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

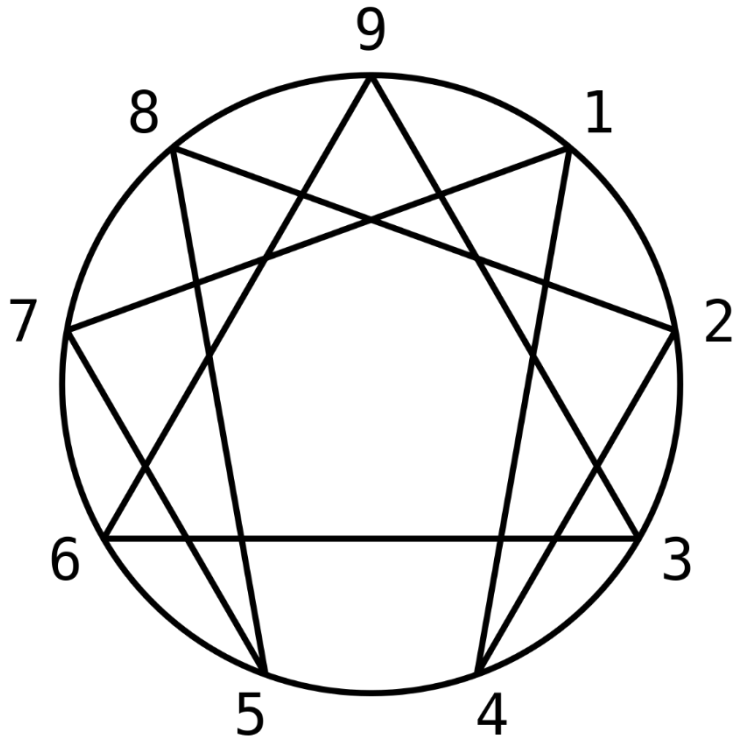
Dieta para a Vida
Teresa Silva

29 novembro 2018

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

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).



DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Quais são os 9 tipos de personalidade?

O Pacificador

O Confrontador

O Perfecionista

O Entusiasta

O Prestativo

O Precavido

O Motivador

O Observador

O Romântico

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Quais são os 9 tipos de personalidade?

O Pacificador

O Confrontador

O Perfecionista

O Entusiasta

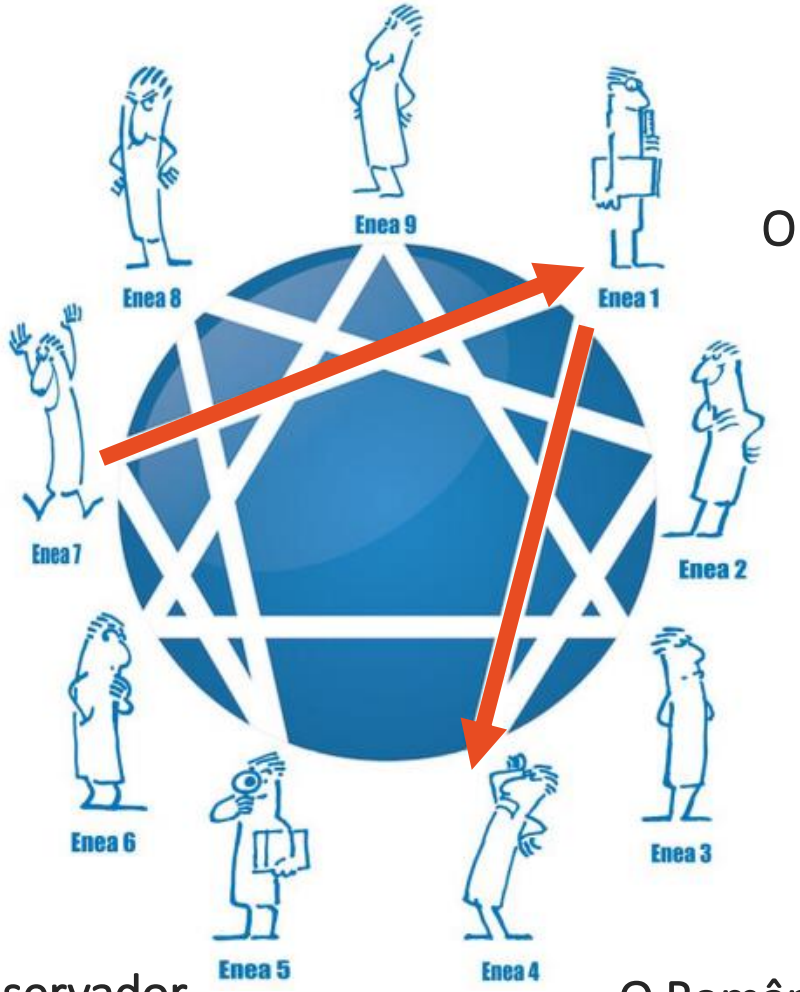
O Prestativo

O Precavido

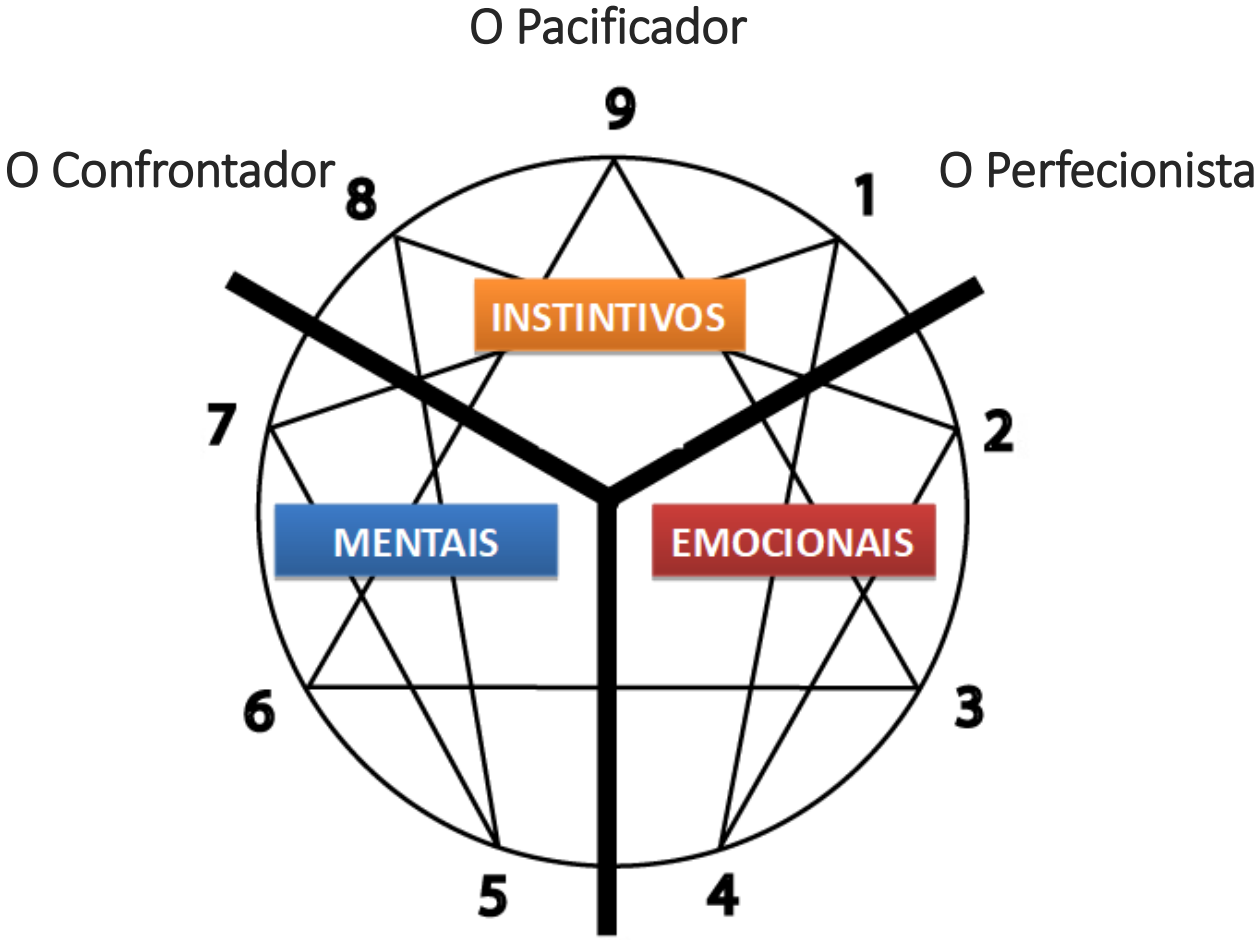
O Motivador

O Observador

O Romântico



Quais são as 3 energias do eneagrama?



Energia instintiva:

- Apreciam a **ação**;
- **Antecipam-se ao planeamento** ou à preocupação sobre como vão ser vistos pelos outros;
- Dão muita importância à **justiça ou e aos valores;**
- Energia comum – **Raiva:**

-Tipo 8: Exterioriza a raiva;

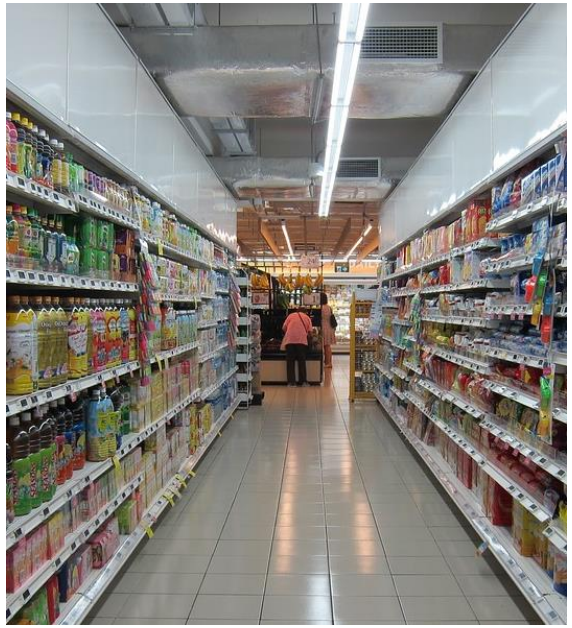
-Tipo 9: Suspende a raiva;

-Tipo 1: Internaliza a raiva.

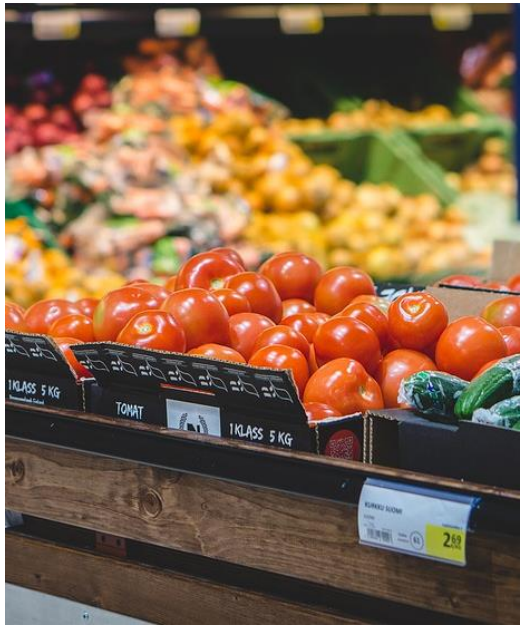
DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Como é que cada tríade vai às compras?

Instintivos



Emocionais



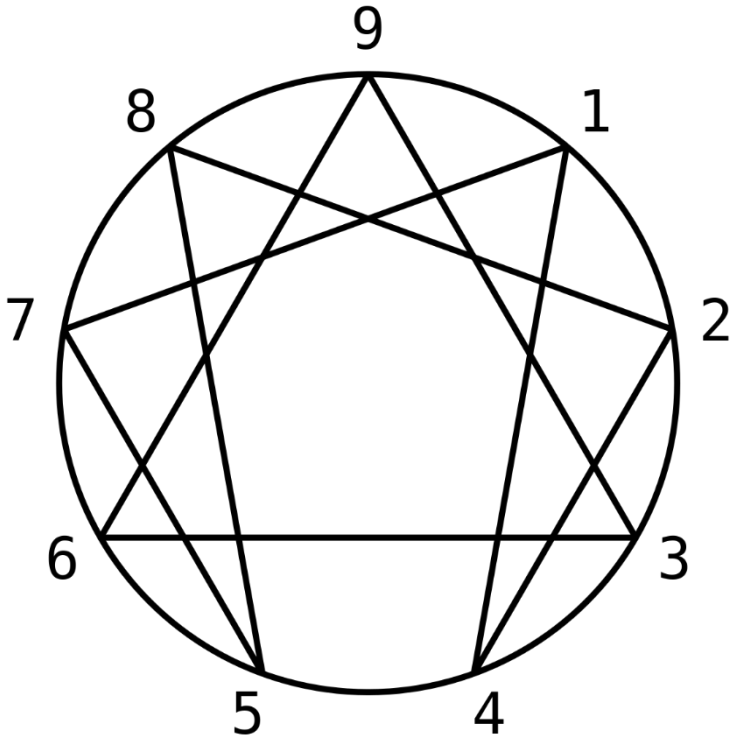
Mentais

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

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?

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Considerações iniciais

- Todos temos **características comuns a todos os tipos** de personalidade descritos no eneagrama;

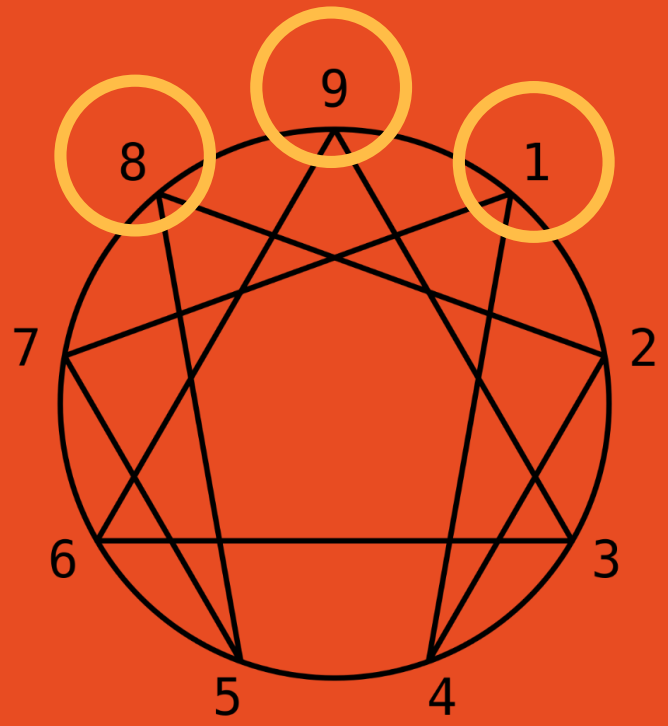
- O foco deve ser explorar a **motivação-base por detrás de cada um dos nossos comportamentos** e não olhar apenas para o comportamento em si;

- 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 auto reservados Eneacoaching.

Eneagrama na nutrição
Perfis instintivos



Parte 1/3

Tipo 8 – O Confrontador

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

ENEACOACHING
Ab aeterno

O CONFRONTADOR

Visão do Mundo

Enea 8
O Controlador

" O mundo é um lugar injusto, onde os fortes abusam dos fracos. Reponho essa justiça e luto para defender os inocentes e desprotegidos porque são mais frágeis."

Tipo 8 – O Confrontador

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Talentos	Pontos Fracos
Assertivos	Autoritários
Objectivos	Insensíveis
Realizadores	Apegados ao controlo
Autoconfiantes	Agressivos
Frontais	Exagerados
Directos	Não planeiam
Persistentes	Impacientes
Dinâmicos	Negam fragilidades
Eficazes	Intimidadores

Como é que o tipo 8 pode lidar melhor com alimentação?

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Realizadora, autoconfiante, persistente, dinâmica.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Impaciente, intimidadora, controladora, exagerada.

Dicas para mudar a alimentação:

- Como **dificilmente aceitas que precisas de ajuda**, refugia-te nas pessoas em quem confias para te ajudar nesta fase;
- Controla a tua **ansiedade e impaciência** para não caíres em descontrolos alimentares;
- Trabalha a paciência, porque os resultados não chegam de um dia para o outro; **Aprende a viver o ritmo natural** de cada situação na vida.

Tipo 9 – O Pacificador

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

ENEACOACHING
Ab aeterno

O PACIFICADOR

Visão do Mundo

Enea 9
O Mediador

" O mundo não valoriza os meus esforços. Mesmo assim, eu fico confortável e conservo a minha paz."

Tipo 9 – O pacificador

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Talentos	Pontos Fracos
Afáveis	Apáticos
Compreensivos	Dependentes
Calmos	Teimosos
Carismáticos	Evitam o conflito
Flexíveis	Indecisos
Mediadores	Esquecem as suas prioridades
Pacientes	Procrastinadores
Cordiais	Indirectos
Diplomatas	Passivo-agressivos

Como é que o tipo 9 pode lidar melhor com alimentação?

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Afável, compreensiva, otimista, gosta de rotinas.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Apática, teimosa, indecisa, esquece-se das suas prioridades.

Dicas para mudar a alimentação:

- Como tens **tendência a adiar** aquilo que é realmente importante na tua vida define um objetivo e uma lista de tarefas que te aproximem do peso ideal;
- Coloca-te como **prioridade**. Escreve todos os motivos pelos quais queres emagrecer;
- Começa a fazer **exercício físico** e sentirás vontade de fazer mais.

Tipo 1 – O Perfecionista

ENEACOACHING
Ab aeterno

O PERFECCIONISTA

Visão do Mundo

Enea 1
O Perfeccionista

" O mundo é um lugar imperfeito e eu trabalho arduamente para restabelecer a perfeição."

Tipo 1 – O Perfecionista

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Talentos	Pontos Fracos
Comprometidos	Excessivamente exigentes
Determinados	Inflexíveis
Disciplinados	Intolerantes
Focados na qualidade	Dogmáticos
Organizados	Foco nos erros
Responsáveis	Ressentidos
Íntegros	Reativos
Foco no processo	Preocupados
Busca excelência	Rígidos

Como é que o tipo 1 pode lidar melhor com alimentação?

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Comprometida, determinada, disciplinada e esforçada.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Exigência exagerada, inflexível, rígida, foco nos erros.

Dicas para mudar a alimentação:

- Ter alguma **flexibilidade** porque imprevistos acontecem (não deixar prevalecer a autocrítica);
- **Reconhecer as tuas capacidades de disciplina e esforço** e aplica-las no processo de perda de peso.
- Encontrar ***hobbies*** que te permitam relaxar um pouco mais e aliviar a pressão da relação com a comida.

DIETA PARA A VIDA
Coaching transformacional

Como posso ter acesso ao teste de personalidade?

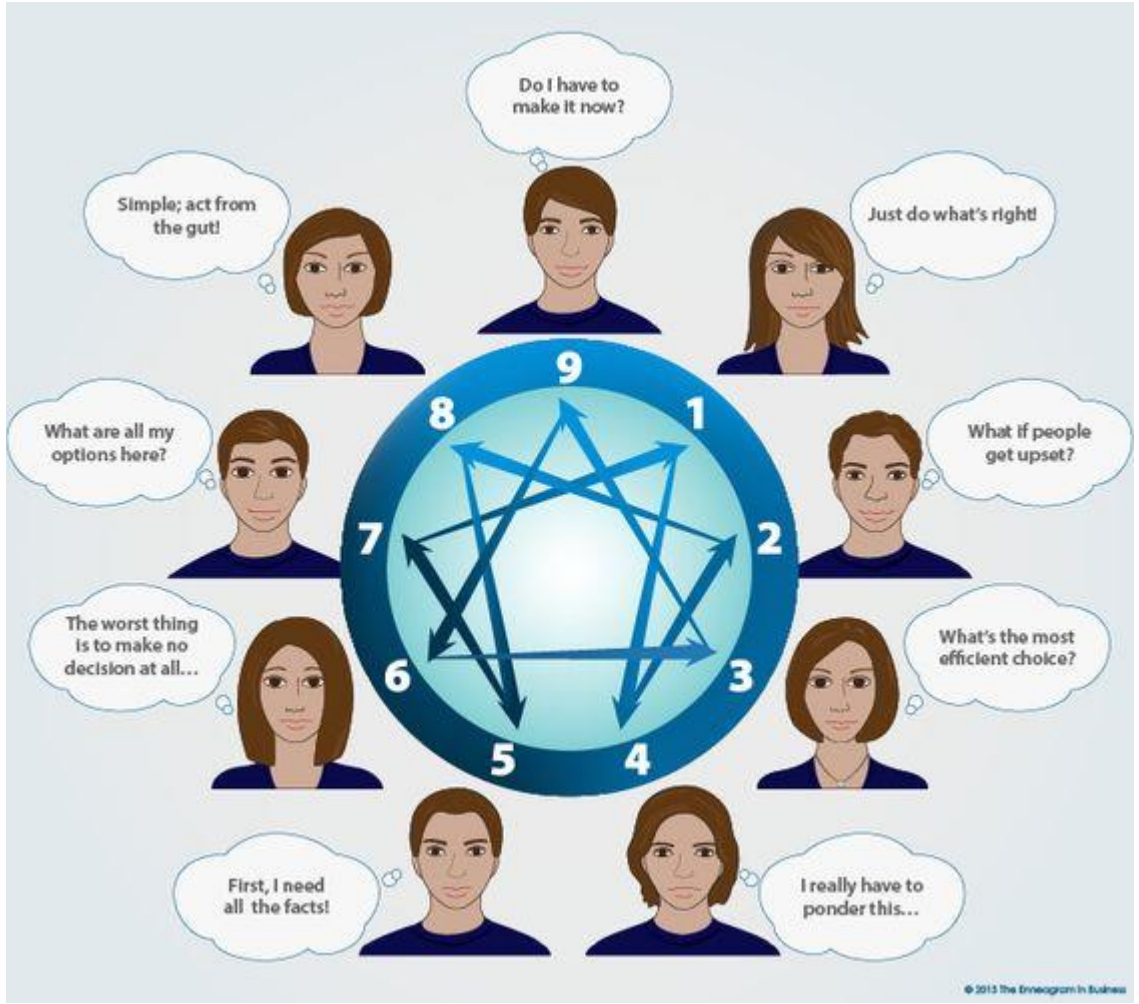
- Teste de personalidade online no site do Eneacoaching:

https://eneacoaching.com/teste-eneagrama

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

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

9
1
8
2
7
¿QUIÉN ERES?
FREE HUGS
6
3
META
5
4


Do I have to make it now?
Simple; act from the gut!
Just do what's right!
What are all my options here?
What if people get upset?
The worst thing is to make no decision at all...
What's the most efficient choice?
First, I need all the facts!
I really have to ponder this...
9
1
8
2
7
6
3
5
4
© 2013 The Enneagram in Business