



QUESTIONÁRIO

DETERMINE A SUA IDENTIDADE EMOCIONAL

1. Leia os 35 sentimentos de importância descritos nos sete grupos a seguir. Não julgue ou compare nenhum deles, nem mesmo aplique-os à sua vida. Basta ler.
2. Depois de ler, repita a leitura, grupo a grupo. Escolha apenas um item em cada grupo, aquele que, para você, completa a frase: "Eu me sinto importante quando _____"

_____ "

Observação: Você pode ter o impulso de escolher dois ou mais itens do mesmo grupo, mas eleja apenas um. Se estiver com dificuldades para escolher, pergunte-se o que seria mais importante em caso de conflito. Por exemplo, digamos que, no grupo 1, você esteja em dúvida entre "[Eu me sinto importante quando] estou no controle" e "[Eu me sinto importante quando] sou organizado". É possível gostar de estar no controle e ser organizado, então, para escolher, imagine um conflito como o seguinte: Você acabou de ir para um escritório novo e tudo está completamente desorganizado. Você tem a oportunidade de liderar uma nova equipe, mas isso significa deixar o escritório desorganizado por bastante tempo. Ao imaginar as duas alternativas - liderar uma equipe, mas ficar com o escritório bagunçado, ou organizar tudo antes de assumir qualquer responsabilidade-, o que deixa você mais feliz? Qual situação escolheria? A que fizer você se sentir mais importante, marque-a no grupo 1.

Outra maneira de escolher entre os itens é se perguntar de qual das duas experiências você não conseguiria abrir mão. Então, usando o mesmo exemplo, mesmo gostando de estar no controle e ser organizado, se tivesse que escolher, você preferiria viver sem controle ou sem organização?

Por fim, se for possível, escolha com base na primeira reação - escolha a resposta que lhe saltar aos olhos. Talvez você se sinta tentado a interpretar o que determinada escolha significa, ou o que ela diz sobre você, mas não caia nessa tentação.

Grupo 1

Sinto-me importante quando:

Estou no controle

Exemplos: ter controle sobre a vida, o trabalho, determinadas situações ou conversas.

Confio na minha aparência

Exemplos: estar muito bem-vestido, ter um estilo definido ou passar uma imagem única

Sou organizado

Exemplos: limpar, organizar ou arrumar objetos

Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo

Exemplo: sentir-se inspirado, conectado ou ter fé

Inspiro confiança

Exemplo: ser digno de confiança, confiar em si mesmo, ter pessoas que confiam em você ou contam com você

Minha escolha no grupo 1:



Grupo 2

Sinto-me importante quando:

Sou provedor

Exemplos: prover apoio financeiro, emocional ou espiritual à família; garantir independência financeira ou fazer doações a instituições de caridade

Supero desafios

Exemplos: superar obstáculos e desafios em projetos, relacionamentos ou no dia a dia

Vivo o momento

Exemplos: estar emocionalmente presente, aceitar a vida profundamente ou estar centrado e conectado

Estou em um relacionamento

Exemplos: sentir amor pelo cônjuge, parceiro, por parentes, amigos ou por si mesmo

Sou respeitado

Exemplos: sentir-se respeitado em casa, no trabalho ou pelos amigos, ou respeitar a si mesmo

Minha escolha no grupo 2:

Grupo 3

Sinto-me importante quando:

Estou trabalhando

Exemplos: trabalhar no emprego, em casa, ou num hobby ou passatempo importante

Sou livre e independente

Exemplos: ter tempo livre, sentir-se livre de obrigações, poder tomar decisões no trabalho ou se sentir independente em relação a um relacionamento amoroso ou uma amizade

Confio no meu conhecimento

Exemplos: usar sua inteligência para cumprir uma tarefa, compartilhar seu conhecimento com os outros ou entender como as coisas funcionam

Sou amigo

Exemplos: ter tempo para ligar, mandar mensagens ou e-mails para os amigos: manter amizades ao longo do tempo ou encontrar os amigos

Sou elogiado

Exemplos: ser reconhecido por ter feito um bom trabalho ou ser elogiado por suas qualidades pessoais (o reconhecimento ou elogio pode vir de outras pessoas ou de você mesmo)

Minha escolha no grupo 3:



Grupo 4

Sinto-me importante quando:

Estou seguro

Exemplos: ser capaz de contar consigo mesmo; estar seguro em relação ao relacionamento, às finanças ou ao trabalho

Sou criativo

Exemplos: expressar sua criatividade por meio da pintura, da música, escrevendo, montando um álbum de recortes ou a decoração de casa

Estou saudável

Exemplos: comer bem, fazer exercícios, perder peso ou viver de maneira saudável

Estou ligado a família

Exemplos: estar com os filhos, netos, pais, irmãos ou outros parentes

Sou reconhecido

Exemplos: ser reconhecido pelo papel importante que você exerce no trabalho, em casa, entre os amigos ou dar crédito a si mesmo por um bom trabalho ou por um relacionamento estável

Minha escolha no grupo 4:

Grupo 5

Sinto-me importante quando:

Resolvo problemas

Exemplos: consertar objetos, encontrar soluções no trabalho ou para problemas pessoais dos outros, organizar projetos

Cumpro com meu propósito de vida

Exemplos: Conquistar o que você acredita ser o seu objetivo neste planeta, levar adiante sua missão de vida ou servir a algo maior do que você

Estou conectado a natureza

Exemplos: acampar, fazer caminhadas, fazer jardinagem, andar pela praia, ter um bicho de estimação, proteger o meio ambiente ou ter atitude ecológica

Estou numa posição de influência

Exemplos: ser líder, chefe, político ou empreendedor, ou ser persuasivo no dia a dia

Sou legitimado

Exemplos: As pessoas corroboram seu ponto de vista, pedem seus conselhos e opiniões, ou você afirma suas percepções ou insights

Minha escolha no grupo 5:



Grupo 6

Sinto-me importante quando:

Atinjo objetivos

Exemplos: cumprir uma tarefa, fechar um negocio ou atingir um resultado esperado

Estou “no palco”

Exemplos: dar aulas, cantar, dançar, falar em público ou entreter uma plateia

Aprendo

Exemplos: ler, estudar ou aprender algo novo

Sou um bom pai

Exemplos: cuidar dos filhos, servir como conselheiro para jovens ou estudantes ou atuar como mentor

Sou necessário

Exemplos: perceber que as pessoas querem estar junto de você, ter a confiança dos outros, ter confiança em si mesmo

Minha escolha no grupo 6:

Grupo 7

Sinto-me importante quando:

Sou vitorioso

Exemplos: estar na frente em jogos, em situações de trabalho ou pessoais, ou acreditar que está vencendo na vida

Aproveito a vida

Exemplos: viajar, conhecer novos lugares, experimentar algo novo, ser aventureiro

Respeito meus padrões

Exemplos: ser fiel ao seu código moral, ter integridade e princípios, ser honesto ou permanecer fiel a certas ideias sobre como as pessoas devem agir

Contribuo para algo

Exemplos: dar sua contribuição para a sociedade, a família ou o trabalho, doar e ajudar a quem precisa

Sou aceito

Exemplos: aceitar a si mesmo ou ser aceito por amigos, familiares ou colegas de trabalho

Minha escolha no grupo 7:

3. Registre as respostas de cada grupo na tabela a seguir:

Minha identidade emocional

Eu me sinto importante quando:

Grupo 1: _____

Grupo 2: _____

Grupo 3: _____

Grupo 4: _____

Grupo 5: _____

Grupo 6: _____

Grupo 7: _____

Os sete sentimentos que você escolheu são os seus sete aspectos de importância. É esse conjunto de sete aspectos que compõe a sua identidade emocional, que é única.

FONTE: Identidade Emocional, Woody Woodward