

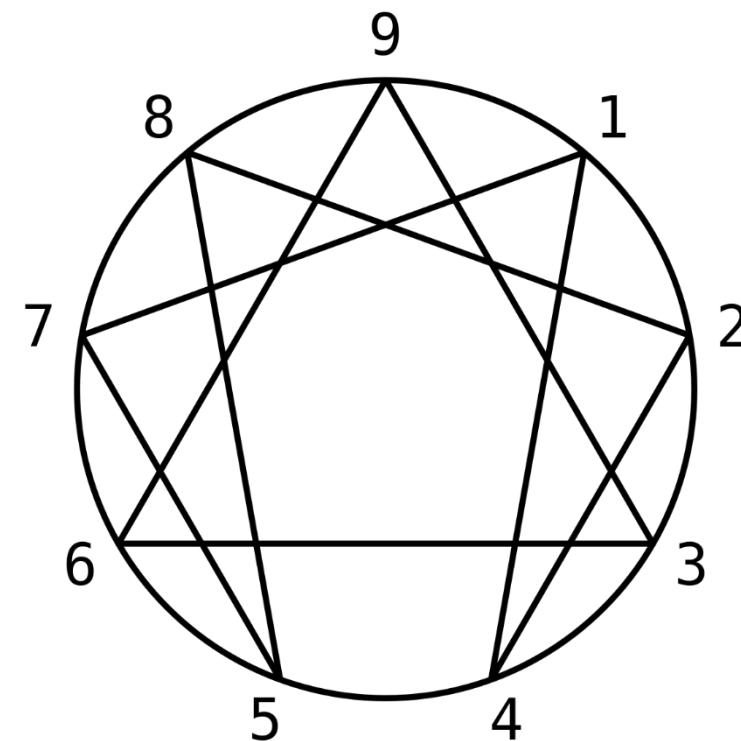
Será que a tua
personalidade influencia a
forma como te alimentas?

Dieta para a Vida
Teresa Silva

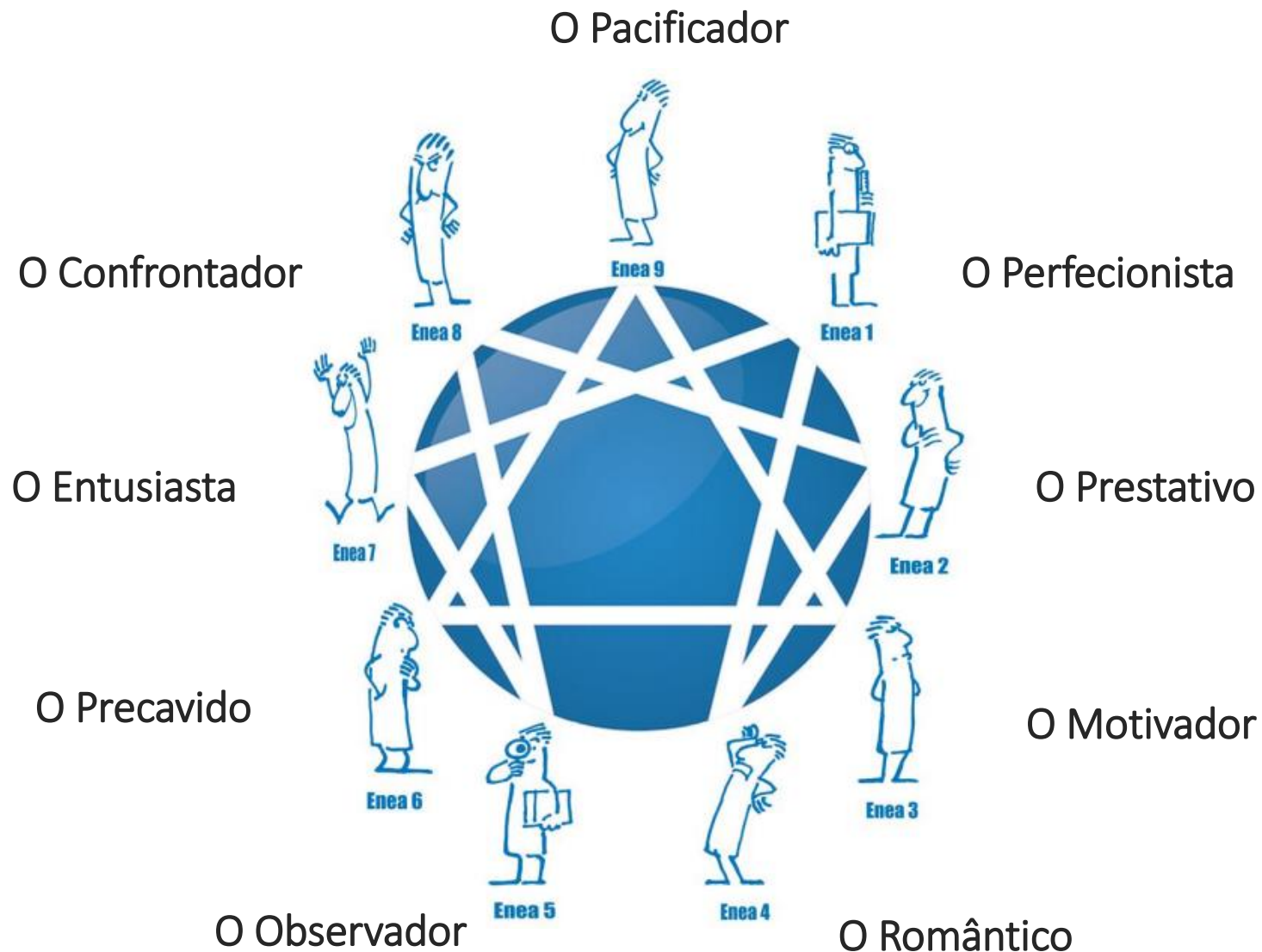
5 Dezembro 2018

O que é o Eneagrama?

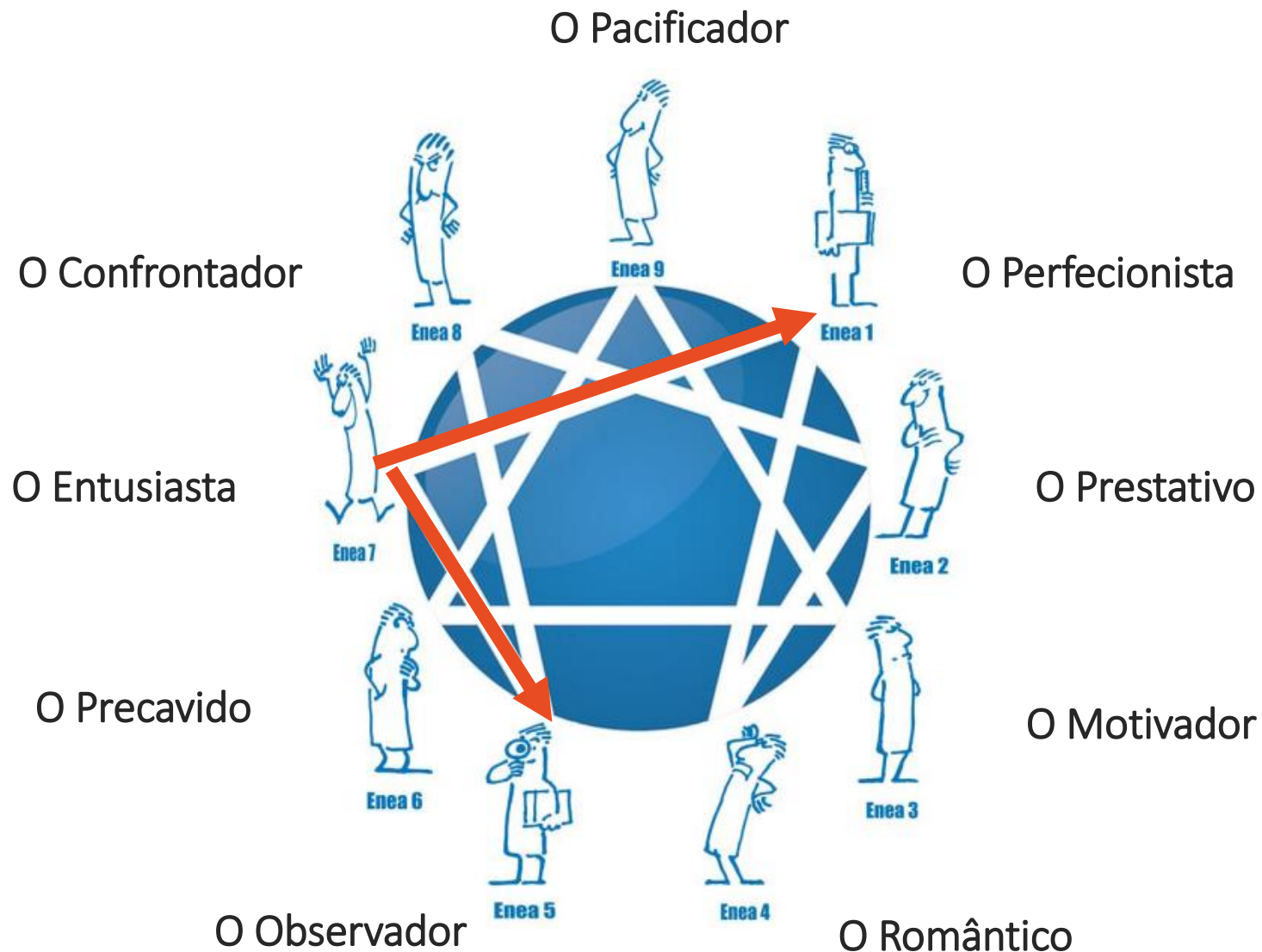
- O **eneagrama** é um mapa dinâmico, de sabedoria milenar, que data mais de 2500 anos;
- Este mapa é representado constituído por um **círculo**, um **triângulo** e uma **hexade** que estão unidos por 9 pontos, formando interligações entre esses 9 pontos;
- Cada um desses pontos representa um tipo de 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).



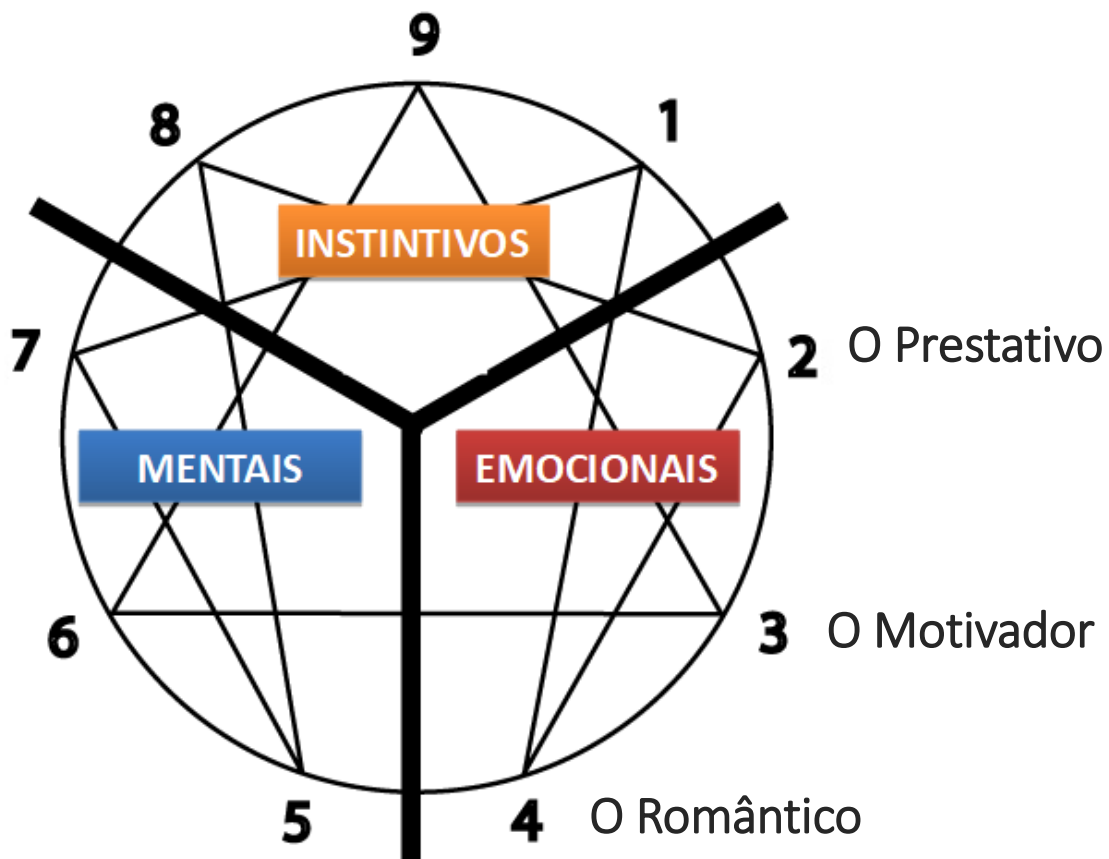
Quais são os 9 tipos de personalidade?



Quais são os 9 tipos de personalidade?



Quais são as 3 energias do eneagrama?

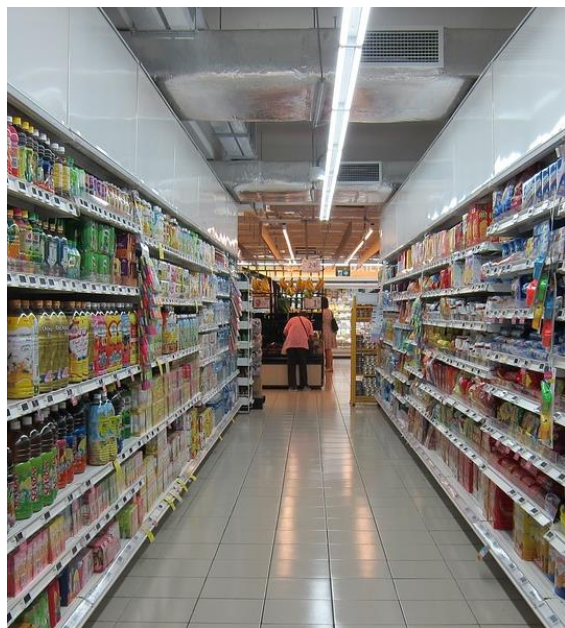


Energia emocional:

- Desenvolvem uma relação + próxima com as emoções;
- Preocupação com o impacto que têm nos outros;
- Energia comum – **Emoção:**
 - Tipo 2: Exterioriza as emoções;
 - Tipo 3: Suspende as emoções;
 - Tipo 4: Internaliza as emoções.

Como é que cada tríade vai às compras?

Instintivos



Emocionais



Mentais

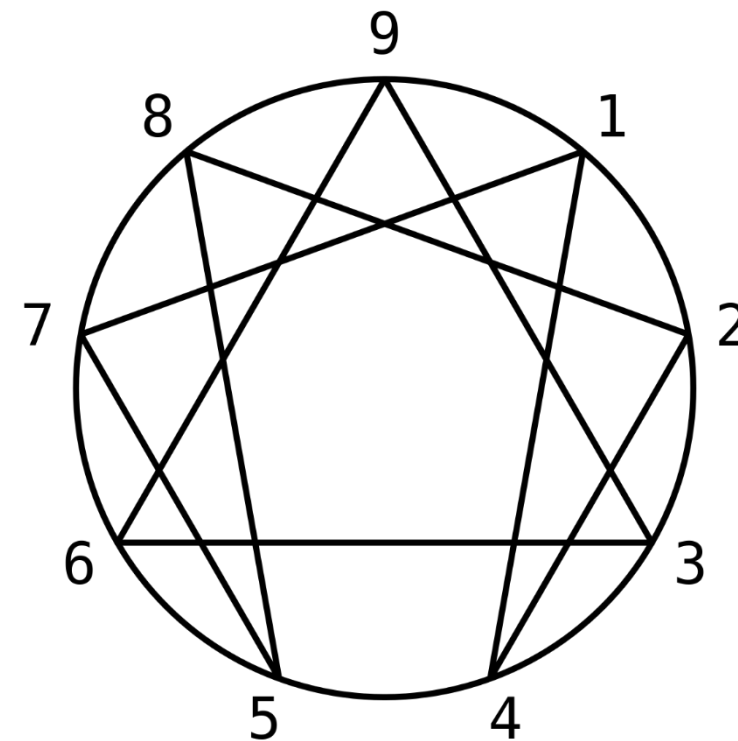


Vantagens de conhecer o Eneagrama

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?

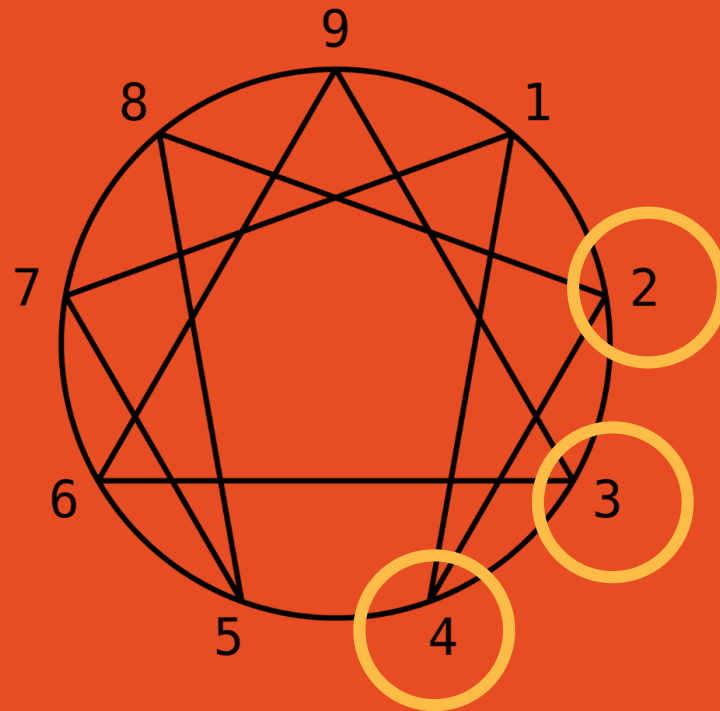


Considerações iniciais

- 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 emocionais



Parte 2/3

Tipo 2 – O Prestativo

Visão do
Mundo



Enea 2
O Prestativo

“ Aquelas pessoas dependem da minha ajuda. Eu estou disponível, sou necessário e antecipo-me.”

Tipo 2 – O Prestativo

Talentos	Pontos Fracos
Empáticos	Teimosos
Carismáticos	Intempestivos
Voluntariosos	Indiretos
Envolventes	Irados quando não reconhecidos
Generosos	Manipuladores
Hábéis nas relações	Inconsequentes
Entusiastas	Orgulhosos
Empenhados	Carentes de atenção
Atentos aos outros	Intrusivos

Como é que o tipo 2 pode lidar melhor com a alimentação?

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Empenhada, envolvente, hábil nas relações e persistente.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Orgulhosa, dependente da atenção dos outros, fica com raiva quando não é reconhecida e esquece-se de si própria.

Dicas para mudar a alimentação:

- Faz uma lista das tuas prioridades e começa a ser a tua prioridade;
- Define objetivos que dependam, apenas e exclusivamente de ti;
- Utiliza a tua empatia natural para envolveres as pessoas à tua volta num estilo de vida mais saudável;

Tipo 3 – O Motivador

O BEM SUCEDIDO

Visão do
Mundo



Enea 3

O Desempenhador

“ O mundo valoriza os vencedores e, por isso, tenho de evitar absolutamente qualquer fracasso ou que alguém o perceba.”

Tipo 3 – O motivador

Talentos	Pontos Fracos
Dedicados	Impacientes
Eficientes	Dissimulados
Orientados para objetivos	Excessivamente competitivos
Bons negociadores	Auto-centrados
Otimistas	Manipuladores
Confiantes	Calculistas
Auto-motivados	Workaholics
Orientados para sucesso	Convencidos
Decididos	Superficiais

Como é que o tipo 3 pode lidar melhor com a alimentação?

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Dedicada, eficiente e orientada para objetivos.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Dificuldade em lidar com o insucesso, *workaholic*; Necessita de resultados imediatos; Excesso de preocupação com o reconhecimento.

Dicas para mudar a alimentação:

- Define metas intermédias e não te foques apenas no objetivo final (frustração);
- Percebe o quanto a tua performance pessoal e profissional aumenta quando tratas bem do teu corpo;
- Faz uma lista de todos os motivos pelos quais queres emagrecer e verifica se estás a fazer por ti e não para agradar outras pessoas.

Tipo 4 – O Romântico

O ROMÂNTICO

Visão do
Mundo



Enea 4
O Romântico

**“ Sinto que me falta algo que não consigo explicar.
Aperfeiçoo-me e procuro fazer tudo de uma forma única,
especial e até talvez romântica.”**

Tipo 4 – O Romântico

Talentos	Pontos Fracos
Artísticos	Instáveis
Criativos	Queixosos
Incentivadores	Pouco objectivos
Emotivos	Moralistas
Intensos	Dramáticos
Expressivos	Receosos de perder relações
Exigentes	Pouco flexíveis aos outros
Detalhistas	Comparam-se demasiado
Idealistas	Aprofundam excessivamente

Como é que o tipo 4 pode lidar melhor com a alimentação?

Particularidades que podem apoiar a mudança alimentar:

Criativa, incentivadora, intensa e determinada.

Particularidades que podem condicionar a mudança alimentar:

Emotiva, queixosa, pouco objetiva, comparação com os outros.

Dicas para mudar a alimentação:

- Não te compares com os outros porque isso só vai prejudicar a tua motivação; Compara a tua evolução;
- Valoriza o esforço por atingires cada meta traçada;
- Trabalha em estratégias para controlares a fome emocional (variações emocionais).

Como posso ter acesso ao teste de personalidade?

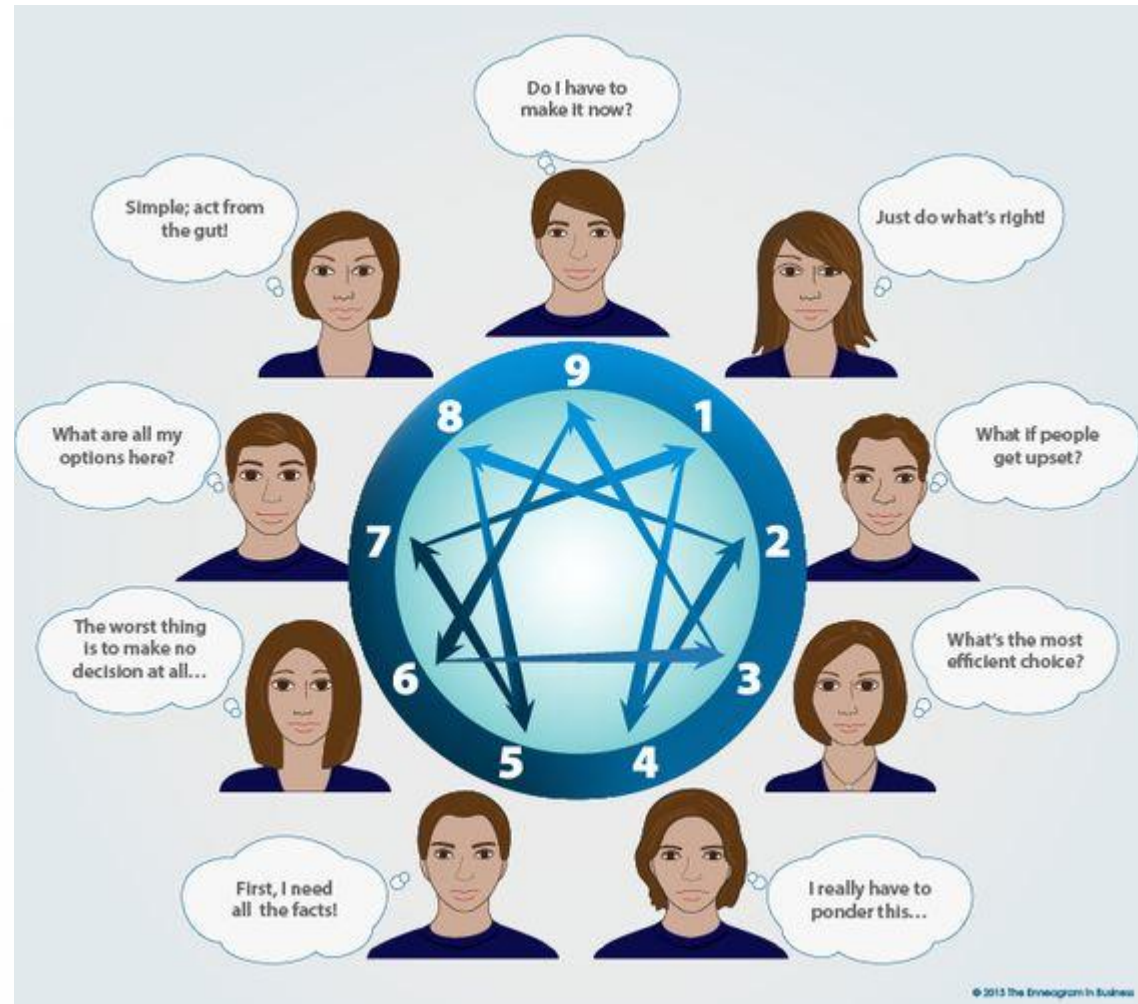
- Teste de personalidade online no site do Eneacoaching:

<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