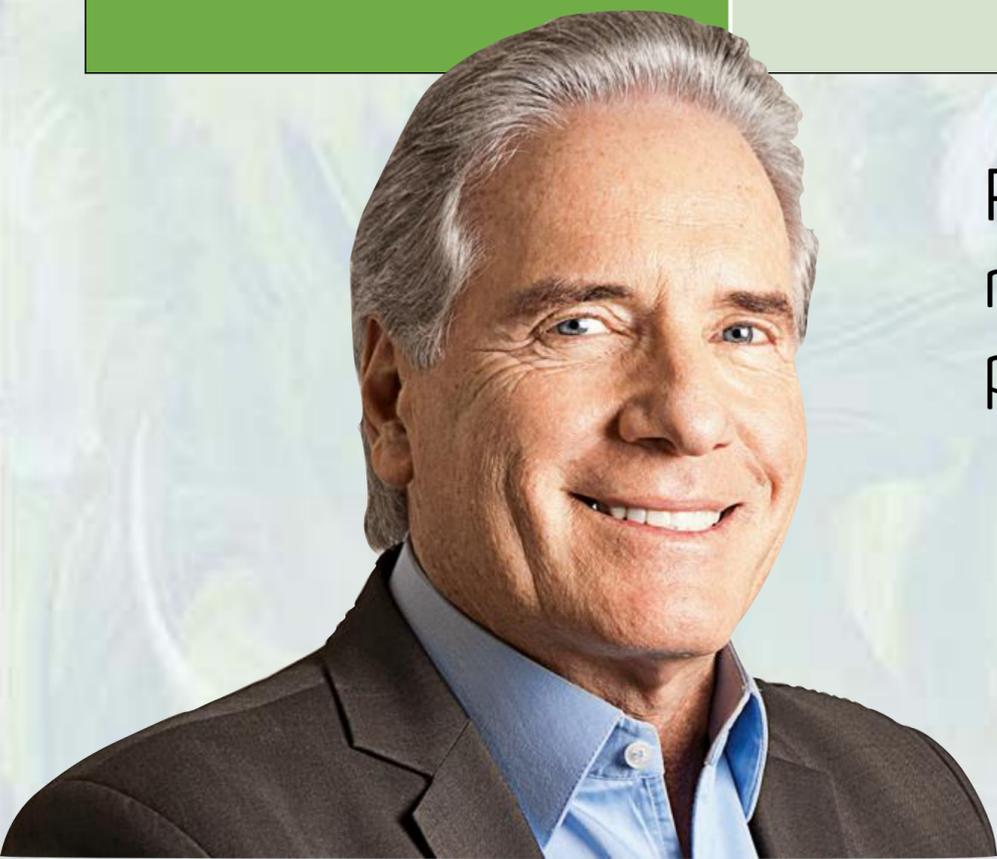
- Conflitos
- Aprendizado

Temperamentos semelhantes, comportamentos parecidos

- Potencializar ações
- Limitar percepções

# Gestor "Pimenta" e funcionário "Açúcar"

TEMPERAMENTO	Vantagens	Desvantagens
Gestor D Funcionário S	Direciona, abre frentes, impulsiona novos projetos. Cria ação e elimina obstáculos.	Centraliza as decisões, tira a autonomia do outro, não ouve, não partilha ideias e informações. Tolhe e desestimula o aluno.



Proposta do Gestor:  
novo desafio. Novo projeto  
para o mercado.



# Gestor "Sal" e funcionário "Limão"

TEMPERAMENTO Inova	Vantagens	Desvantagens
Gestor I Funcionário C	Inova, motiva, estimula, elogia, integra as pessoas, negocia.	Não dá continuidade, procrastina, é complacente, não desenvolve o aluno.



Proposta do Gestor:  
desenvolver a  
pessoa.



# Gestor "Limão" e funcionário "Pimenta"

TEMPERAMENTO	Vantagens	Desvantagens
Gestor C Funcionário D	Informa, coleta informações, aprofunda o conhecimento, busca a perfeição, estimula o que é certo.	Não corre risco, é exigente, prolixo, se perde do objetivo, cheio de regras, inibe a inovação.



Proposta do funcionário:  
Rapidez de decisão para  
atender oportunidade  
no mercado.



# Gestor "Açúcar" e funcionário "Sal"

TEMPERAMENTO	Vantagens	Desvantagens
Gestor S Funcionário I	Ajuda, ensina, organiza, acompanha, dá as ferramentas. Tem paciência, persistência e considera a opinião do outro.	Tem medo de mudar, de correr risco. Quer seguir com o que é conhecido. Quer segurança.



Proposta do funcionário:  
Inovar, criar, mostrar o  
novo ao mercado.



### 3. Maturidade para circular entre Os 4 temperos

*Escolher como se comportar de acordo com a situação e com as pessoas*

Usar o Racional para **PENSAR E AVALIAR** a situação.  
Passando pelos 4 quadrantes.

**Pimenta**

**“EU”**

Mando  
Resultados  
imediatos

**Sal**

**“NÓS”**

Convenço  
motivo  
Aceitação

**Limão**

**“ELES”**

Julgo e informo  
Certeza

**Açúcar**

**“TÚ”**

Peço  
ajudo  
Segurança

Usar a linguagem do temperamento do outro para **TRANSMITIR A DECISÃO**.



*Precisamos de ajuda para mudar. Esta consciência pode surgir,  
simplesmente, com a leitura de um livro.*



Aproveitando uma boa  
oportunidade  
para escrever.



*Um romance que fala de pessoas normais*

*Não somos "heróis" cheios de super poderes. Temos dificuldade de relacionamento e comportamentos no nosso cotidiano.*

*Dificultamos nossa convivência em casa, com aqueles que dizemos amar, e sabemos quanto é difícil manter a harmonia no trabalho.*

*Estragamos nossas vidas, distanciando-nos à passos largos da felicidade, todos os dias.*



Que fala de uma das maiores lutas que travamos:  
A luta interior.

Sandra sempre amou sua profissão. É psicóloga e tem muito talento. De repente, está se vendo num momento da vida em que muitos de nós chegamos: aquele ponto da caminhada onde a felicidade nos abandona e não conseguimos compreender o por que.

Por que esta insatisfação interior?

Por que não sentia mais o mesmo entusiasmo quando estava com seus clientes?

Por que seu casamento não era mais o mesmo?

Por que seus dias estavam cinza?

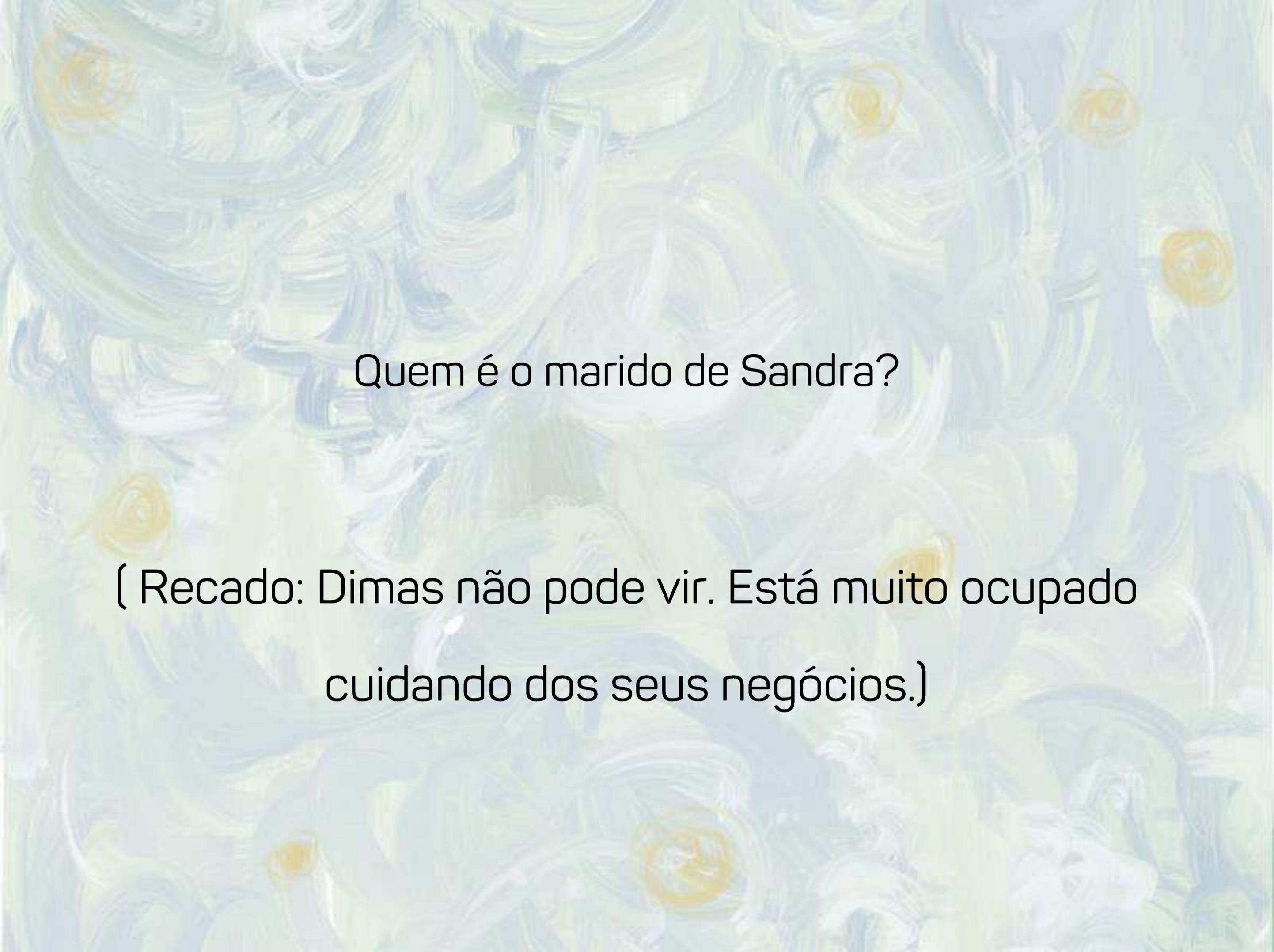
A rotina do dia a dia muitas vezes não nos dá tempo para identificar quando deixamos de ser felizes.

## Capítulo 3 - O dia seguinte é um futuro sem escapatória.

...Dimas era um homem bonito. Pele morena, cabelos e olhos castanhos, alto e de corpo bem proporcionado. Ele não relaxava a academia. Cuidar de si mesmo era uma de suas prioridades. Nunca lhe faltava energia. Sempre estava disposto para tudo. Sandra muitas vezes o invejava.

Pisava firme e seu olhar seguro e queixo levantado imprimiam respeito por onde passava. Era o que se podia chamar de um homem atraente, apesar de passar certo ar de arrogância.

No entanto, sabia ser cativante quando desejava. Foi assim que conquistou Sandra. A segurança que ele passava, o dinamismo e o brilho no olhar que revelava paixão pela vida, foi o que fez com que ela se apaixonasse por ele. (Pag. 31)



Quem é o marido de Sandra?

( Recado: Dimas não pode vir. Está muito ocupado cuidando dos seus negócios.)

## Índice

Cap. I. – Motivação é quando o entusiasmo não morre.

Cap. II - Sonho é um caminho ainda não decifrado.

Cap. III - O dia seguinte é um futuro sem escapatória.

Cap.IV- Afastamento é o espaço necessário para enxergar melhor.

Cap. V- Ceder pode significar ganhar tempo para se fortalecer.

Cap. VI- O jeito de ver depende da forma da gente ser.

Cap. VII- Toda pequena atitude é uma oportunidade para recomeçar diferente.

Cap. VIII- Uma mente aberta precisa estar sempre alerta.

Cap. IX - Reflexões são tentativas de entender

Cap. X - Pimenta não resiste a uma boa dose de açúcar.

## Capítulo X

*Autoconhecimento não é modismo é necessidade mesmo.*

Quando a vida está cheia de perguntas sem respostas e de sentimentos indesejados, certamente está havendo áreas obscuras dentro de nós que precisam ser conhecidas.

Relacionamento e comunicação saudáveis dependem do equilíbrio emocional dos nossos temperamentos.

Cap. XI- Autoconhecimento não é modismo. É necessidade mesmo!

Cap. XII- Disciplina é diferente de repressão.

Cap. XIII- Não adianta plantar sem antes limpar e preparar bem o terreno

Cap. XIV- Comunicação é o sangue nas veias da compreensão.

Cap. XV- Todo recomeço exige algum tipo de mudança.

Cap. XVI- Não basta ter boas estratégias. É preciso fazê-las funcionar.

Cap. XVII- Mudar a forma de ver abre as portas para uma nova forma de ser.

Cap. XVIII- Consciência é o primeiro passo para focar na mudança

Cap. XIX- É muito bom quando a vida faz sentido.

Cap. XX- Paz é quando razão e coração chegam a um acordo.

*Enfim...*

*O objetivo deste livro é aperfeiçoar seu temperamento.*

*O mundo pode estar em constante transformação. Porém, o seu temperamento, deve ser o eixo, em torno do qual você constrói a sua vida.*

*A busca do equilíbrio não é pronta entrega, é artesanato. Invista nisso .*

*Se dê uma nova chance de ser feliz!*



obrigado



81 - 991159019



81-996530029

81-987999212

**“Feliz de quem transfere o que sabe e aprende o que ensina.” Cora Coralina**