

SHADOWGRAM NE | Apêndice A



Storm Breaker

Guia de saída de crise

Esgotamento de ideias · Explosão de medo de completar · Explosão de sombra Si

O momento em que você descarta este apêndice

Este não é um relatório para ler regularmente. Puxe-o quando uma das situações abaixo esteja acontecendo agora.

Condições de ativação de Storm Breaker

- ① Esgotamento de ideias: sua mente se sente vazia, sua criatividade desapareceu
- ② Explosão de medo ao completar: paralisa você um projeto quase terminado
- ③ Explosão de sombra Si: abusos, bebedeiras, decisões extremas, comportamento impulsivo
- ④ Colapso de motivação: todas as ideias se sentem sem sentido, apatia total

Fase 1: Protocolo de estabilização imediata (0-4 horas)

Etapa 1: Reconhecer a tempestade

Nomeie o que está acontecendo com você agora.

Declaração de consciência (leia em voz alta)

'Estoy en una crisis NE ahora. Esto no es mi esencia. Es un estado temporal donde Ne y Si chocan. Esta tormenta pasará.'

Etapa 2: Primeiro o corpo

Quando a sombra Si explode, você deve primeiro acalmar seu corpo. Siga estes passos.

1. Beba um copo de água lentamente
2. Sente-se e coloque ambos os pés no chão
3. Inspire por 5 segundos, expire por 5 segundos. Repita 5 vezes.
4. Pressione o ponto de acupuntura no interior do pulso durante 30 segundos (Pericárdio 8)
5. Digo en mi interior: 'Estoy aquí ahora. Siento el suelo bajo mis pies.'

Etapa 3: Ação mínima

Não tome decisões em crise. Faça exatamente 1 ação mínima.

| Tipo de crise | Ações proibidas | Ação mínima |
|-------------------------------|---|--|
| Esgotamento de ideias | Forçar novas ideias | Você não precisa de ideias. Caminhe 20 minutos. |
| Explosão do medo de completar | Tentativa de completar todo o projeto | Faça exatamente 1 tarefa seguinte durante 5 minutos. |
| Explosão de sombra Si | Decisão impulsiva, gasto excessivo, auto-reprovação | Pare. Espere 24 horas. |
| Colapso de motivação | Explorar grandes perguntas como 'por que viver?' | Faça sua coisa favorita durante 30 minutos |

Fase 2: Protocolo de recuperação de 48 horas

Dia 1 — Calma na tempestade

O primeiro dia da crise é o dia da recuperação. Não espere produtividade.

| Prazo | Atividade recomendada |
|--------|---|
| Amanhã | Mantenha apenas a rotina (acordar, higiene, comer). Proíbe novas ideias ou decisões. |
| Amanhã | Mexa seu corpo — caminhe, nadie, se estique. Hora de se reconciliar com Si. |
| Tarde | Revise realizações passadas: coisas que você criou, feedback positivo. Ativa a memória de Si. |
| Noite | Nutrição Si: comida deliciosa, dormir cedo, música que você gosta. Tudo que cuida do seu corpo. |

Dia 2 — Manter a chispa viva

No segundo dia, você acende uma pequena chispa.

6. Pela manhã, beba café/chá e abra seu caderno de ideias, apenas veja sem pressão de escrever
7. Escolha um interesse antigo e assista apenas um vídeo do EuuTube
8. Escreva 3 coisas que você quer fazer algum dia, embora não seja agora
9. Escolha exatamente 1 coisa que estava incompleta antes da crise e trabalhe nela apenas 30 minutos
10. À noite, registre a mudança que ocorreu hoje em 3 frases

Fase 3: Protocolo de reinicialização (Dia 3-7)

Depois que a crise se estabilizar, acenda lentamente a energia NE.

Rotina de reacendimento de 7 dias

Dia 3: Semeie 3 sementes de ideias (apenas escreva, sem pressão de terminar)

Dia 4: Explore uma semente por 15 minutos. Veja para onde vai.

Dia 5: Conte sua ideia para alguém. Veja sua reação.

Dia 6: Escreva uma página sobre o que aprendeu. Encontre o presente de Si.

Dia 7: Escolha um mini projeto para o próximo mês. Crie um plano de execução baseado em Si.

⚡ Verdade central de Storm Breaker

La crisis de SPARK no es un fracaso. Es el resultado de que Ne ignoró a Si durante demasiado tiempo. La tormenta te envía un mensaje: 'Es hora de reconciliarte con Si.' El SPARK que sobrevive la crisis regresa necesariamente como un explorador más integrado.

* MBTI® é uma marca registrada da The Myers & Briggs Foundation. Shadowgram é um framework independente e não é afiliado com a Myers & Briggs Foundation.

ShiningShadow · Shadowgram SPARK · Apêndice A: Storm Breaker



SHADOWGRAM

SPARK — O Criador

Você conhece alguém assim?

Compartilhe o teste — é gratuito e revela
o padrão oculto que sabota cada pessoa.

■ **Fazer o teste gratuito →**
https://shadowstrengths.github.io/shadowgram/shadowgram_pt.html



SHADOWGRAM

SPARK — O Criador

Você conhece alguém assim?

Compartilhe o teste — é gratuito e revela
o padrão oculto que sabota cada pessoa.

■ **Fazer o teste gratuito →**
https://shadowstrengths.github.io/shadowgram/shadowgram_pt.html?fresh=1