

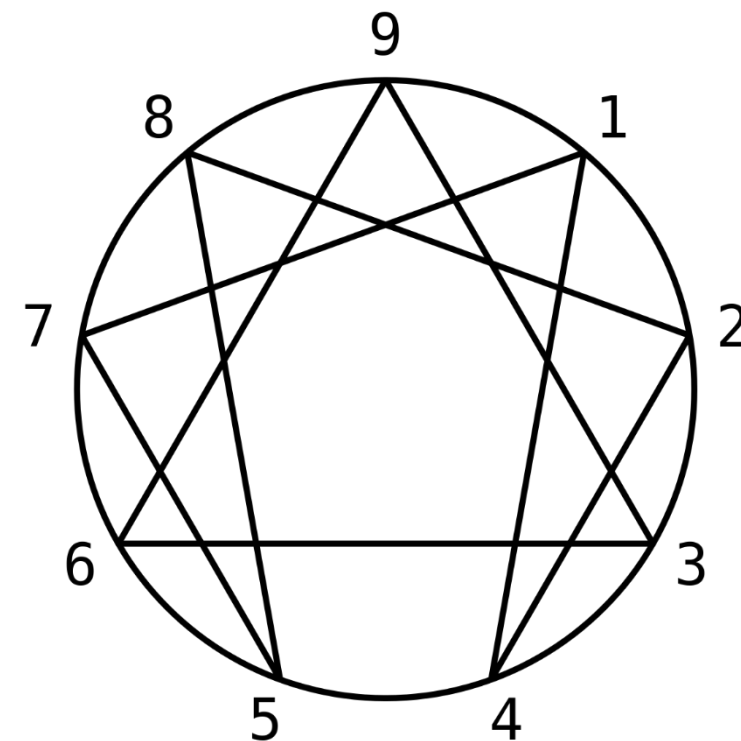
Será que a tua personalidade influencia a forma como te alimentas?

Dieta para a Vida
Teresa Silva

6 Dezembro 2018

O que é o Eneagrama?

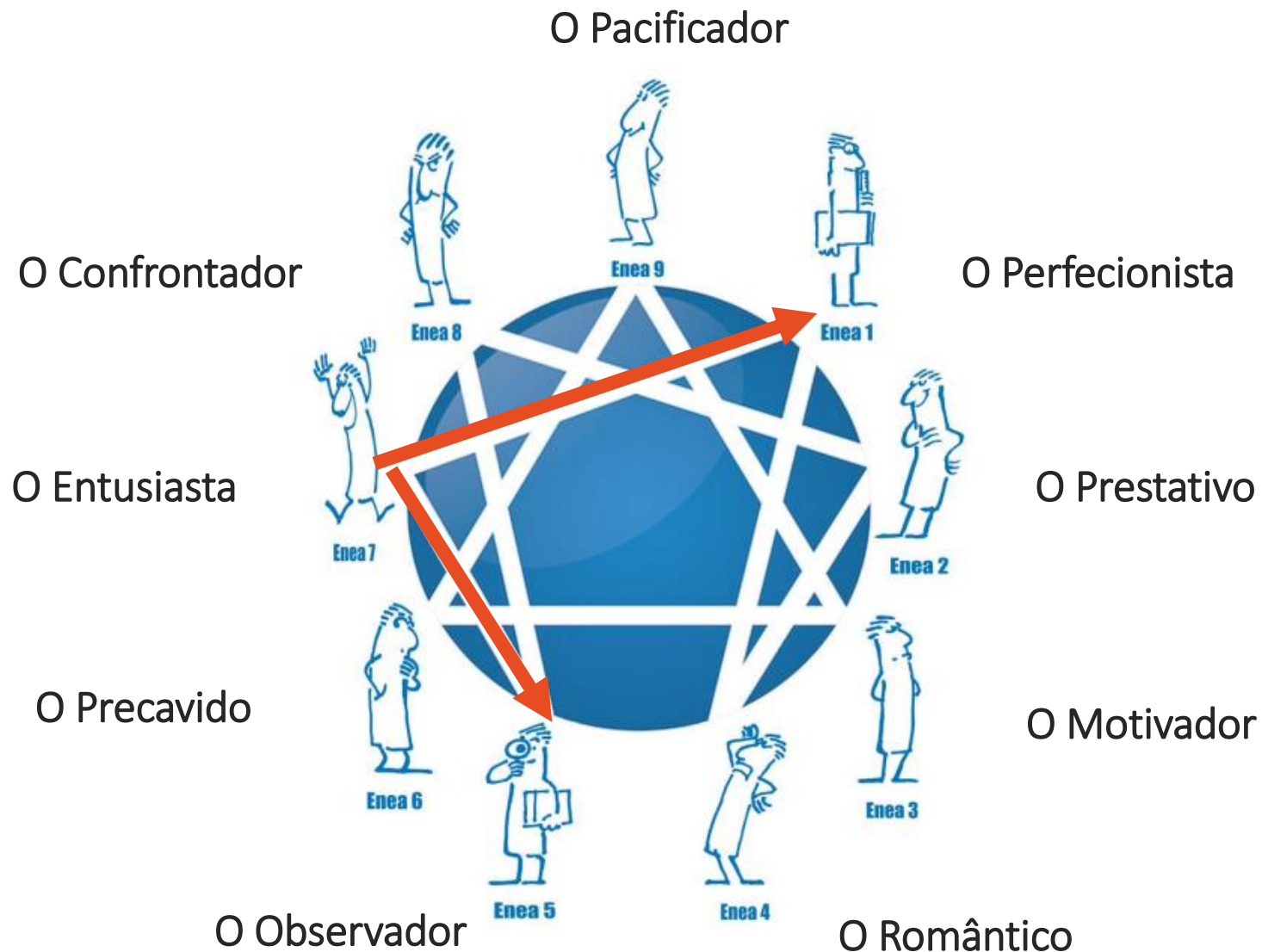
- O **eneagrama** é um mapa dinâmico, de sabedoria milenar, que data mais de 2500 anos;
- Este mapa é representado constituído por um **círculo**, um **triângulo** e uma **hexade** que estão unidos por 9 pontos, formando interligações entre esses 9 pontos;
- Cada um desses pontos representa um tipo de personalidade 9 pontos que constituem **9 tipos de personalidade**.
- Estes tipos, por sua vez, agrupam-se em 3 perfis consoante a sua motivação base para agir. Temos os perfis **emocionais** (tipo 2,3,4), **mentais** (5,6,7) e **instintivos** (8,9,1).



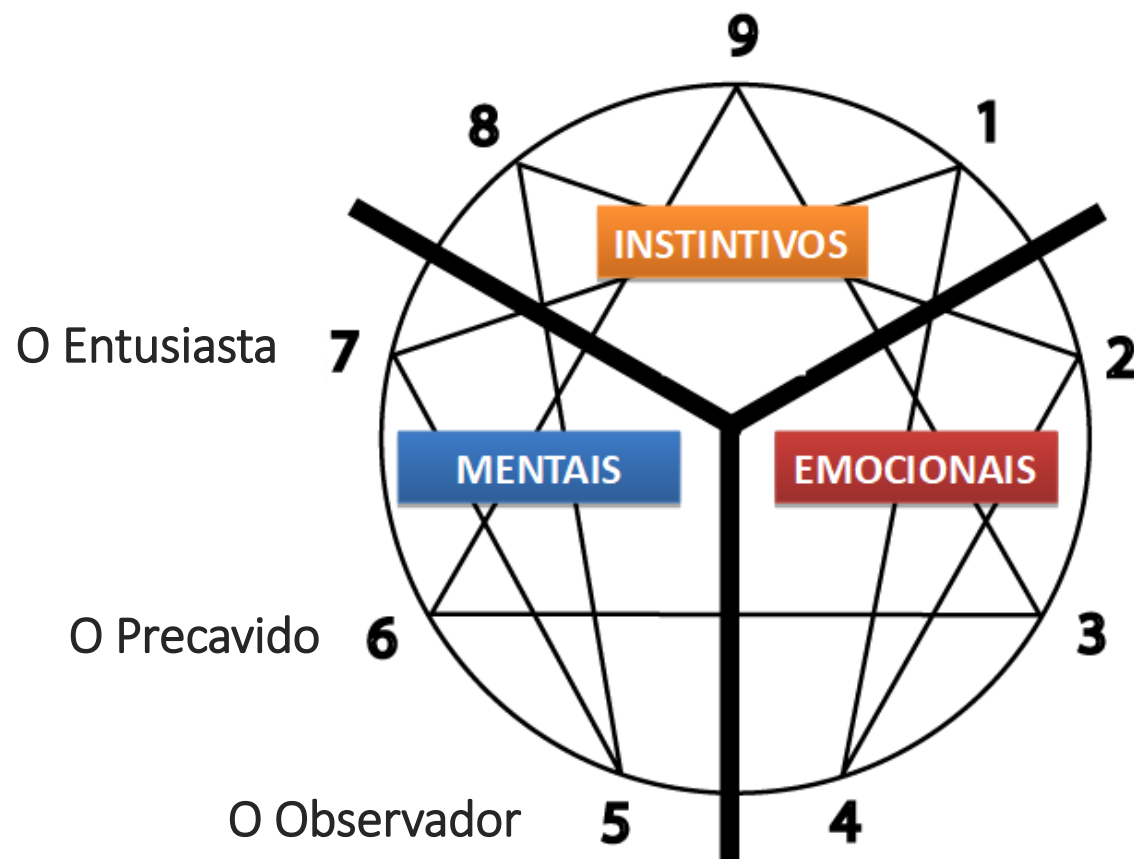
Quais são os 9 tipos de personalidade?



Quais são os 9 tipos de personalidade?



Quais são as 3 energias do eneagrama?

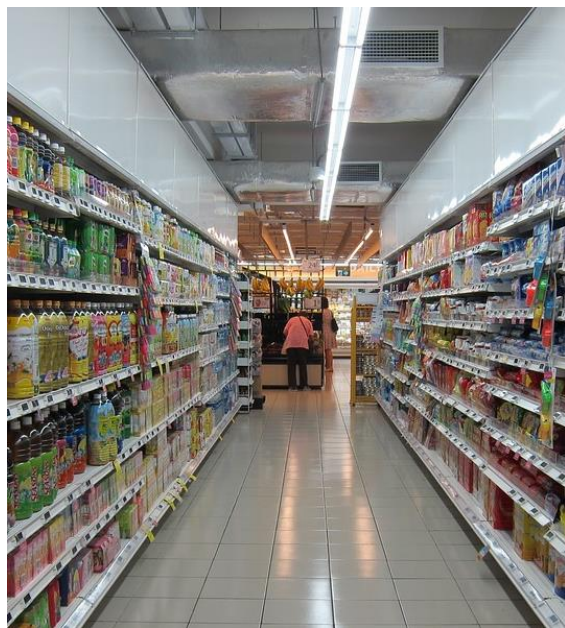


Energia mental:

- Desenvolvem uma forte capacidade de antecipação de cenários e de planejamento;
- Procuram **segurança e certeza**;
- Energia comum – **Medo**:
 - Tipo 5: Internaliza o medo;
 - Tipo 6: Suspende o medo;
 - Tipo 7: Exterioriza o medo;

Como é que cada tríade vai às compras?

Instintivos



Emocionais



Mentais

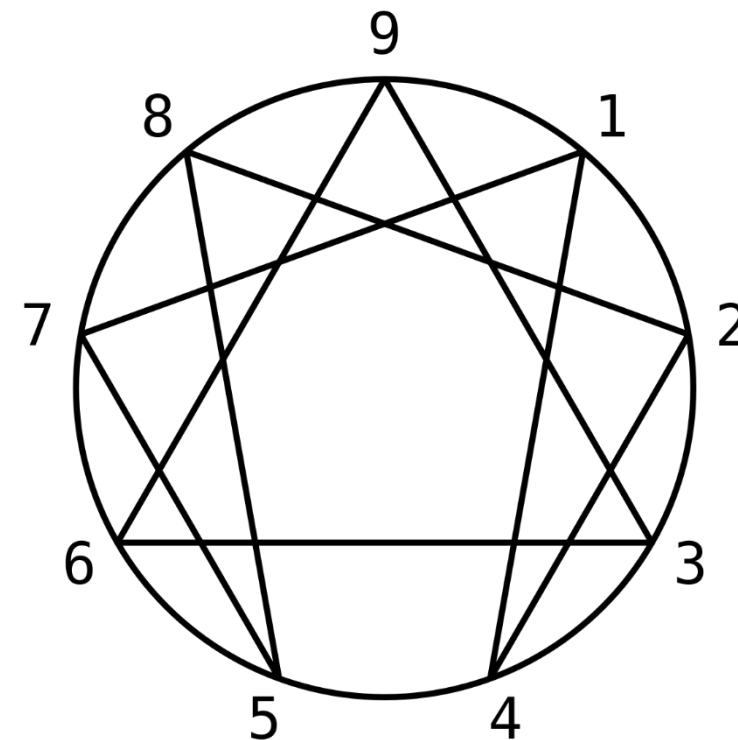


Vantagens de conhecer o Eneagrama

O eneagrama é a **chave de ouro** para:

- ✓ Melhorar a **comunicação** com o outro;
- ✓ Prevenir **conflitos**;
- ✓ Aumentar a **motivação** intrínseca;
- ✓ Melhorar o **desempenho** individual e em grupo.

E na nutrição e perda de peso?

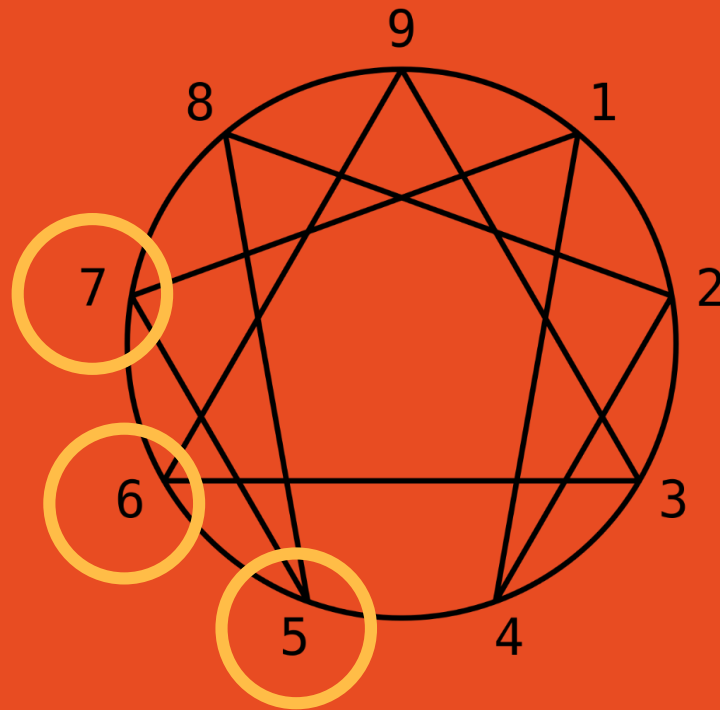


Considerações iniciais

- Todos temos **características comuns a todos os tipos** de personalidade descritos no eneagrama;
- O foco deve ser explorar a **motivação-base por detrás de cada um dos nossos comportamentos** e não olhar apenas para o comportamento em si;
- O teste de personalidade pode ser induzido em erro, caso estejas num **ponto de stress e segurança**;
- Não há personalidades “boas” ou “más”.
- Direitos de autor reservados Eneacoaching®.

Eneagrama na nutrição

Perfis mentais



Parte 3/3

Tipo 5 – O Observador

O ANALÍTICO

Visão do
Mundo



Enea 5
O Observador

“ O mundo é profundamente invasivo e eu preciso de me resguardar para, em privado, poder pensar, informar-me e recarregar as minhas baterias.”

Tipo 5 – O Observador

Talentos	Pontos Fracos
Lógicos	Distantes
Analíticos	Frios
Criteriosos	Apáticos
Calmos nas crises	Calculistas
Objectivos	Isolados
Simples	Contidos nas relações
Ponderados	Reservados
Perspícazes	Arrogantes intelectualmente
Cultos	Frios emocionalmente

Como é que o tipo 5 pode lidar melhor com a alimentação?

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Lógica, analítica, criteriosa e ponderada.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Distante, fria, apática e emocionalmente reservada.

Dicas para mudar a alimentação:

- Coloca em prática aquilo que já sabes que funciona e tem a noção de que não precisas de conhecer tudo até ao último detalhe (correm os riscos de ficar apenas pela teoria);
- Começa a praticar exercício físico e impõe objetivos concretizáveis pois tens uma necessidade de conservar a energia;
- Utiliza a tua curiosidade natural para compreender o impacto que os novos hábitos alimentares podem ter na tua saúde física e mental.

Tipo 6 – O Precavido

O PRECAVIDO

Visão do
Mundo



Enea 6
O Precavido

“ O mundo é um lugar ameaçador e não confiável. Nem mesmo a autoridade é confiável, por isso, testo-a e questiono-a.”

Tipo 6 – O Precavido

Talentos	Pontos Fracos
Estrategas	Críticos
Gregários	Inseguros
Leais	Desconfiados
Cautelosos	Fogem do risco
Comprometidos	Legalistas
Fiéis	Testam os outros
Responsáveis	Ansiosos
Cooperantes	Apáticos
Organizados	Focam-se em cenários negativos

Como é que o tipo 6 pode lidar melhor com a alimentação?

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Cautelosa, comprometida, cooperante e organizada.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Crítica, insegura, desconfiada, foca-se nos cenários negativos.

Dicas para mudar a alimentação:

- Faz uma *to do list* e usa a tua capacidade de compromisso;
- Foca-te naquilo que deves fazer e não no que pode correr menos bem;
- Utiliza a tua capacidade crítica para encontrares a melhor alimentação para ti;

Tipo 7 – O Entusiasta

O ENTUSIASTA

Visão do
Mundo



Enea 7
O Entusiasta

“ O mundo está cheio de óptimas oportunidades e opções. Eu espero ansiosa e alegremente um futuro maravilhoso em que não sofrerei qualquer privação ou limitação.”

Tipo 7 – O Entusiasta

Talentos	Pontos Fracos
Bem humorados	Anti-rotina
Criativos	Dispersos
Optimistas	Sem foco
Espontâneos	Impulsivos
Inventivos	Rebeldes
Entusiastas	Descomprometidos
Curiosos	Narcisistas
Produtivos	Argumentadores compulsivos
Capacidade de Síntese	Evitam situações dolorosas

Como é que o tipo 7 pode lidar melhor com a alimentação?

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Otimista, espontânea, entusiasta, curiosa.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Dispersa, sem foco, anti-rotina, rebelde.

Dicas para mudar a alimentação:

- Diversifica as tuas refeições para não caíres na monotonia;
- Pratica um desporto que te dê, verdadeiramente, prazer;
- Define um plano de ação para colocares em prática e não desistires facilmente.

Como posso ter acesso ao teste de personalidade?

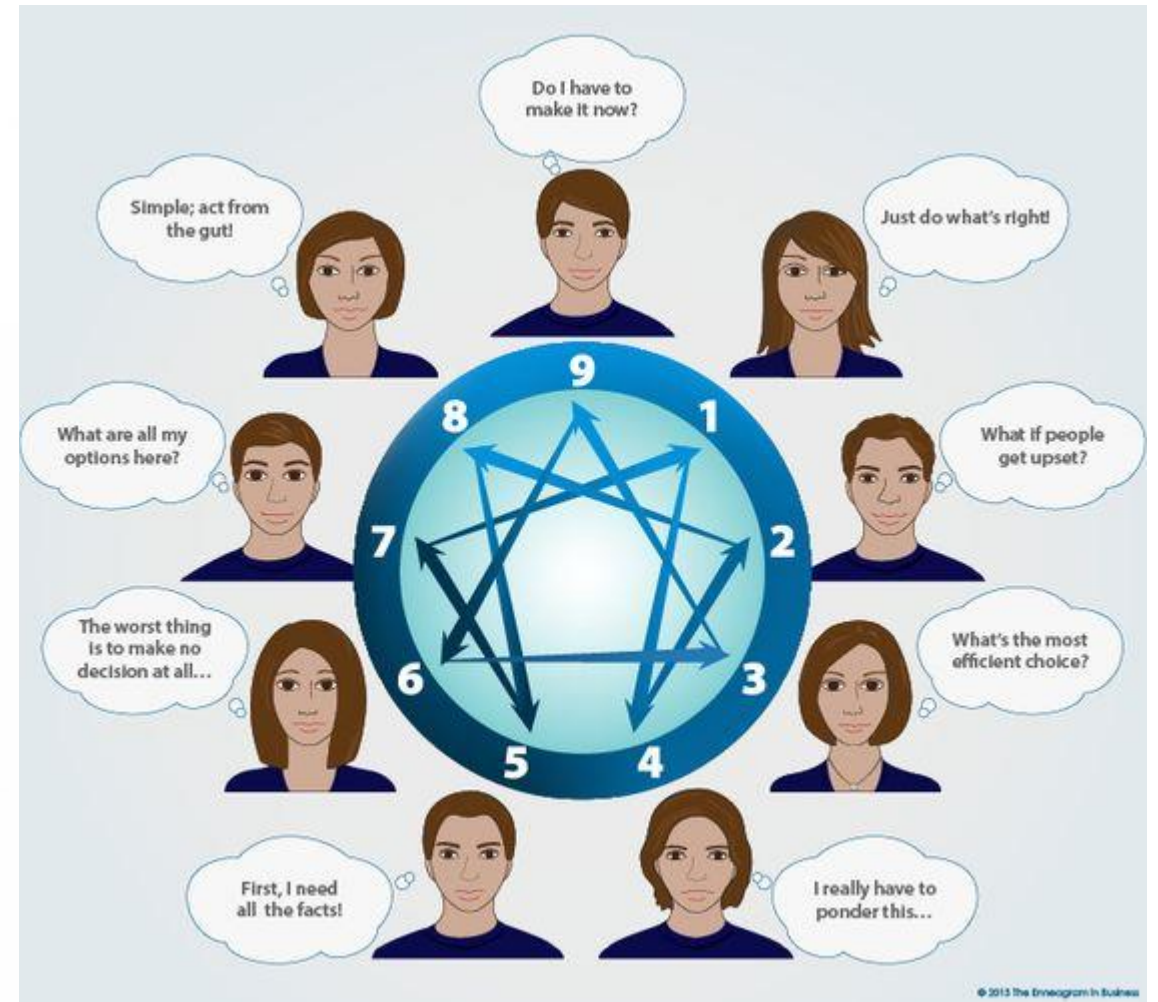
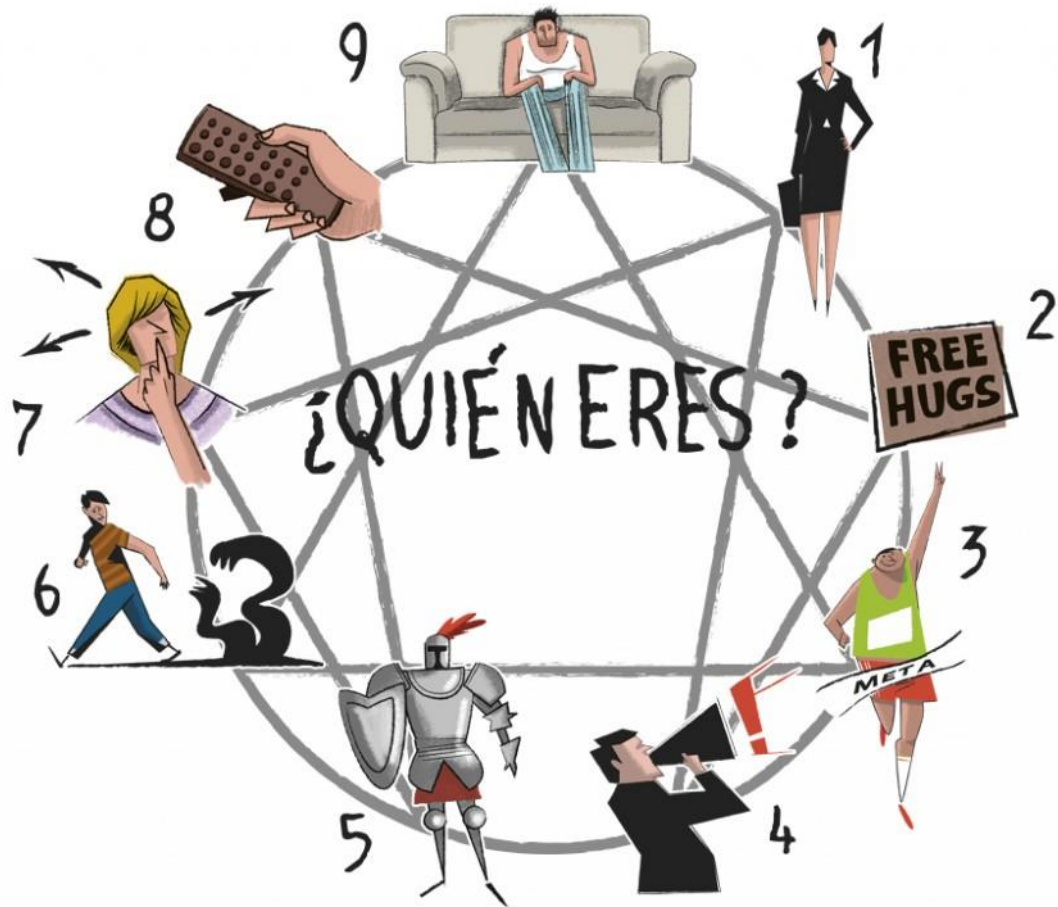
- Teste de personalidade online no site do Eneacoaching:

<https://eneacoaching.com/teste-eneagrama>

- Teste através das cartas 9minds, na sessão estratégica online ou presencial:

<https://dietaparaavida.wufoo.com/forms/rxzcadt1js9dla/>





Dieta para a Vida

Teresa Silva