



O Reformador

Compreender e
Libertarmo-nos do
Perfeccionismo

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 1: O Reformador ou Perfeccionista.

Se se identifica com um forte sentido crítico interior, um desejo de melhorar o mundo e uma luta constante contra a imperfeição, este guia é para si. Vamos explorar o que significa ser um "Um", não para nos rotularmos, mas para usarmos este conhecimento como uma ferramenta para crescimento e compaixão, 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 1 - O Perfeccionista



O Lema Interior: "Há uma maneira certa de fazer as coisas."

A Paixão Dominante: A Ira (ou Raiva). Não se trata necessariamente de explosões de fúria, mas de uma constante irritação interior com a percepção de que a realidade (e eles próprios) não está à altura do ideal perfeito que carregam dentro de si.

Traços Centrais:

- Sentido Apurado do Certo e do Errado: Os Uns têm um "manual interno" extremamente forte. Sabem, ou acreditam saber, qual é a forma mais eficiente, ética e correta de agir.
- Perfeccionismo: Esforçam-se incansavelmente por atingir standards elevadíssimos, muitas vezes impossíveis. Podem ser críticos consigo próprios e, por vezes, com os outros, quando estes não seguem os "protocolos" corretos.
- Responsabilidade e Integridade: São pessoas extremamente confiáveis, éticas e organizadas. Lutam por fazer a coisa certa e assumem as suas responsabilidades com grande seriedade.
- Desejo de Melhorar o Mundo: Os Uns são os reformadores natos. Veem falhas e imperfeições no sistema e sentem um impulso profundo de as corrigir, de deixar o mundo melhor do que o encontraram.

O que os move?

O medo subjacente de serem "maus", corruptos ou imperfeitos. A sua busca pela perfeição é uma forma de garantirem o seu valor e de evitarem a crítica.

