# O ENEAGRAMA E OS 9 TIPOS DE PERSONALIDADE

COMPREENDER A SI MESMO TRANSFORMA TUDO AO SEU REDOR.



## O que é Eneagrama




O Eneagrama é um sistema de conhecimento representado por um símbolo, uma mandala circular que descreve nove tipos de personalidade, cada uma com padrões mentais, emocionais e instintivos que determinam as tendências de comportamentos de uma pessoa. Ele é utilizado como uma ferramenta para o autoconhecimento e o desenvolvimento humano, acelerando os processos de crescimento pessoal, profissional e espiritual.

## Para que serve o Eneagrama:

**Autoconhecimento:** Tomar consciência das tendências de comportamentos, pensamentos, emoções e instintos. Compreender a natureza psicológica e espiritual do ser humano.

**Autodesenvolvimento:** Apoio para a mudança de padrões inconscientes, a cura de traumas psicológicos, o desenvolvimento mental e emocional, o equilíbrio dos instintos e a conexão espiritual.

**Relacionamentos:** Reconhecer as diferenças que existem entre as pessoas, desenvolver a compaixão, a aceitação e o não julgamento, melhorando a qualidade das relações interpessoais.

**Desenvolvimento coletivo:** Promover o conhecimento mútuo e o desenvolvimento de pessoas que participam de grupos diversos: famílias, times, empresas, organizações, e outros contextos sociais.

## Onde o Eneagrama é aplicado:

**Processos terapêuticos:** Atendimentos individuais e em grupo com objetivo de promover cura de traumas, amadurecimento emocional e promoção da saúde mental e psíquica.

**Desenvolvimento profissional e pessoal:** Trabalhos de coaching e mentoria para melhorar a vida pessoal, os relacionamentos, a carreira, as finanças, a saúde e outras áreas da vida prática.

**Desenvolvimento de grupos, times e organizações:** Aplicação de workshops, treinamentos e consultorias para a gestão de pessoas e o desenvolvimento de líderes, times e organizações.

**Práticas ligadas à espiritualidade:** Práticas meditativas, contemplativas e retiros que geram conexão com as virtudes humanas, aliviam o sofrimento, e dão abertura para o acesso à intuição e à sabedoria interior.

## Por onde começar?

**Descubra o seu tipo de personalidade:** O primeiro passo para utilizar o eneagrama é conhecer os 9 tipos de personalidade e passar por um processo de auto identificação. Cada pessoa possui um tipo central e é influenciada por vários outros tipos. Portanto, é preciso fazer uma investigação, comparando sua história e seus comportamentos com os materiais sobre os 9 tipos, de preferência com o apoio de uma pessoa profissional, até que você descubra com qual tipo você mais se identifica. É possível realizar testes que direcionam sua investigação, no entanto, nenhum teste - e nenhuma pessoa, além de você - é capaz de afirmar qual é o seu tipo de personalidade.

## Quais são os próximos passos:

**Como o eneagrama pode contribuir com sua vida hoje?** Ao identificar seu o tipo de personalidade, é comum ter insights sobre a sua vida, sua história, suas emoções, suas relações e seus sonhos. Este é um convite para você seguir se aprofundando no estudo do seu tipo de personalidade e a iniciar uma jornada de autoconhecimento que te trará clareza sobre o que você pode mudar e como se desenvolver para se tornar uma pessoa mais autêntica, livre e realizada.

**Nota para a pessoa profissional:** Ao apresentar o eneagrama para alguém, tenha claro o que você pode oferecer à pessoa neste momento: Atendimento, curso, palestra, workshop e materiais gratuitos para estudos independentes. Caso você não queira se aprofundar, indique uma pessoa ou empresa especialista em eneagrama de sua confiança, como por exemplo, nossas redes: www.jornadaeneagrama.com e @jornada.eneagrama.

## Tríade dos Tipos instintivos:

Os tipos 8, 9 e 1 focam na responsabilidade, na congruência e na justiça. Buscam ter controle e autonomia para agir, tendo a raiva como uma emoção central na formação da personalidade.

**Tipo 8 - Força, poder e concretização.**

**Alguém que se concentra na ação, na força e em exercer poder com objetividade e assertividade, enquanto nega a vulnerabilidade e os sentimentos, considerando-os uma fraqueza.**

**Tipo 9 - Harmonia, igualdade e união.**

Alguém que age instintivamente para manter a harmonia entre as pessoas e ambientes, e para isso se desconecta dos seus interesses, foge dos conflitos e resiste às mudanças.

**Tipo 1 - Integridade, justiça e responsabilidade.**

Alguém que busca sempre fazer o que é certo, ser uma pessoa boa e responsável, tornando-se rígido e intolerante aos erros e impulsos, tanto seus quanto dos outros.

---

## Tríade dos Tipos emocionais:

Os tipos 2, 3 e 4 focam no seu valor pessoal, na sua imagem e nas relações. Buscam validação e evitam a rejeição, tendo a tristeza como uma emoção central na formação da personalidade.

**Tipo 2 - Cuidado, amor e gentileza.**

Alguém que é agradável e deseja receber atenção, cuidado, apoio emocional e aprovação de forma indireta, por meio da sedução, da ajuda e ao focar mais nos outros do que em si.

**Tipo 3 - Realização, valor e motivação.**

Alguém que trabalha duro para obter resultados e criar uma imagem de sucesso que gera admiração e reconhecimento, e renuncia às suas emoções para sustentar esta imagem.

**Tipo 4 - Auto expressão, beleza e originalidade.**

Alguém que experimenta emoções intensamente. Tem o desejo de ser único, especial. Está sempre em busca do que lhe falta, sem se realizar plenamente, com a sensação de vazio e inadequação

---

## Tríade dos Tipos mentais:

Os tipos 5, 6 e 7 focam no conhecimento, nas ideias e planos para o futuro. Buscam previsibilidade e segurança, tendo o medo como uma emoção central na formação da personalidade.

**Tipo 5 - Sabedoria, essencialismo e privacidade.**

Alguém que se fecha nos pensamentos e ideias para encontrar segurança e privacidade, se desconectando das relações e das experiências que parecem drenar sua energia escassa.

**Tipo 6 - Segurança, previsibilidade e lealdade.**

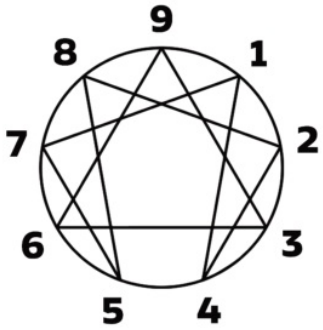
Alguém que vive em estado de alerta, pensando em riscos e ameaças para se precaver. Se defende do medo ou com a própria força ou buscando a validação de pessoas da sua confiança.

**Tipo 7 - Positividade, multiplicidade e prazer.**

Alguém que precisa estar sempre tendo experiências agradáveis e prazerosas. Precisa da liberdade, tem muitas ideias e atividades mas foge das limitações e de sentimentos difíceis.

# Tipo 1

**O arquétipo da integridade, da justiça e da responsabilidade.**




## Visão Geral:

Tem um grande senso de responsabilidade, se move pelo que deve ser feito e é correto. Tem facilidade e preferência por cumprir regras, seguir normas e um alto padrão de qualidade. É exigente consigo e com os outros, podendo ser perfeccionista e tentar aperfeiçoar ou reformar constantemente. É sensível a críticas externas e reage fortemente a elas. Tem dificuldade em lidar com erros, imperfeições e desvios do que acredita ser o melhor. Sente raiva, mas a reprime e a expressa como irritabilidade, impaciência, intolerância ou a transforma em gentileza e retidão. Age com rigidez, inflexibilidade e reprime seus impulsos e a espontaneidade.

## Foco da atenção:

Foca no que precisa ser aprimorado, na imperfeição, em discernir entre o certo e o errado, nas regras e estruturas que definem a "forma certa" de agir, na autocrítica e crítica aos outros.

## Talentos naturais:

- Capacidade de criar e aperfeiçoar processos.
- Execução impecável, praticidade e ordem.
- Objetividade ao lidar com o caos e propor soluções.
- Senso de justiça, integridade e respeito a valores e princípios.
- Manter um alto padrão de qualidade.

## Desafio:

Relaxar, descontrair, não se cobrar tanto pela perfeição, diminuir a crítica consigo e os outros, ser "menos responsável", aceitar que tudo é perfeito como é e se render aos seus desejos e impulsos.

## Medo inconsciente:

De perder a estrutura ou causar algum mal pela falta de responsabilidade. Medo de ser julgada como uma pessoa ruim e sofrer alguma retaliação pelos seus "erros" e "defeitos".

## Pontos cegos:

A repressão dos seus impulsos, inclusive de raiva e de espontaneidade. Não percebe como o seu senso de certo e errado, o julgamento, as críticas e a inflexibilidade machucam a si e aos outros.

## Calcanhar de Aquiles:

- Excesso de crítica, julgamento e rigidez.
- Se fixar em um "jeito certo" de agir e ignorar a diversidade de soluções.
- Reage fortemente a críticas e busca sempre ter razão.
- Não se permite quebrar regras, mesmo quando seria benéfico.

## Desejo Oculto:

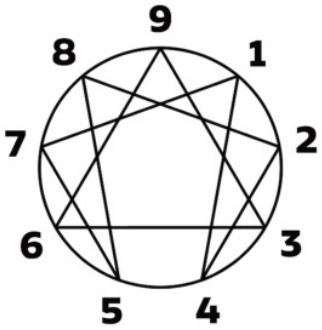
Ter mais leveza na vida, curtir, ter mais prazer e diversão, soltar o controle e parar de carregar o peso das responsabilidades. Diminuir a intensidade dos seus julgamentos e críticas.

## Quando se desenvolve:

Se torna uma pessoa super bem humorada, leve, de bem com a vida, aceita plenamente a si, a todas as coisas e pessoas como elas são. Não se cobra por mudar, organizar ou melhorar nada, se diverte e cede aos seus impulsos de prazer e seus desejos.

# Tipo 2

**O arquétipo do cuidado, do amor e da gentileza.**




## Visão Geral:

Foca em construir bons relacionamentos. É agradável, disponível e atende prontamente às necessidades dos outros, com o desejo de obter em troca o afeto, a aprovação e o amor. Isso pode ser inconsciente, mas quando não é atendido, gera ressentimento, reações de raiva seguidas de culpa, ou leva à exclusão das pessoas do seu círculo íntimo. Interpreta bem as emoções dos outros, mas se desliga das suas próprias. Reprime a tristeza e a mágoa para proteger as relações e evitar a rejeição. Se torna indispensável quando quer ser importante para alguém. Quando cede o orgulho, expressa amor e empatia, primeiramente consigo e então com outras pessoas.

## Foco da atenção:

Foca nos relacionamentos especiais, se está ou não recebendo aprovação e afeto, em atender às necessidades e desejos dos outros e em ser o que os outros esperam dela para garantir as relações.

## Talentos naturais:

- Sensibilidade, afetuosidade, receptividade e calorosidade nas relações.
- Prestatividade, proatividade em atender necessidades, em cuidar e em se doar.
- Atração, sedução, facilidade de gerar conexão com uma comunicação positiva.
- Motivação, esforço e competência.
- Boa leitura emocional das pessoas.

## Desafio:

Deixar de focar nos outros e focar mais em si. Atender às suas próprias necessidades sem esperar que os outros o façam. Reconhecer que é digna de amor simplesmente por ser quem é e não pelo que faz pelos outros.

## Medo inconsciente:

O medo de sofrer rejeição e se separar de pessoas importantes. Medo de pedir algo diretamente e não ter sua necessidade atendida. Medo de não merecer o amor apenas por ser quem é.

## Pontos cegos:

O quanto sua autoestima varia com a aprovação ou "rejeição" alheia. Se desliga das suas necessidades e emoções. A manipulação emocional através da ajuda estratégica, a dependência dos outros e a sua necessidade de ser importante ficam ocultas.

## Calcanhar de Aquiles:

- Ajuda estratégica: Dá esperando receber algo em troca, especialmente o afeto.
- Se ressente quando não recebe o que acredita que merece pelos seus esforços.
- Ignora suas necessidades e emoções "negativas" para manter conexões.
- Se adapta para agradar e receber amor.
- Gera relações de codependência.

## Desejo Oculto:

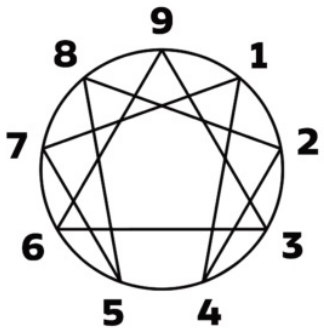
Reconhecer o seu próprio valor e autoestima sem depender de ninguém. Ter a liberdade para agir em prol de si, se amar, se cuidar e só então transbordar o amor e o cuidado para as relações.

## Quando se desenvolve:

Torna-se uma pessoa humilde, consciente das suas limitações físicas, mentais e emocionais. Deixa de querer "salvar as pessoas". Se valoriza, se conecta com suas emoções e necessidades. Tem boa autoestima e ama incondicionalmente a si e aos outros.

# Tipo 3

**O arquétipo da realização, do valor e da motivação.**




## Visão Geral:

Se esforça para construir uma imagem de valor. Foca nas suas metas, nas tarefas e nos resultados que garantirão o sucesso e o reconhecimento. Tem uma mentalidade de superação, foca nas realizações, seja no campo profissional, material, na aparência ou nos relacionamentos. Tem dificuldade em reduzir o ritmo de ação e, por isso, perde o contato íntimo com suas próprias emoções e com as pessoas à sua volta. Tem facilidade para ler os ambientes, identificar o que é considerado admirável pelas pessoas e se adaptar para obter esta admiração. Ao se identificar com a imagem criada de si, se desconecta da sua verdadeira autenticidade.

## Foco da atenção:

Foca em identificar o que é valorizado pelas pessoas no seu entorno e em se transformar neste ideal, se moldando às expectativas externas. Foca em trabalhar arduamente nas suas conquistas e em manter uma boa imagem pessoal.

## Talentos naturais:

- Competente, eficaz e produtivo para atingir objetivos e gerar resultados.
- Capacidade de materializar, de realizar e de se reconstruir após os fracassos.
- Transmite motivação e inspiração para que as pessoas superem suas limitações.
- Boa capacidade de apresentar, promover e vender, gerando impacto e crescimento.
- Adaptação fácil aos ambientes e pessoas.

## Desafio:

O seu maior desafio é se questionar: “quem sou eu por trás da imagem que criei de mim para o mundo externo?” É Descobrir que a sua verdadeira motivação vem do coração aberto e verdadeiro, e não daquilo que trará reconhecimento externo.

## Medo inconsciente:

O medo de não ter valor por ser quem é. Medo de ser visto como um fracasso, como incompetente e, por isso, não receber amor. No fundo, teme estabelecer relações íntimas por medo que “descubram” o seu verdadeiro eu

## Pontos cegos:

Não percebe o quanto mede o seu valor pelas suas conquistas, pelos feedbacks dos outros e pela imagem que apresenta de si. Se distancia das suas próprias emoções e de quem verdadeiramente é, por trás daquilo que aparenta externamente.

## Calcanhar de Aquiles:

- Excede o ritmo de trabalho atingindo o esgotamento físico, mental e emocional.
- Perde de vista quem realmente é ao se identificar com a autoimagem de sucesso.
- Esconde seus “defeitos” e falhas, e culpa as pessoas e os fatores externos.
- Perde o contato com as suas emoções reais e a sua verdadeira motivação.
- Foge da intimidade nas relações por medo que descubram a “verdade” sobre quem é.

## Desejo Oculto:

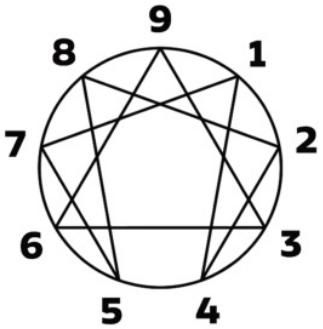
Ser quem verdadeiramente é, sem se preocupar com a validação e opinião das pessoas e aprender com seus fracassos. É poder descansar, se emocionar, receber amor e atenção e ser capaz de se relacionar profunda e verdadeiramente.

## Quando se desenvolve:

Torna-se uma pessoa autêntica, inspiradora, emotiva e verdadeira. Diminui o ritmo de trabalho, estando mais presente com suas emoções e nas suas relações interpessoais. Não esconde os seus “fracassos” e “defeitos” pois sabe do seu

# Tipo 4

**O arquétipo da auto expressão, da beleza e da originalidade.**




## Visão Geral:

Vive com intensidade e sensibilidade emocional. Busca ser uma pessoa única, especial e tem uma sensação de inadequação. Frequentemente se compara, observando o que os outros têm ou são e que está ausente em si, sentindo um vazio interior. Tem dificuldade de sentir a realização plena no momento presente e de valorizar os seus aspectos positivos. Possui muita sensibilidade estética, criatividade e empatia, porém se apega às emoções, ao sofrimento e à auto expressão. Vive com nostalgia pelo passado ou idealizando o futuro. Pode ter um padrão de puxa-empurra nas relações. Foca na sua experiência interna, nas emoções e nas suas relações.

## Foco da atenção:

Foca naquilo que está ausente, no que ainda lhe falta, na idealização e nas fantasias. Intensifica a sua experiência interna, as suas emoções e a sua interpretação subjetiva da realidade. Foca nas suas relações e na visão que os outros têm sobre si.

## Talentos naturais:

- Idealismo, inconformismo e uma busca interna por melhorar a si e a realidade.
- Valoriza a individualidade, a autenticidade e a liberdade para a auto expressão.
- É empática e sensível, se conecta com as emoções, tanto suas quanto dos outros.
- Se expressa de forma criativa, única, artística, bela, emocionante e inovadora.
- Fala as verdades difíceis e ocultas, lida facilmente com a dor e o sofrimento.

## Desafio:

Conseguir ter equilíbrio emocional e uma visão objetiva de si e da vida. Se contentar com o momento presente, com as coisas simples e reconhecer as suas qualidades positivas.

## Medo inconsciente:

O medo de não haver um propósito, um sentido para a sua vida. O medo de perder a sua identidade ao abrir mão da originalidade e da intensidade. O medo de não ter amor e de não estabelecer conexões profundas.

## Pontos cegos:

Não percebe como sofre intensamente pelo que está ausente. Ignora seus aspectos positivos, suas conquistas, as coisas boas e simples que já estão presentes. Não percebe o padrão puxa-empurra nas relações e a falta de senso prático.

## Calcanhar de Aquiles:

- Torna-se excessivamente autocentrada, individualista e focada no seu interior.
- A eterna insatisfação a impede de aproveitar a realidade plenamente.
- Sente vergonha de expressar seus pensamentos e sentimentos reais.
- O sofrimento é uma distração da necessidade de sentir amor e conexão.
- Vive no paradoxo entre o complexo de inferioridade e de superioridade.

## Desejo Oculto:

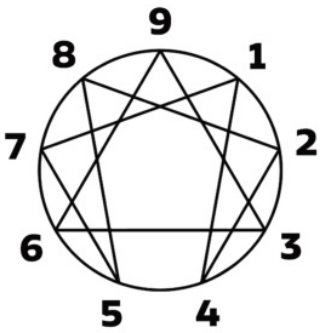
Ter estabilidade emocional e realização na vida e nas relações. Deseja expressar sua sensibilidade, ser compreendida e reconhecer que já é alguém único e especial, assim como todas as pessoas.

## Quando se desenvolve:

Torna-se uma pessoa mais estável, prática, toma posse das suas qualidades positivas e materializa seus projetos sem perder a originalidade. Mantém relações estáveis, se expressa livremente e ajuda as pessoas a lidarem com as suas

# Tipo 5

**O arquétipo da sabedoria, do essencialismo e da privacidade.**




## Visão Geral:

Se refugia nos pensamentos para limitar e controlar as demandas externas. Utiliza os recursos em modo econômico (tempo, espaço, energia, coisas). Minimiza suas necessidades para garantir a autossuficiência e a autonomia. Prefere a relativa segurança do intelecto aos atributos da vida emocional e social. Define bem os limites entre si e o externo e não gosta de sentir invasão, podendo se isolar até mesmo na presença de outras pessoas. Sua mente analítica lhe dá calma em crises e conflitos. Se sente desconfortável em lidar com emoções e busca fazer isso através da racionalização. Possui grande sensibilidade emocional, apesar de não demonstrar.

## Foco da atenção:

Observa tudo ao redor sem se envolver muito, passando pelo filtro dos seus pensamentos e ideias. Gerencia o uso dos seus recursos (tempo, espaço, coisas), e minimiza as suas necessidades.

## Talentos naturais:

- Grande capacidade de observar, analisar, compreender e explicar os fatos.
- Estabelece, respeita e valoriza os limites saudáveis nas relações.
- Se comunica de forma objetiva, sincera e clara, oferecendo seus pontos de vista.
- Emprega bem os seus recursos, otimizando-os para evitar desperdícios.
- Possui muita sensibilidade emocional e delicadeza ao se relacionar.

## Desafio:

Parar de “se economizar” e se abrir para o fluxo do dar e receber nas relações. Se contentar com a ideia de não saber, se jogar no desconhecido, se permitir sentir e vivenciar as experiências reais.

## Medo inconsciente:

O medo de ser inútil e incapaz de se auto sustentar. O medo de ser invadido e se sentir esgotado pelas demandas emocionais. Há um medo mais profundo da desconexão total do mundo e das pessoas.

## Pontos cegos:

Não percebe o excesso de isolamento que cria com as pessoas e como limita a qualidade das suas interações. Ignora o fluxo abundante de recursos que tem disponível e o fato das relações poderem nutrir a vida ao invés de esgotar as suas energias.

## Calcanhar de Aquiles:

- Confia excessivamente na razão e na lógica e desvaloriza outras inteligências.
- Evita as interações sociais, se fecha e se isola, mesmo que deseje o contrário.
- Coloca limites rígidos, ficando indisponível e inacessível até para pessoas próximas.
- Exagera na busca por auto suficiência e autonomia contribuindo para o isolamento.
- Menospreza perspectivas diferentes da sua com certa arrogância intelectual.

## Desejo Oculto:

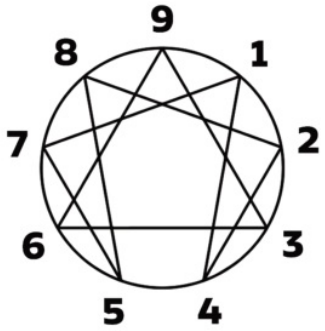
Deseja compartilhar sua visão de mundo com as pessoas. Quer experimentar a vida e não apenas viver em sua imaginação. Quer se relacionar, se aproximar mais das pessoas, sem se perder de si.

## Quando se desenvolve:

Se abre para o fluxo emocional e abundante da vida. Compartilha mais sobre si, demonstra sua sensibilidade e a sua sabedoria. Se mantém interconectado com tudo e com todos, vivendo e abundância.

# Tipo 6

**O arquétipo da segurança, da previsibilidade e da lealdade**




## Visão Geral:

Vive em alerta, com preocupação e antecipação constantes. Com uma mente analítica e perspicaz, identifica os riscos, cria cenários e encontra soluções para os problemas mais difíceis. Se questiona e duvida de si e dos outros com frequência, às vezes sendo "do-contra". O medo, às vezes de forma inconsciente, leva à busca pela proteção das pessoas ou a se refugiar na sua própria força. Se perde em pensamentos contraditórios, na indecisão e na paralisia da análise. Foca a atenção em figuras de autoridades, seja na busca por uma, seja ao desconfiar delas ou se rebelar contra elas. Muito leal e amigável, valoriza o trabalho duro e a colaboração.

## Foco da atenção:

Foca a sua atenção nos riscos, nas ameaças e soluções antecipadas, na busca por previsibilidade e confirmação antes de agir. Conta com uma autoridade que possa confiar e lhe dê segurança.

## Talentos naturais:

- Agilidade mental e grande capacidade de identificar e resolver problemas.
- É leal, cordial e trabalha duro para colaborar com as pessoas ao seu redor.
- Tem um olhar atento para detectar falhas, riscos, inconsistências e ameaças.
- Em momentos de crise demonstra calma, confiança e oferece direcionamento.
- Contribui para a segurança, a proteção e o bem estar de família e amigos.

## Desafio:

Aprender a lidar com a ansiedade, a insegurança e as incertezas que fazem parte da vida. Se apropriar da sua autoridade interna, agindo com fé, coragem e confiança, apesar do medo.

## Medo inconsciente:

O medo de não ser capaz de direcionar a própria vida. Medo de confiar e não ter apoio das pessoas importantes. O medo de acontecer algo de ruim consigo, pois acredita que não é uma boa pessoa.

## Pontos cegos:

Se perde nos pensamentos e cenários irreais, ignorando a sua intuição, a sua autoridade interna, a sua força e a sua capacidade de agir. Não nota o quanto suas ações são guiadas pelo medo e ignora as suas conquistas, vitórias e o que deu certo.

## Calcanhar de Aquiles:

- Duvida da sua própria capacidade de decidir e de agir em benefício próprio.
- Paralisa e se perde em questionamentos, dúvidas, inseguranças e medos irreais.
- Depende excessivamente da confirmação e validação de uma autoridade externa.
- Vive em alerta, preparado para congelar, lutar, fugir ou "amansar" o inimigo.
- Perde o contato com a sua intuição e com o seu senso de autoridade interna.

## Desejo Oculto:

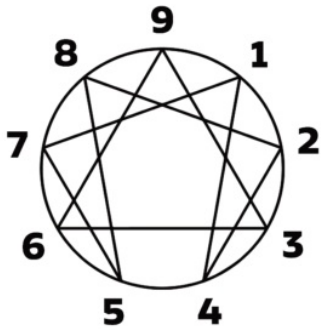
Ter um senso de segurança e orientação. Ter coragem para agir acreditando que as coisas darão certo. Poder confiar apesar das incertezas e desfrutar de uma vida leve, prazerosa e tranquila.

## Quando se desenvolve:

Vive sem antecipação, se joga no desconhecido com coragem, toma as suas próprias decisões, controla a sua ansiedade e faz as coisas sem procrastinação e planejamento excessivo. Não intuição e segue o seu coração.

# Tipo 7

**O arquétipo da positividade, da multiplicidade e do prazer.**




## Visão Geral:

Busca situações positivas para evitar o lado difícil da vida. De mente criativa e ágil, gosta de estímulos mentais e coisas prazerosas. Reenquadra situações negativas em positivas automaticamente. Tem muitas ideias, mas pode ter dificuldade em se comprometer com a execução delas no longo prazo por temer ficar limitado e entediado. Encobre a ansiedade com uma aparente felicidade e positividade. Se sente insaciável no momento presente, por isso vive a planejar a próxima aventura ou experiência. Foca nos seus próprios interesses e usa a sua inteligência para conquistá-los. É visionário, não gosta de limites e ignora fatos e emoções negativas.

## Foco da atenção:

Foca nos estímulos positivos e naquilo que gera prazer e bem estar. De pensamento rápido, vive constantemente fazendo planos, resolvendo problemas e criando possibilidades positivas, a ponto de perder a atenção no momento presente.

## Talentos naturais:

- Facilidade de fazer brainstorming, conectar ideias e gerar soluções novas.
- Tem um entusiasmo, alegria e jovialidade que tornam a vida mais leve e prazerosa.
- Se engaja em múltiplas atividades e tem um alto nível de energia para a ação.
- Consegue acabar com o "climão" e restaurar a "vibe positiva" dos ambientes.
- Tem o pensamento ágil focado em buscar soluções e reduzir o sofrimento.

## Desafio:

Estar presente, reduzir os estímulos externos e parar de fugir dos desafios da vida. Tomar decisões com seriedade e se comprometer com elas, mesmo que seja difícil e entediante. Acolher os sentimentos de dor, tristeza e medo.

## Medo inconsciente:

O medo de ficar preso num estado de sofrimento, privação ou limitação. O medo de encarar as dificuldades e as dores inerentes da vida. O medo da morte. (A vida é curta, precisa aproveitar)

## Pontos cegos:

Não percebe que a sua busca incessante por liberdade e prazer são uma limitação. Evita sentir medo, dor, frustração e tristeza. Não aproveita plenamente o presente, evita a profundidade nas relações e retarda o seu amadurecimento.

## Calcanhar de Aquiles:

- Vive com a mente frenética, num fluxo imparável e exaustivo de pensamentos.
- Tem dificuldade de focar na execução e na implementação de médio e longo prazos.
- Foge de lidar com o desconforto, os conflitos e desafios nos relacionamentos.
- Tem medo de comprometer sua liberdade e ficar preso em situações desagradáveis.
- Retarda o seu amadurecimento ao fugir de lidar com o medo, a dor e o sofrimento inerentes à vida humana.

## Desejo Oculto:

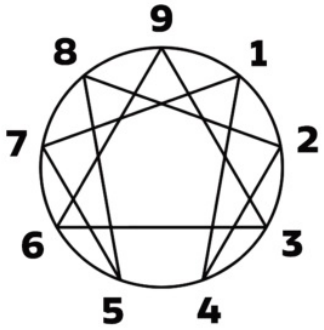
Viver com a segurança de que a vida será boa no futuro. Curtir mais o momento presente e se saciar de verdade com as experiências, sem querer "pular para o próximo galho". Deseja se comprometer com algo profundo que traga sentido para a sua vida.

## Quando se desenvolve:

Vive plenamente o que acontece no presente, mesmo que não seja agradável. Se torna sóbrio e se compromete com o que é verdadeiramente importante. Foca menos no seu prazer e tem [illegible]las pessoas.

# Tipo 8

**O arquétipo da força, do poder e da concretização.**




## Visão Geral:

Age instintivamente para... controlar ambientes, situações e pessoas. Com uma comunicação objetiva e assertiva, expressa a raiva de maneira direta. Não teme confrontos e até os inicia se houver alguma injustiça. Possui um senso prático de liderança que às vezes pode ser excessivo. É impaciente com a lentidão dos outros. Fala com sinceridade, podendo ofender e ferir, mesmo esta não sendo a sua intenção. Jamais demonstra suas fraquezas e vulnerabilidades, negando-as até de si mesmo. Tem forte apreço pela verdade e pela proteção dos mais fracos. Excede seus limites, negligenciando os cuidados pessoais. Pode ter um senso de rebeldia, punição e vingança.

## Foco da atenção:

Foca em estar no controle, agir rapidamente, observar quem são as pessoas fortes e fracas e como o poder é exercido. Fica de prontidão para possíveis confrontos, para proteger a si e aos outros e reagir às possíveis injustiças.

## Talentos naturais:

- Força vital e ação para conquistar seus objetivos e necessidades.
- Senso de proteção e defesa com base na justiça.
- Liderança corajosa, assertiva e executora.
- Honestidade e apreço pela verdade.
- Racionalidade, autonomia e imponência.

## Desafio:

Usar a sua força na medida certa, com amorosidade, sem se deixar dominar por ela ou dominar os outros. Se adequar ao ritmo e intensidade da vida, aprender a acessar e a expressar os seus sentimentos mais sutis.

## Medo inconsciente:

De sofrer alguma injustiça, traição, algum ataque, agressão ou de ser vítima da malícia e da maldade humana. Age como se precisasse frequentemente se defender, se proteger ou se vingar.

## Pontos cegos:

O impacto que suas ações e palavras têm nas pessoas. Os seus sentimentos mais vulneráveis ficam escondidos por baixo da “armadura”. Seus limites físicos são frequentemente ignorados e excedidos. Não percebe como classifica as pessoas como “boas” ou “más”, “fracas” ou “fortes”.

## Calcanhar de Aquiles:

- Rebeldia, irreverência e insubordinação a autoridades.
- Senso de punição, vingança e prepotência.
- Intolerância com sentimentos e emoções.
- Tom excessivamente direto e intimidatório.
- Negação de outros pontos de vista e dificuldade em ouvir.

## Desejo Oculto:

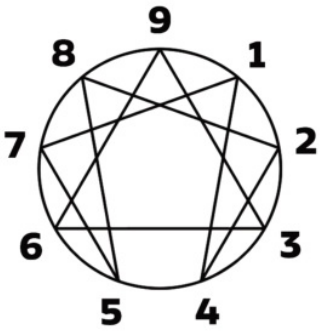
Soltar a armadura, descansar, não precisar ser forte o tempo todo, poder se divertir, relaxar, brincar e até mesmo receber o cuidado e o carinho de outras pessoas.

## Quando se desenvolve:

Torna-se uma pessoa gentil, sensível, generosa, se abre para a vulnerabilidade, acessa mais as suas emoções e reduz a sua reatividade. Reconhece o impacto que tem nas pessoas, age com mais cautela e aprendendo a usar a sua força na medida exata em cada situação.

# Tipo 9

**O arquétipo da harmonia, da igualdade e da união.**




## Visão Geral:

Possui uma presença estável. É de fácil convivência, é disponível para ouvir e atender às demandas dos outros. Pondera vários pontos de vista e tem dificuldade de se posicionar com firmeza. Foge de conflitos e, quando raramente está em um conflito, adota uma postura conciliadora, mediadora. Abre mão dos seus interesses pessoais com frequência a ponto de se esquecer quais são e de paralisar por indecisão. Na busca por estabilidade e conforto, tem dificuldade de iniciar algo novo ou fazer mudanças para si. Pode ser resistente, cair na teimosia e se negligenciar. Se distrai com facilidade e evita olhar para os seus desconfortos e sentimentos.

## Foco da atenção:

No que está acontecendo no ambiente, no que as pessoas demandam, nas tarefas secundárias, nas distrações que tirem o foco de si e de suas prioridades. Foca em evitar conflitos ou em restabelecer rapidamente a harmonia.

## Talentos naturais:

- Capacidade de ouvir e conciliar vários pontos de vista.
- Trata as pessoas igualmente e promove a inclusão.
- É agradável e adaptável aos ambientes.
- Detecta tensões e desfaz conflitos.
- Presença forte, pacificadora, firme e amorosa.

## Desafio:

Aprender a reconhecer suas prioridades e agir para conquistá-las. Utilizar a raiva para estabelecer limites saudáveis, se posicionar firmemente, deixar de ser “invisível”, recuperar a vitalidade e o movimento.

## Medo inconsciente:

Medo que a sua força e grandeza incomode, cause desequilíbrio, desaponte as pessoas e gere separação. Medo de se colocar no centro, de brilhar e de ser vista por quem realmente é.

## Pontos cegos:

O quanto suas prioridades ficam sempre em último plano, a ponto de se esquecer quais são. Sua raiva fica oculta, “não sente raiva”, porém, não percebe que ela é expressa em teimosia e agressividade passiva. Ignora o valor dos conflitos saudáveis.

## Calcanhar de Aquiles:

- Segue a opinião dos outros e não expressa a sua própria.
- Coloca suas prioridades em último plano.
- Complacente, desiste dos seus projetos.
- Na ânsia por evitar conflitos gera mais desarmonia e confusão.
- Resiste em fazer mudanças importantes.

## Desejo Oculto:

Que as pessoas a vejam como alguém importante. Desejo de se posicionar e se fazer ouvir, saber o que realmente quer e enfrentar os desafios para conquistar os objetivos.

## Quando se desenvolve:

Se torna uma pessoa altamente engajada, ativa, conectada com o seu propósito. Faz o que precisa ser feito, sem se desculpar. Estabelece limites, expressa suas insatisfações e diz “não” com mais frequência. É amorosa, compassiva, porém firme e determinada a agir e por si, em primeiro lugar.

EVOLUA
ENEAGRAMA

# AUTOCONHECIMENTO • CONSCIÊNCIA • EVOLUÇÃO

A Evolua Eneagrama tem o objetivo de facilitar experiências de autoconhecimento e transformação humana por meio do Eneagrama, oferecendo conteúdos e caminhos práticos para quem busca viver com mais consciência, autenticidade e realização.

Nossos conteúdos e materiais se apoiam em três pilares:

**1 - Consciência:**
Aprendizado contínuo com autonomia e clareza.
**2 - Crescimento:**
Desenvolvimento interior para a autorrealização.
**3 - Contribuição:**
Agir e compartilhar para inspirar a transformação.