

Orientação e dicas para
uso do baralho: o jardim
das forças.



O que são as forças de caráter?

São qualidades humanas positivas que todas as pessoas possuem em maior ou menor grau. **Elas refletem aquilo que temos de melhor** — nossa forma única de sentir, pensar e agir com autenticidade, são os nossos **valores em ação**. Quando usamos nossas forças intencionalmente, aumentamos bem-estar, conexão, produtividade e significado.

As **24 forças** fazem parte de um modelo científico que organiza essas qualidades em **6 virtudes humanas** universais:



Sabedoria: forças cognitivas que envolvem a aquisição e a utilização de conhecimento.



Coragem: forças emocionais que envolvem o exercício da vontade para alcançar metas perante a oposição, externa e interna.



Humanidade: forças relacionadas à conexão, cuidado e vínculo com outras pessoas, forças interpessoais.



Justiça: forças cívicas que fundamentam a vida comunitária saudável, promovem cooperação, equidade e pertencimento.



Temperança: forças que equilibram emoções, escolhas e comportamentos, e nos protegem contra o excesso.



Transcendência: forças que estabelecem conexões com o universo maior e fornecem significado.

No baralho, cada virtude está representada **por uma cor predominante**, trazendo unidade visual, simbolismo e fácil identificação para quem usar o material.



Sobre este baralho...

São 48 cartas com afirmações:

2 para cada uma das 24 forças de caráter.

Criadas para ativar forças, promover autoconhecimento e estimular reflexões profundas.

Inspirado na Psicologia Positiva e no mapeamento científico das forças humanas.

Este baralho foi criado para florir conversas, abrir percepções e cultivar o melhor que existe em cada pessoa.

Embora o baralho traga uma linguagem afetiva e simbólica no feminino, pois foi inspirado na **comunidade Juntas Florescemos**, ele pode ser utilizado por qualquer pessoa — individualmente ou em grupos. As forças de caráter são universais, humanas e aplicáveis em todos os contextos.



Como usar o baralho Para diferentes contextos e públicos

1. Uso Pessoal – Autoconhecimento e Rotina de Fortalecimento.
2. Para Psicólogos, Terapeutas, Mentores e Facilitadores.
3. Para Líderes, RH e Treinadores Corporativos.
4. Para Professores, Educadores e Pais.
5. Uso em círculos, retiros, eventos e grupos.



Uso Pessoal Autoconhecimento e Rotina de Fortalecimento

Como você pode usar:

- Tire uma carta por dia (ou por semana) e use intencionalmente aquela força nas suas ações.
- Use como tema para journaling: “Como posso aplicar essa força hoje?”
- Coloque em locais visíveis (espelho, planner, mesa) como lembrete.
- Escolha uma força que você percebe **ativa em você** e experimente usar de novas maneiras.
- Escolha uma força que você **percebeu pouco ativa** em sua vida — e experimente cultivá-la, começando com pequenos usos daquela força.



Aplicando as forças no dia a dia



Exemplos
práticos para
viver as forças
com intenção...



Virtude	Força de Caráter	Como aplicar na prática
Sabedoria	Criatividade	Buscar uma nova maneira de resolver um problema do seu dia.
Sabedoria	Curiosidade	Fazer 3 perguntas genuínas a alguém ou sobre um assunto novo.
Sabedoria	Amor pelo aprendizado	Aprender algo novo hoje — um conteúdo, habilidade ou insight.
Sabedoria	Perspectiva	Ajudar alguém a ver uma situação sob um novo ponto de vista.
Sabedoria	Critério	Antes de decidir algo, analisar os prós e contras com calma.
Coragem	Bravura	Fazer algo que você está adiando por medo e dar o primeiro passo.
Coragem	Perseverança	Concluir uma tarefa iniciada.
Coragem	Integridade	Sustentar sua opinião com autenticidade, mesmo que seja difícil.
Coragem	Vitalidade	Fazer algo que te energiza: caminhar, dançar, rir, respirar fundo.
Humanidade	Inteligência Social	Prestar atenção genuína nas emoções das pessoas.
Humanidade	Generosidade	Fazer um gesto generoso sem esperar nada em troca.
Humanidade	Amor	Demonstrar carinho ou cuidado real por alguém — com presença.
Justiça	Imparcialidade	Defender o que é certo, mesmo em situações desconfortáveis.
Justiça	Liderança	Inspirar alguém com palavras, escuta ou atitude positiva.
Justiça	Trabalho em equipe	Oferecer ajuda, colaborar ou construir algo junto com alguém.
Temperança	Perdão	Liberar um ressentimento — ou escolher seguir mais leve.
Temperança	Humildade	Dizer “eu não sei” ou “posso aprender mais sobre isso”.
Temperança	Prudência	Pensar antes de agir, evitando impulsos ou exageros.
Temperança	Autocontrole	Praticar pausa consciente antes de reagir ou responder.
Transcendência	Gratidão	Enviar uma mensagem de agradecimento verdadeira para alguém.
Transcendência	Esperança	Relembrar um momento difícil que você superou: e confiar de novo.
Transcendência	Espiritualidade	Reservar um momento de silêncio, oração ou reflexão com propósito.
Transcendência	Apreciação da Beleza e Excelência	Observar algo bonito ao seu redor — e valorizar sua existência.
Transcendência	Humor	Compartilhar leveza, rir de si mesma ou trazer alegria para o ambiente.

Uso para Psicólogos, Terapeutas, Mentores e Facilitadores

Possibilidades de uso no trabalho humano:

- Setting terapêutico: escolher cartas no início ou fim da sessão, como convite à reflexão, fechamento, autoimersão ou como tarefa de casa.
- Explorar pontos fortes do paciente: “Como essa força já te ajudou antes?”
- Intervenções com grupos e workshops:
- Roda da Força: cada pessoa sorteia uma carta e conta quando essa força a ajudou na vida.
- Troca de Forças: cada participante troca cartas com alguém que enxerga aquela força nela.
- Mapa de Forças Coletivas: usar as cartas para identificar as forças do grupo/equipe.
- Na sala de espera: estimular reflexões antes do atendimento.



Uso Para Líderes, RH e Treinadores Corporativos

Possibilidades de uso:

- Abrir reuniões ou treinamentos: cada pessoa tira uma carta e compartilha como aquela força se aplica ao contexto.
- Metas e desempenho: “Como posso usar essa força para alcançar um objetivo?”
- Reconhecimento de equipe: oferecer cartas como forma de valorização (você demonstra muito essa força!).
- Mapeamento de Cultura Positiva: identificar forças predominantes da equipe e forças a desenvolver.
- Dinâmica para feedback: usar uma carta para começar feedbacks com reconhecimento de forças da pessoa.



Uso Para Professores, Educadores e Pais

- Ajudar alunos a nomear e reconhecer suas qualidades.
- Atividades de autoestima e convivência:
- “Qual força você viu alguém usando hoje?”
- Cartas como elogios trocados entre colegas.
- Conversas em família para desenvolver valores.



Uso em círculos, retiros, eventos e grupos

- Abrir ou fechar círculos com uma carta intuitiva.
- Escolher a força que representa sua fase atual.
- Compartilhar histórias de vida relacionadas àquela força.
- Construir rituais: “Que força quero levar comigo nesta nova etapa?”



Sugestões de dinâmicas (nomeadas)

- **Momento Semente** – comece a sessão escolhendo uma carta e compartilhe o que ela desperta.
- **Força que me move** – cada participante escolhe a força que mais usou nos últimos meses.
- **Envelope de Forças** – os participantes entregam cartas para quem eles enxergam aquela força.
- **Força em ação** – após tirar uma carta aleatória, cada pessoa narra uma situação real onde aplicou aquela força.
- **Desafio de Florescimento** – cada pessoa escolhe uma carta e se compromete a praticar aquela força durante a semana.



Como cuidar do seu baralho (orientação física)

- Guardar em local protegido de **umidade e luz excessiva**.
- **Usar com intenção e respeito** — é uma ferramenta viva de autodesenvolvimento.
- **É vedada** a reprodução ou comercialização deste material.



"Que este jardim floresça
dentro e fora de você.
E que cada carta ajude a
lembrar a sua essência."



O JARDIM DAS FORÇAS

