

O Exitoso

Superando Autocríticas e
Ganho de Confiança



CrisAlma.pt

Introdução

Bem-vindo(a) a esta jornada de autodescoberta através do Eneagrama. Este sistema poderoso descreve nove tipos de personalidade, oferecendo uma mapa profundo para entendermos as nossas motivações, medos e padrões de comportamento.



**Este ebook foca-se no Tipo 3:
O Exitoso.**

Se se identifica com a necessidade de alcançar objetivos, ser reconhecido pelo sucesso e evitar o fracasso a todo o custo, este guia é para si.

Vamos explorar o que significa ser um "Três", não para nos rotularmos, mas para usarmos este conhecimento como uma ferramenta de crescimento, equilíbrio e autenticidade — por nós e pelos outros.



O Que é o Eneagrama?

O Eneagrama (do grego ennea, nove, e grammos, figura) é um sistema de tipagem de personalidade com raízes antigas. Mais do que uma simples categorização, é um modelo dinâmico que ilustra como os nossos padrões de pensamento, sentimento e ação se interligam.

Cada tipo representa uma "lente" específica através da qual vemos o mundo. O Eneagrama ajuda-nos a:

Compreender as nossas motivações inconscientes.

Identificar os nossos padrões automáticos de reação. Crescer ao reconhecer e transcender as limitações da nossa personalidade.

O Coração do Tipo 3 - O Exitoso



O Lema Interior:

“Valho pelo que conquisto.”

A Paixão Dominante: A Vaidade.

Não no sentido superficial, mas como uma identificação excessiva com a imagem de sucesso. Os Três acreditam que o seu valor está no que conseguem alcançar e mostrar ao mundo.

Traços Centrais:

- **Orientação para Resultados:** São altamente focados em objetivos e metas, com grande capacidade de trabalho.
- **Capacidade de Adaptação:** Ajustam a sua imagem e comportamento para corresponder às expectativas do ambiente.
- **Necessidade de Reconhecimento:** O sucesso só faz sentido quando é validado pelos outros.
- **Produtividade Elevada:** Têm energia e motivação para concretizar planos de forma eficiente.
- **Dificuldade em Aceder à Vulnerabilidade:** Preferem mostrar força e confiança, escondendo fragilidade ou insegurança.

O que move o Tipo 3?

O medo subjacente de serem considerados inúteis, fracassados ou sem valor.

A sua busca constante por objetivos e conquistas é, muitas vezes, uma forma de garantir admiração e aceitação.

A estratégia inconsciente é:

“Se eu tiver sucesso e for admirado, serei amado.”



Caminho de Crescimento do Tipo 3

- Reconhecer o Valor Interior: Descobrir que o seu valor não depende do desempenho, mas do ser.
- Praticar a Autenticidade: Permitir-se mostrar vulnerabilidade e verdade, sem se esconder atrás da imagem.
- Equilibrar Trabalho e Vida Pessoal: Lembrar-se de que não são apenas o que fazem, mas também quem são.
- Cultivar Empatia: Escutar e valorizar os outros sem transformar tudo em competição.

Pontos Fortes do Tipo 3

- Determinação e foco em resultados.
- Energia para concretizar ideias.
- Liderança natural e motivação.
- Capacidade de inspirar outros com o seu exemplo de dedicação.

Armadilhas do Tipo 3

- Identificação excessiva com a imagem de sucesso.
- Tendência a negligenciar emoções pessoais.
- Competitividade excessiva e comparação constante.
- Risco de esgotamento por excesso de trabalho.



O Exitoso tem o dom de transformar ambições em realizações concretas, inspirando outros através da sua determinação e energia.

Mas a sua verdadeira força surge quando aprende a viver não apenas para conquistar, mas também para ser.

Este é o convite do Eneagrama:

descobrir que o valor real não está no que faz, mas em quem verdadeiramente é.



☀️ Próximo Passo na Sua Jornada

Explore as asas do seu tipo:

- Asa 2: traz calor humano, empatia e atenção ao próximo, mas pode gerar dependência da aprovação dos outros.
- Asa 4: acrescenta sensibilidade, criatividade

✨ Experimente as nossas práticas guiadas, desenhadas para o ajudar a encontrar o equilíbrio entre dar e receber.

✨ Prossiga a exploração dos outros tipos do Eneagrama e descubra de que forma se entrelaçam e influenciam o seu próprio caminho.



@crisalma.pt

+351 925 721 532 | geral@crisalma.pt