

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