1. Raízes culturais

Nome Técnico: Origem étnico-cultural

Foco: Co-emergência

Perspectiva: Cultural

Descrição: Refere-se ao contexto coletivo em que você nasceu — tradições, grupos, religiosidade e visões de mundo que moldam silenciosamente sua identidade.

2. Jeito de se comunicar

Nome Técnico: Estilo de comunicação

Foco: Expressão

Perspectiva: Cultural

Descrição: Modo habitual de se expressar: tom de voz, ritmo, gestos, escuta. Revela como você se faz presente no mundo.

3. Histórias que te formaram

Nome Técnico: Narrativas identitárias herdadas

Foco: Culturalidade

Perspectiva: Cultural

Descrição: Histórias familiares e culturais que você ouviu, repetiu e incorporou como parte de quem você é.

4. Limites que você reconhece

Nome Técnico: Reconhecimento de limites pessoais

Foco: Incompletude

Perspectiva: Relacional

Descrição: Percepção dos seus próprios limites físicos, emocionais ou relacionais. Fundamental para a autoaceitação.

5. Reações que se repetem

Nome Técnico: Reações interpessoais frequentes

Foco: Espelhamento Relacional

Perspectiva: Relacional

Descrição: Padrões emocionais automáticos que surgem em relação com o outro — como defensividade, silêncio ou agressividade.

6. Laços que te sustentam

Nome Técnico: Rede de vínculos significativos

Foco: Relação

Perspectiva: Relacional

Descrição: Pessoas com quem você constrói afeto, segurança e sentido de pertencimento.

7. Sensações do corpo

Nome Técnico: Sensações físicas recorrentes

Foco: Corporeidade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Sinais do corpo como tensão, cansaço, energia ou dor — percepção corporal direta da experiência.

8. Hábitos do dia a dia

Nome Técnico: Rotinas pessoais

Foco: Processualidade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Padrões de comportamento repetidos ao longo do tempo. Revelam prioridades e modos de existir.

9. Capacidade de se observar

Nome Técnico: Capacidade de autoanálise

Foco: Reflexividade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Habilidade de refletir sobre si, identificar padrões, avaliar decisões e emoções.

10. Idiomas que você fala

Nome Técnico: Línguas faladas

Foco: Co-emergência

Perspectiva: Cultural

Descrição: Cada língua representa uma forma de pensar e sentir o mundo. Molda seu imaginário e expressão.

11. Emoções que você expressa

Nome Técnico: Repertório emocional expressivo

Foco: Expressão

Perspectiva: Cultural

Descrição: Facilidade, intensidade e variedade com que você manifesta emoções.

12. Valores que te guiam

Nome Técnico: Conjunto de crenças e valores

Foco: Culturalidade

Perspectiva: Cultural

Descrição: Crenças fundamentais que orientam suas decisões e interpretações da vida.

13. Como você entra em conflito

Nome Técnico: Estilo de conflito

Foco: Incompletude

Perspectiva: Relacional

Descrição: Seu modo habitual de reagir diante de confrontos e tensões.

14. O que os outros te dizem

Nome Técnico: Feedbacks recorrentes

Foco: Espelhamento Relacional

Perspectiva: Relacional

Descrição: Opiniões ou impressões frequentes que as pessoas expressam sobre você — um reflexo do seu impacto social.

15. Como você se apega

Nome Técnico: Estilo de apego

Foco: Relação

Perspectiva: Relacional

Descrição: Padrões de vínculo afetivo — segurança, dependência, evitação, etc.

16. Como está sua saúde

Nome Técnico: Estado de saúde e vitalidade

Foco: Corporeidade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Nível de energia, imunidade, disposição física. Expressão direta do equilíbrio interno.

17. Como você decide

Nome Técnico: Padrões de tomada de decisão

Foco: Processualidade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Estratégias conscientes ou automáticas que você usa para escolher.

18. Como você pensa sobre pensar

Nome Técnico: Habilidades metacognitivas

Foco: Reflexividade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Capacidade de observar, avaliar e ajustar seus próprios processos mentais.

19. Rituais que você vive

Nome Técnico: Participação em rituais/símbolos coletivos

Foco: Co-emergência

Perspectiva: Cultural

Descrição: Atos simbólicos e coletivos que conectam você a tradições e a algo maior.

20. Jeito de se comportar

Nome Técnico: Padrões de comportamento social

Foco: Expressão

Perspectiva: Cultural

Descrição: Posturas, modos e códigos com que você age em grupos, influenciado por normas culturais.

21. Marcos da sua identidade

Nome Técnico: Marcos culturais pessoais

Foco: Culturalidade

Perspectiva: Cultural

Descrição: Acontecimentos marcantes que moldaram quem você é — rupturas, conquistas, encontros.

22. Dependências que te prendem

Nome Técnico: Situações de dependência emocional

Foco: Incompletude

Perspectiva: Relacional

Descrição: Relações em que o outro exerce poder desproporcional sobre sua estabilidade emocional.

23. Modelos de afeto que você repete

Nome Técnico: Modelos de vínculo afetivo

Foco: Espelhamento Relacional

Perspectiva: Relacional

Descrição: Padrões afetivos que se repetem nos seus relacionamentos, muitas vezes aprendidos na infância.

24. Habilidades com pessoas

Nome Técnico: Habilidades sociais observáveis

Foco: Relação

Perspectiva: Relacional

Descrição: Capacidade de dialogar, cooperar, escutar e conviver com os outros de forma respeitosa e eficaz.

25. Ritmos do seu corpo

Nome Técnico: Ritmos corporais (sono, fome, fadiga)

Foco: Corporeidade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Ciclos naturais que regulam suas energias e necessidades básicas.

26. Como você lida com emoções

Nome Técnico: Estratégias de regulação emocional

Foco: Processualidade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Modos como você administra emoções difíceis ou intensas — reprime, expressa, transforma?

27. Práticas que te aproximam de si

Nome Técnico: Práticas sistemáticas de autopercepção

Foco: Reflexividade

Perspectiva: Intelectual

Descrição: Ações intencionais e repetidas para se conhecer melhor: meditação, escrita reflexiva, terapia, etc.