

Amadurecer
é o nosso
destino.

TEMPERAMENTOS
E A ESPIRITUALIDADE

COLÉRICO.
SANGUÍNEO.
FLEUMÁTICO.
MELANCÓLICO.

FERNANDA BOAVENTURA



Amadurecer
é o nosso
destino.

TEMPERAMENTOS
E A ESPIRITUALIDADE

COLÉRICO.
SANGUÍNEO.
FLEUMÁTICO.
MELANCÓLICO.

FERNANDA BOAVENTURA



Amadurecer
é o nosso
destino.

TEMPERAMENTOS
E A ESPIRITUALIDADE

COLÉRICO.
SANGUÍNEO.
FLEUMÁTICO.
MELANCÓLICO.

FERNANDA BOAVENTURA

Copyright © 2022 por Fernanda Boaventura

1ª edição © 2022 Editora RICA – novembro de 2022

Publicado no Brasil por Editora RICA com a devida autorização da autora e todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada, reproduzida ou armazenada em qualquer forma ou meio, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. sem a permissão por escrito da Editora RICA.

Direção Geral: Welly Sierra

Coordenação Editorial: Eduardo Rocha

Supervisão Editorial: Suzanna Dias

Produção Editorial: Patrícia Almeida

Revisão: Suzanna Dias

Leitura de prova: Mauriléa Pimenta

Diagramação: Luiz Cláudio de Melo

Design de Capa: Daniel Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Boaventura, Fernanda

Os 4 Temperamentos e a Espiritualidade.

Fernanda Boaventura - São Paulo: Editora Rica Ltda, 2022.

166 pags.

ISBN 978-65-997222-2-6

1. Temperamento 2. Espiritualidade
3. Autoconhecimento 4. Maturidade 5. Cristianismo

CDD-636.089

Índices para catálogo sistemático:

1. Espiritualidade

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129


RICA
EDITORA

www.loja.editorarica.com.br

Av. Bandeirantes, 3.170 - Chácara Doutor Hipólito

Taubaté-SP 12.010-280

editora@rica.org.br / +55 12 3411-1877

DEDICATÓRIA

A você, leitor, que decidiu não ser mais refém de suas fraquezas temperamentais e depositou no conhecimento sobre os quatro temperamentos humanos a esperança de que amadurecer é o seu destino.

Ah, sim! Tu me moldaste por dentro e por fora; Tu me formaste no útero da minha mãe. Obrigado, grande Deus - é de ficar sem fôlego. Corpo e alma, sou maravilhosamente formado. Eu Te louvo e Te adoro - que criação! Tu me conheces por dentro e por fora, conheces cada osso do meu corpo. Sabes exatamente como fui feito: aos poucos; como fui esculpido: do nada até ser alguma coisa. Como um livro aberto, Tu me viste crescer desde a concepção até o nascimento; todos os estágios da minha vida foram exibidos diante de Ti; os dias da minha vida, todos preparados antes mesmo de eu ter vivido o primeiro deles.

Salmo 139.13-16

(versão A Mensagem)

VOCÊ É MARAVILHOSO, pois assim Deus lhe criou!

Que alegria ter você aqui!

AGRADECIMENTOS

Ao meu marido que é um instrumento de Deus na minha vida, pois é por meio dele que o Senhor tem me lançado como uma flecha.

À minha mãe, por me deixar livre para escolher meu caminho.

Às minhas irmãs que estão sempre celebrando minhas vitórias e me acolhendo nos fracassos.

Às minhas seguidoras, suas maravilhosinhas, pela confiança no meu trabalho.

E a você, querido leitor, por entrar nessa jornada comigo.

sobre a autora



Foto: Fabio Sousa

FERNANDA BOAVENTURA

Formou-se em Ciências Biológicas, Gestão Pública e Teologia, mas entregou-se por completo ao seu chamado de desenvolver pessoas. Fernanda Boaventura tem ensinado de forma autêntica sobre autoconhecimento, maturidade e espiritualidade. É conhecida por confrontar todos a saírem da vitimização e amadurecerem.

Apaixonada por pessoas, tem realizado o seu sonho de criança que é contribuir para que pessoas encontrem o seu destino.

Criadora da Jornada dos Temperamentos com mais de 4 mil alunos nos três continentes; é palestrante, influencer com mais de 1 mi de contas alcançadas por mês em seu Instagram com 148k seguidores; além de ser a esposa do Vítor Boaventura, o colérico que a impulsiona a ir sempre além.

PREFÁCIO

Neste ano, completei 39 anos e posso afirmar que estou na melhor fase da minha vida, porém ainda com muitos sonhos, e atribuo isso ao autoconhecimento.

Preciso lhe contar de onde eu saí. Sou a terceira de quatro filhas (todas mulheres) do senhor Adão Febronio, um pernambucano que cursou até a 4ª série, e da dona Cida Silva, uma goiana que estudou até a 6ª série, porém é uma leitora voraz; foi observando-a nos seus momentos de leitura que passei a amar os livros.

Com 10 anos já me questionava o que tínhamos vindo fazer neste mundo. Será que fazia sentido apenas nascer, crescer, estudar, casar, trabalhar, ter filhos e morrer? Para mim, era muito pouco e, posso falar, bem egoísta esse plano aí.

Aos 11 anos, busquei a Igreja Católica por vontade própria (curiosidade: mamis é ecumênica e papis foi ateu até alguns anos atrás, ou seja, não batizaram nenhuma das filhas), fiz eucaristia, crismei e me batizei. A partir de então, passei a ir à missa todos os dias até os meus 16 anos, quando comecei a questionar os sermões do Padre (soberba que só, não é?!). Desse período até os meus 25 anos, mergulhei no esoterismo (foi lá que descobri que o meu temperamento é fleumático - explicou, mas não mudou em nada minha vida - NÃO BASTA CONHECER-SE!), tarô, astrologia, numerologia, filosofia, antropologia, e, por fim, escolhi as Ciências Biológicas por interesse pelo ser humano. As coisas faziam algum sentido, mas aquela pergunta dos 10 anos de idade continuava sem resposta.

Apesar de estudar muito sobre o ser humano, continuava perdida e desconectada

de quem eu era. Dona de uma personalidade fraca, era amoldada às vontades e grupos sociais. Bebia muito para não ter que encarar a realidade vazia da minha vida. Zero relacionamento com o meu pai, que se separou da minha mãe quando eu tinha 17 anos, eu o culpava por não ter sido presente nem zeloso com as filhas. É óbvio que essa lacuna se refletia na minha vida sentimental, profissional e na minha identidade. Eu era o que as pessoas quisessem que eu fosse. Triste e vazia, sem rumo, além de me sentir muito, muito sozinha. Criava inúmeras histórias para abafar a minha solidão. A cada semana estava com um homem diferente e achava que aquela seria a minha vida: trabalhar, beber (bati o carro diversas vezes dirigindo bêbada - Deus me ama!) e morrer aos poucos.

Um dia, já cansada de ser uma farsa, aceitei o convite de conhecer uma célula - reunião caseira para falar de temas atuais à luz da Bíblia. Fui a um culto, mas continuava cheia de mim e das minhas verdades. Passado um ano, fui convidada a participar de um “Encontro com Deus”. Foram 3 dias de mergulho. Minhas verdades foram todas questionadas, ouvia e via aquelas pregadoras respondendo às minhas questões mais íntimas. Recebi a cura para a ausência que o meu pai havia deixado em mim. Entendi que havia um motivo muito maior na criação. Deus havia escrito todos os meus dias antes mesmo que eu fosse formada no ventre da minha mãe. Jesus me amou primeiro, e de uma maneira incondicional, e, ainda que eu fosse falha e O tivesse negado durante os meus 25 anos, Ele estava de braços abertos e pronto para me revelar quem eu era, o que Ele queria de mim e qual a minha missão.

Foram anos de vale, mas eu já não sentia solidão. Conectei todo o meu conhecimento sobre o ser humano ao cristianismo e passei a desenvolver isso com as mulheres que eu liderava. Eu amadurecia e elas amadureciam comigo. Apliquei a ferramenta dos 4 Temperamentos e as via colhendo os frutos de saber de onde vinham suas reações e sensações. Eu as mostrava quais eram as suas forças e fraquezas e as desafiava a se superarem.

Aos 30 anos, conheci o Vitor, namoramos por 3 meses e noivamos. Era um ano de muitas realizações, entretanto, o ano também em que enterrei a minha irmã

mais velha, que aos 33 anos teve a sua vida ceifada pelo câncer; em 25 de dezembro estávamos velando seu corpo. Foi o pior dia das nossas vidas. Apesar disso, quando alinhamos nossa personalidade à confiança em Deus, até o luto é superado mais facilmente.

Em março de 2015 estava me casando e começando uma nova história. Outro desafio: eu fleuma e ele colérico. Tive que colocar à prova toda a minha teoria e conhecimento. A vida a dois tem suas particularidades, não é? Mas, devo também à prática dos 4 Temperamentos a possibilidade de termos superado as diferenças.

Aos 37 anos, eu estava infeliz na minha carreira de servidora pública e, então, passei a ser mais ativa nas redes sociais. Em abril de 2021, abri o primeiro curso para casais e os temperamentos, em junho estava gravando a Jornada dos Temperamentos e desde lá são mais de 1000 alunos, centenas de sessões de consultoria, milhares de lives, posts, reels e palestras pelo Brasil, resultando em centenas de casamentos restaurados e pessoas se aceitando e se superando.

Tenho a convicção de que, sem ter vivido tudo o que vivi, jamais poderia estar onde estou. Eu sei como é se sentir inadequado, invisível, incompreendido. Passei muitos anos da minha vida tentando me encaixar e isso apenas me impediu de ser quem eu deveria ser. Por isso, quero que venha comigo nesta leitura, vou ajudar você a entender e desenvolver o seu temperamento. Sem ter domínio de quem você é, certamente, vai errar, se frustrar e perder a esperança.

Este livro é mais uma maneira de acessar a sua identidade por meio da natureza que Deus lhe deu. Aqui, transbordei todos esses anos de experiência em autoconhecimento e espiritualidade.

Ah, tenho só um pedido: quando chegar ao final, por favor, deixe-me saber o que

foi para você essa experiência, corre no meu Instagram @afernandaboaventura e me conta tudo via direct.

Boa jornada!

Amadurecer é o nosso destino!

Vamos juntos!

Love! Love! Love!

INTRODUÇÃO

O progresso espiritual pode neutralizar os vícios do seu temperamento. Acontece que, quando estamos perto de Cristo, mais parecidos com Ele, exibimos pouquíssimas das fraquezas temperamentais.

A Bíblia está recheada de grandes exemplos que testificam isso.

O apóstolo Paulo foi considerado apaixonadamente colérico, no entanto, tornou-se tão manso e humilde que se assemelhava a um fleumático. Nas muitas passagens que lemos sobre o apóstolo Pedro, observamos que ele era vivaz, impulsivo e teimoso, mas foi transformado num homem centrado, como um melancólico. O profeta Moisés, uma criança introvertida no palácio de Faraó, cheio de questionamentos, triste, solitário, mais tarde veio a ser o líder brilhante que brilhava a face de Deus. Um melancólico santificado é aquele que expressa tamanha alegria na cruz.

À medida que você progride na vida espiritual e se torna mais semelhante a Cristo, talvez também tenha dificuldade de enxergar as fraquezas características do seu temperamento, mas, por meio da oração e da perseverança, você pode desenvolver virtudes que não lhe são naturais. Quem sabe possa chegar a dizer: “Já não sou eu que vivo, mas Cristo vive em mim” (Gálatas 2:20).

Nossa natureza é forte e resistente, porém, saiba que, apesar de não ser possível trocarmos de temperamento, este não sela o nosso destino.

Neste livro quero dar a você mais um caminho útil para seu autoconhecimento, e

o seu desenvolvimento pessoal. Até porque, amadurecer é o nosso destino!

Boa leitura!

PARTE 1

A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DOS 4 TEMPERAMENTOS

O filósofo Agostinho de Hipona conta sua história, sobre quando tentava entender a realidade e era como se olhasse para ela através de um espelho opaco.

No momento em que conseguiu conhecer a si mesmo, aprendeu a dominar seus impulsos, e, a partir dali, limpar o espelho que o impedia de enxergar a realidade como ela era.

Sob essa perspectiva, podemos perceber a importância do estudo dos temperamentos.

Partindo desse conhecimento, é possível trilhar um caminho de amadurecimento humano, tendo ciência de que os temperamentos não mudam, mas seus impulsos podem ser canalizados.

Amadurecer é o nosso destino!

Diante disso, a partir do momento em que você consegue entender seu temperamento, alcançará avanços nos seguintes âmbitos da sua vida:

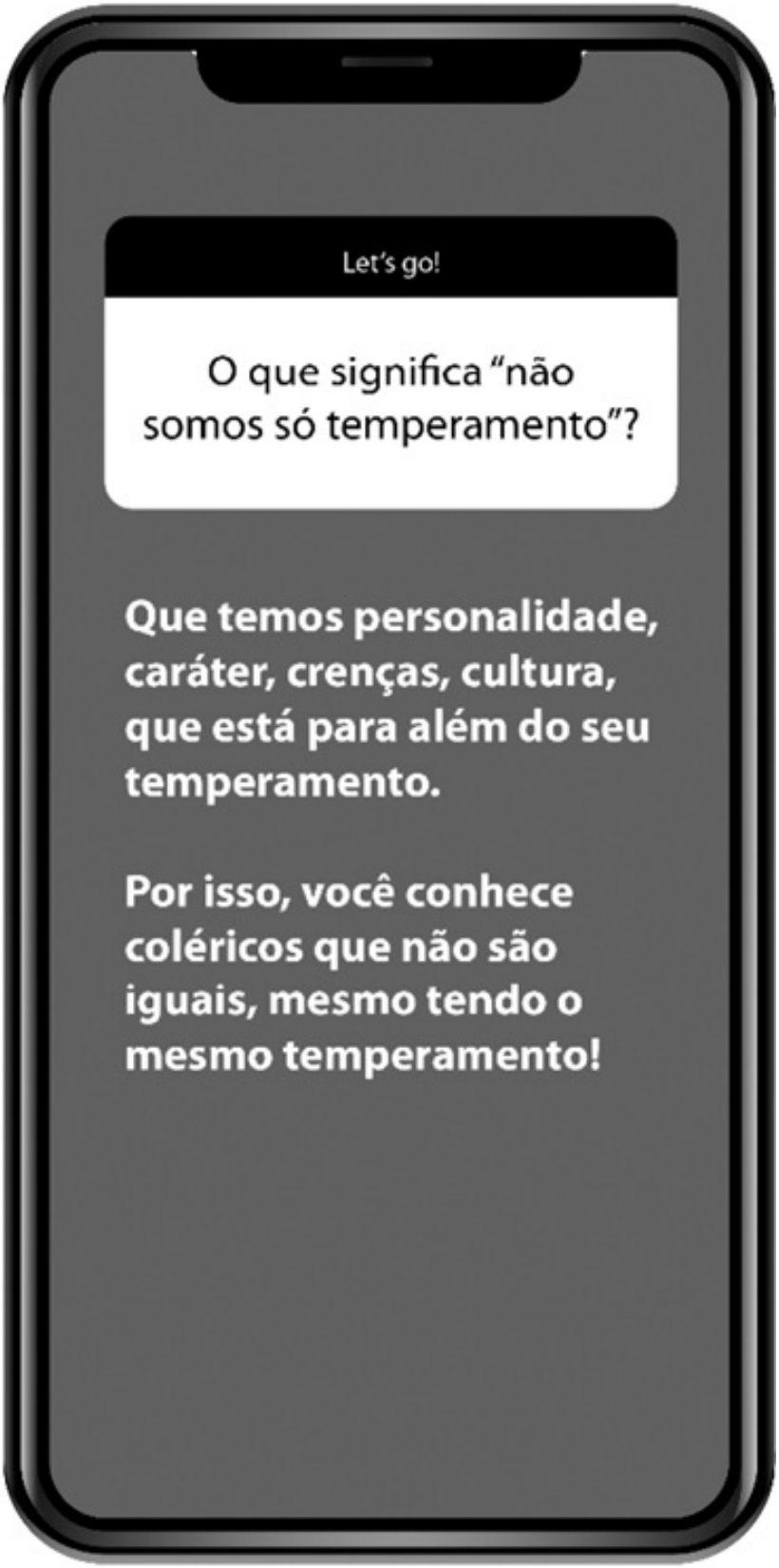
• *Pessoal: certamente irá lhe ajudar a melhorar suas boas disposições e buscar trabalhar as suas dificuldades;*

• *Interpessoal: entenderá mais o outro, suas inclinações e comportamentos;*

• *Familiar: poderá auxiliar profundamente na educação dos filhos, sabendo que existem elementos que irão dificultar ou favorecer a educação de cada temperamento;*

• *Profissional: compreenderá o que pode otimizar o seu trabalho, também levar-lhe a entender melhor os seus clientes, pacientes ou equipes.*

É preciso entender que o temperamento é um dos elementos relacionados ao comportamento humano que o influenciam, não o único.


Let's go!
O que significa "não somos só temperamento"?
Que temos personalidade, caráter, crenças, cultura, que está para além do seu temperamento.
Por isso, você conhece coléricos que não são iguais, mesmo tendo o mesmo temperamento!

Capítulo 1

A ORIGEM DO ESTUDO DOS 4 TEMPERAMENTOS

O comportamento humano é o resultado de uma complexa interação entre temperamentos, personalidade, crenças, valores, dentre outros.

O início dos estudos sobre os temperamentos se deu com o médico grego Hipócrates (séc. IV a.C.), considerado o pai da Medicina, o qual formulou a teoria dos quatro humores ou fluidos corporais.

De modo suscinto, Hipócrates formulou que o corpo humano seria composto por quatro substâncias ou “humores”: o sangue, a bile negra, a bile amarela e a fleuma.

Para ele, o equilíbrio entre esses humores corresponderia ao estado de saúde, e qualquer perda de equilíbrio levaria à doença.

Ademais, para Hipócrates, o sangue era armazenado no fígado e levado ao coração, onde era aquecido e considerado quente e úmido; a fleuma dizia respeito a todas as secreções mucosas e provinha do cérebro, sendo fria e úmida por natureza; a bile amarela era secretada pelo fígado e era quente e seca; por fim, acreditava-se que a bile negra era produzida no baço e no estômago e era de natureza fria e seca.

Hipócrates também propunha que cada um dos humores estava relacionado a um elemento do universo e com uma qualidade atmosférica, ou seja:

o sangue estaria relacionado ao ar, com propriedades de calor e umidade;

a bile negra estaria relacionada à terra, com propriedades de frio e secura;

a bile amarela estaria relacionada ao fogo, com propriedades de calor e secura;

e a fleuma estaria relacionada à água, com propriedades de umidade e frio.

O médico romano Galeno deu continuidade aos estudos de Hipócrates e postulou que os humores, além de sua função fisiológica, estariam vinculados também às disposições emocionais de cada indivíduo.

Imagine um caldeirão com todos os humores dentro. Por exemplo, se houvesse uma maior proporção de sangue na mistura, este daria origem ao temperamento sanguíneo e corresponderia a pessoas mais alegres e bem-dispostas. Já se houvesse uma maior proporção de bile amarela, conformaria um temperamento colérico e corresponderia a pessoas mais práticas e explosivas.

Em outras palavras, Galeno afirmava que os contornos temperamentais se deveriam à preponderância de um dos quatro humores hipocráticos.

A psicologia moderna abandonou o estudo dos temperamentos por não julgar “científico”, tanto pela dificuldade de mensuração clara deles, quanto em decorrência da relação simbólica.

Mesmo que hoje a explicação teórica por trás dos quatro humores seja considerada inadequada, há como pano de fundo desses estudos uma profunda observação do comportamento humano, em um microcosmo, e da simbologia, em um macrocosmo.

Assim, ainda que as explicações que deram base à teoria não sejam hoje consideradas como válidas, é fato que há nos seres humanos, em decorrência de sua constituição enquanto um ser corpóreo, tendências herdadas desde o nascimento, padrões comportamentais que implicam em um modus operandi no mundo.

Nesse sentido, faz-se essencial conhecer esta natureza e todas as propriedades que dela derivam.

DEFINIÇÕES

O TEMPERAMENTO humano pode ser entendido como um “conjunto de inclinações íntimas que brotam da constituição fisiológica de um homem” (Antonio Royo Marín). É uma estrutura mineral, isto é, fixa, imutável. Para Marsili (2018), o temperamento é o que sustenta a atividade psíquica .

A PERSONALIDADE, por outro lado, seria uma estrutura vegetal, mutável, que segue se desenvolvendo ao longo da vida. É no solo, na estrutura mineral, que o vegetal está plantado. Se esse terreno não for bem trabalhado, ou seja, adubado, potencializado e preservado de pragas e ervas daninhas, essa personalidade não crescerá adequadamente.

Também se faz importante distinguir o temperamento do CARÁTER. Enquanto

aquele é o conjunto de disposições fisiológicas, este é o conjunto de disposições psicológicas (e de ordem espiritual) resultantes do temperamento, sendo modificado pela educação, esforços da vontade e fixado pelo hábito.

Capítulo 2

POR QUE O ESTUDO DOS 4 TEMPERAMENTOS NÃO É UMA CIÊNCIA?

A relação simbólica

por trás dos 4 temperamentos

O estudo dos temperamentos é, por essência, simbólico e, até mesmo, poético. Comecemos a análise pelo número quatro.

Por que quatro temperamentos e não seis ou oito?

A primeira explicação reside na base dos estudos em que Hipócrates associou aos quatro humores e aos quatro elementos.

O número quatro carrega um simbolismo especial, ele representa a totalidade, a plenitude, a universalidade. Especificamente, essa totalidade é expressa em um plano concreto, visível, de estruturas criadas.

O contraponto pode ser feito com o número três, que é a expressão da transcendência, daquilo que é divino, espiritual e abstrato. Platão deixa clara essa diferença quando diz que “o ternário é o número das ideias; o quaternário, o da realização das ideias”.

A Bíblia está repleta de simbolismos relacionados ao número quatro, dos capítulos iniciais da criação até os capítulos escatológicos de Apocalipse.

Quatro rios do Éden que delimita o espaço habitável; quatro animais terríveis, com quatro faces e quatro asas, que aparecem no sonho de Daniel; quatro cavaleiros do Apocalipse; quatro muralhas de Jerusalém, dentre outros.

Na História, vemos também a referência aos quatro mares, quatro reinos, quatro ventos ou quatro partes do mundo.

Quatro também são:

• as estações do ano: primavera, verão, outono e inverno;

• os pontos cardeais: norte, sul, leste e oeste;

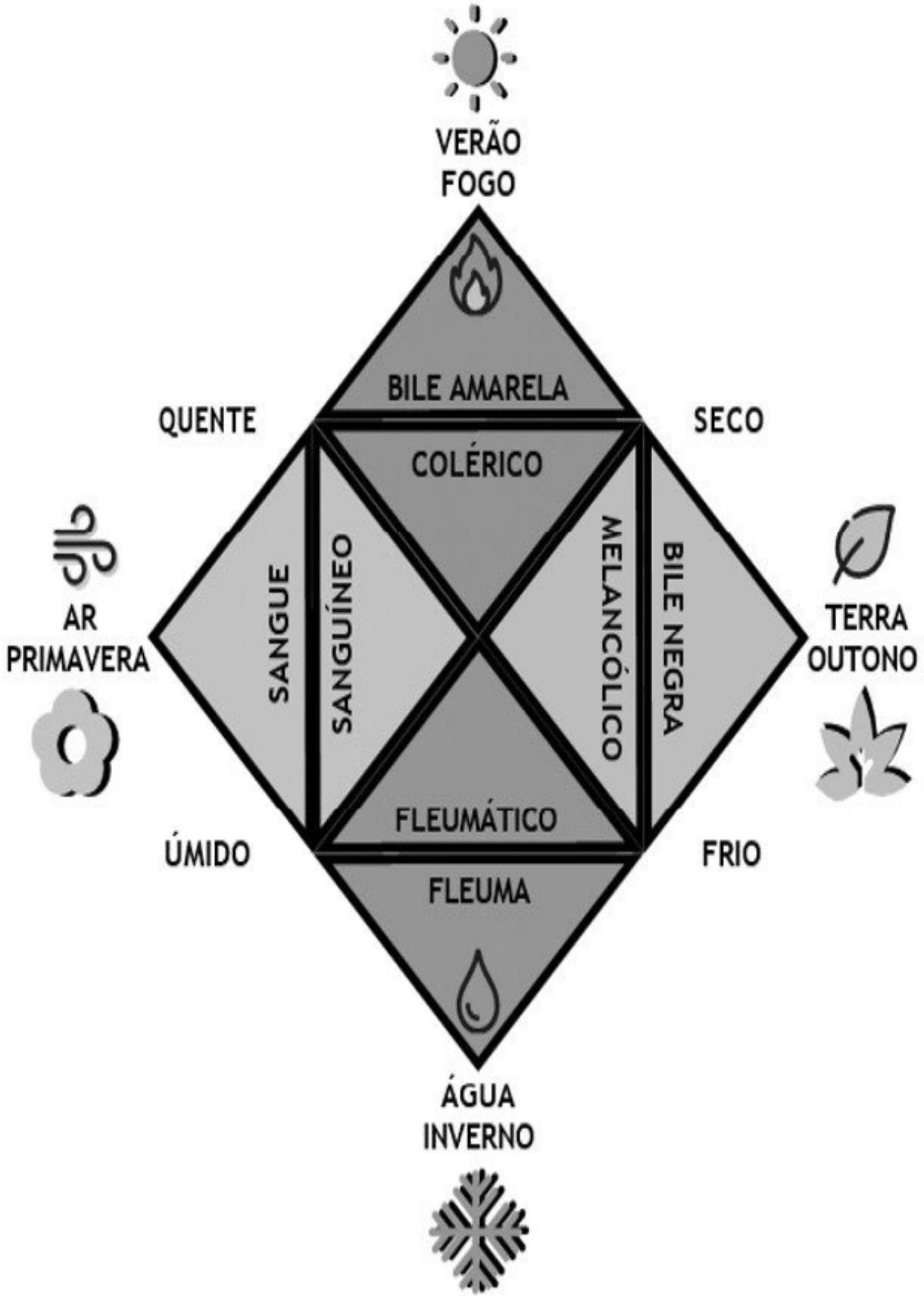
• as fases da lua: cheia, minguante, nova e crescente;

• os elementos da terra: fogo, ar, água e terra;

• e os temperamentos humanos: colérico, sanguíneo, fleumático e melancólico.

Esta figura representa bem as ideias de Hipócrates e a relação entre o

microcosmo – temperamentos – e o macrocosmos – elementos da natureza.


VERÃO
FOGO
BILE AMARELA
QUENTE
SECO
COLÉRICO
SANGUE
SANGUÍNEO
MELANCÓLICO
BILE NEGRA
AR
PRIMAVERA
TERRA
OUTONO
FLEUMÁTICO
ÚMIDO
FRIO
FLEUMA
ÁGUA
INVERNO

COLÉRICO - O FOGO

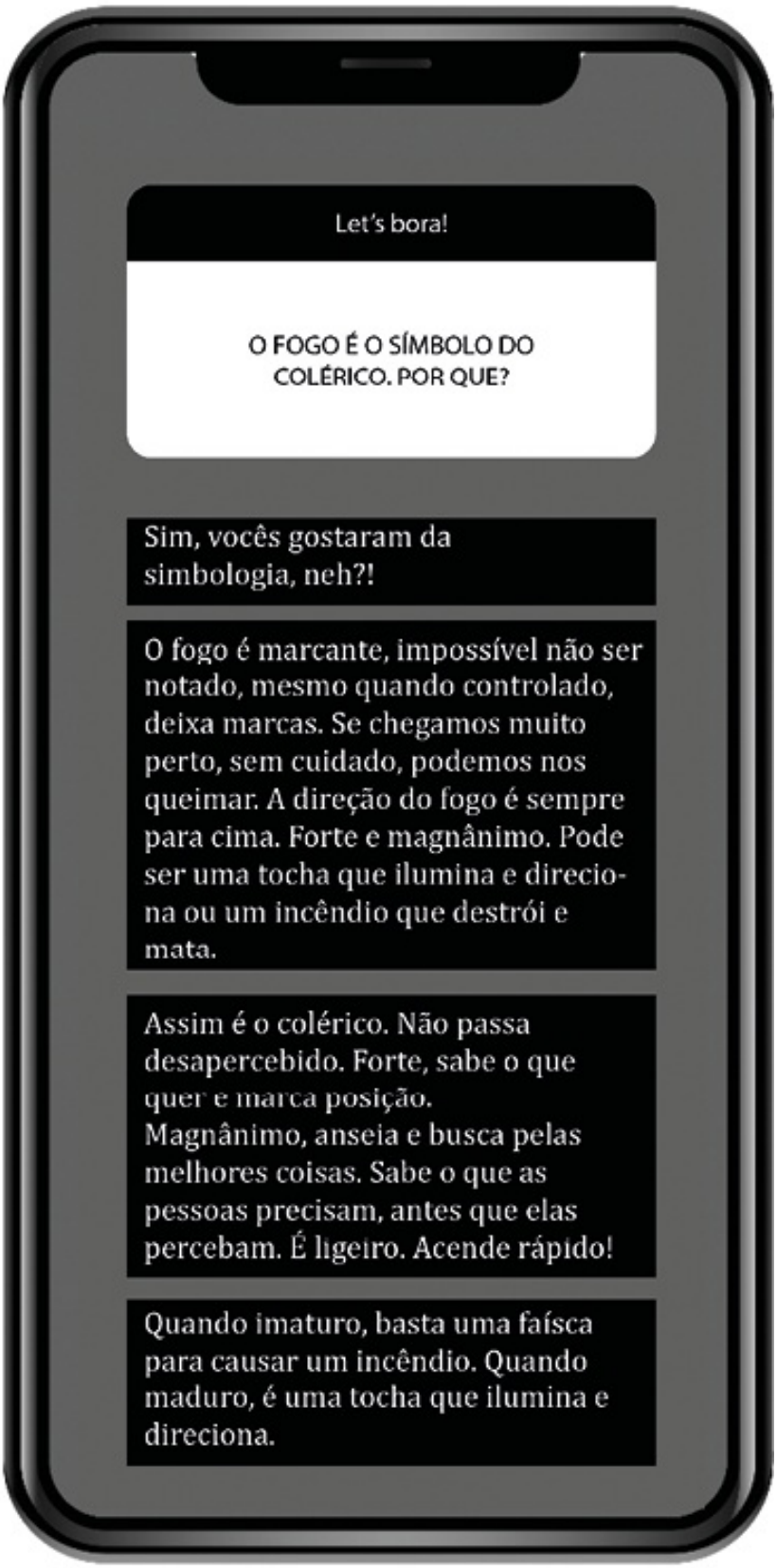
Quanto à relação simbólica de cada temperamento, comecemos pelo fogo.

Esse elemento é o que corresponde ao colérico.

O fogo tem um caráter de violência, como as grandes labaredas que podem incendiar casas e devastar florestas. Em contrapartida, poderá servir para afugentar animais ou, como a tocha, conduzir pelo caminho.

O fogo também pode ser uma brasa, que aquece, que ilumina, que faz assar os alimentos crus. Ele, ainda, limpa as impurezas, ajuda a forjar o ouro.

A estação do ano correspondente ao colérico é o verão, quando esse calor se manifesta mais fortemente assim como uma força e entusiasmo nas pessoas.


Let's bora!
O FOGO É O SÍMBOLO DO COLÉRICO. POR QUE?
Sim, vocês gostaram da simbologia, neh?!
O fogo é marcante, impossível não ser notado, mesmo quando controlado, deixa marcas. Se chegamos muito perto, sem cuidado, podemos nos queimar. A direção do fogo é sempre para cima. Forte e magnânimo. Pode ser uma tocha que ilumina e direciona ou um incêndio que destrói e mata.
Assim é o colérico. Não passa desapercebido. Forte, sabe o que quer e marca posição.
Magnânimo, anseia e busca pelas melhores coisas. Sabe o que as pessoas precisam, antes que elas percebam. É ligeiro. Acende rápido!
Quando imaturo, basta uma faísca para causar um incêndio. Quando maduro, é uma tocha que ilumina e direciona.

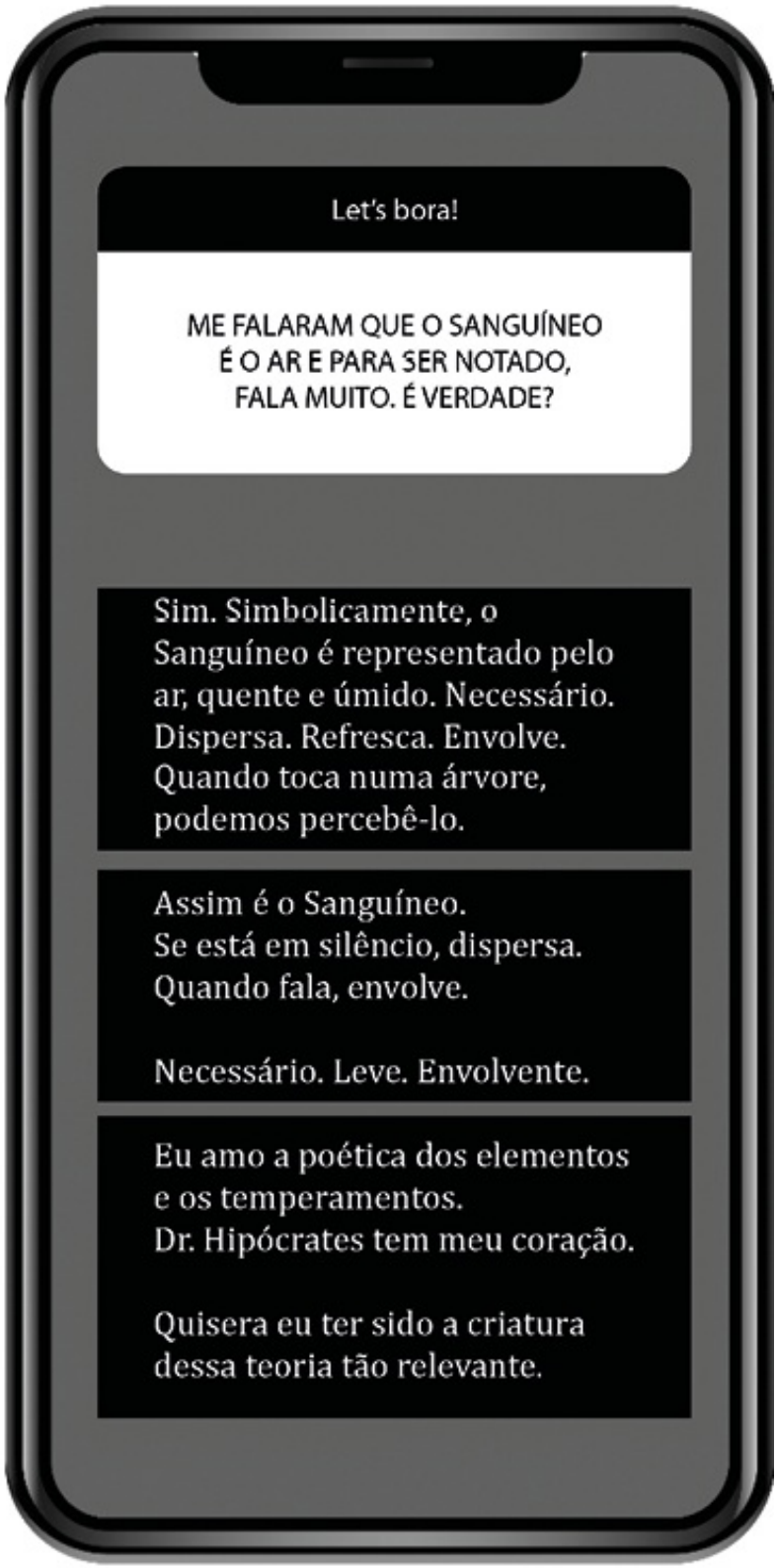
SANGUÍNEO - O AR

Para Anaxímenes, o ar era o princípio de tudo.

O ar, correspondente ao elemento do sanguíneo, é leveza, liberdade, expansão sem forma. O ar expande e envolve, tal como a fala, tão importante para o sanguíneo.

O ambiente sem ar é sinônimo de morte, então o sanguíneo é como uma poesia viva que, quando chega, traz vida ao ambiente. O ar é aquele que consegue suavizar o mundo, ser brisa nos momentos de calor; é um bálsamo no utilitarismo do mundo, porque, ao mesmo tempo que não tem uma marcante função, é ele que traz a vida; diminui o fogo, movimenta as águas, refresca a terra e espalha as sementes. “E Deus soprou sobre o barro e deu-lhe a vida.” Gênesis 2:7 (ARA).

A estação do ano correspondente é a primavera que é início, mas não permanência e persistência. A primavera, tal como o sanguíneo, é alegre, vibrante e afável. A brisa doce da primavera também traz leveza e paz.


Let's bora!
ME FALARAM QUE O SANGUÍNEO
É O AR E PARA SER NOTADO,
FALA MUITO. É VERDADE?
Sim. Simbolicamente, o
Sanguíneo é representado pelo
ar, quente e úmido. Necessário.
Dispersa. Refresca. Envolve.
Quando toca numa árvore,
podemos percebê-lo.
Assim é o Sanguíneo.
Se está em silêncio, dispersa.
Quando fala, envolve.
Necessário. Leve. Envolvente.
Eu amo a poética dos elementos
e os temperamentos.
Dr. Hipócrates tem meu coração.
Quisera eu ter sido a criatura
dessa teoria tão relevante.

FLEUMÁTICO - A ÁGUA

Tales de Mileto dizia que o princípio de tudo era a água .

A água corresponde ao elemento do fleumático, pode assumir três estados:

• sólido;

• líquido;

• e gasoso.

Pelo próprio elemento é possível ver como o fleumático poderá se moldar à situação, tal como faz a água.

Em seu estado líquido, será mais envolvente, em estado sólido, terá maior estruturação.

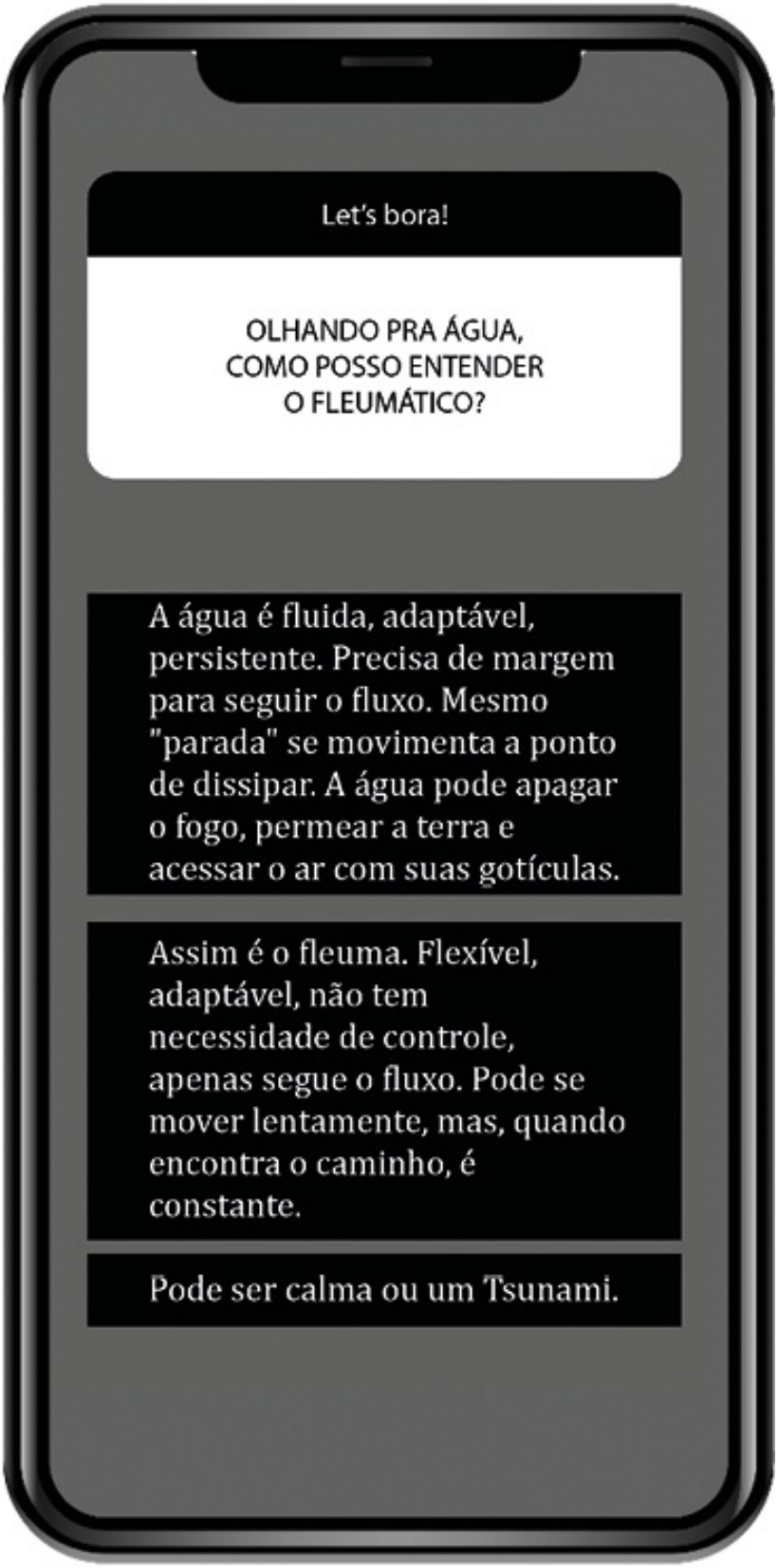
A água tem um elemento constante de renovação e pede um movimento contínuo. Se a água ficar parada, vira lodo, então, é preciso conduzi-la e movimentá-la. Mesmo lentamente, ela sempre deve estar em algum movimento, como a água que conflui sempre para o mar.

A água é suscetível aos ventos e fica indo e vindo conforme seu movimento. Os fleumáticos, tal como a água, possuem essa fluidez ondular, esse se deixar levar pelo movimento.

As águas do fleumático também podem guardar mistérios em suas profundezas, como um mar que esconde tanto belezas incríveis, corais exuberantes e tesouros escondidos quanto animais perigosos e mortais.

É preciso dar um caminho a essa água para que ela se mova de maneira eficaz, tal como um encanamento que leva a água para o fornecimento das casas.

A estação do ano correspondente é o inverno. O frio do inverno aproxima as pessoas e traz um aconchego: pessoas reunidas em frente à lareira para conversar calmamente sobre a vida.


Let's bora!
OLHANDO PRA ÁGUA,
COMO POSSO ENTENDER
O FLEUMÁTICO?
A água é fluida, adaptável, persistente. Precisa de margem para seguir o fluxo. Mesmo "parada" se movimenta a ponto de dissipar. A água pode apagar o fogo, permear a terra e acessar o ar com suas gotículas.
Assim é o fleuma. Flexível, adaptável, não tem necessidade de controle, apenas segue o fluxo. Pode se mover lentamente, mas, quando encontra o caminho, é constante.
Pode ser calma ou um Tsunami.

MELANCÓLICO - A TERRA

Por fim, a terra do melancólico.

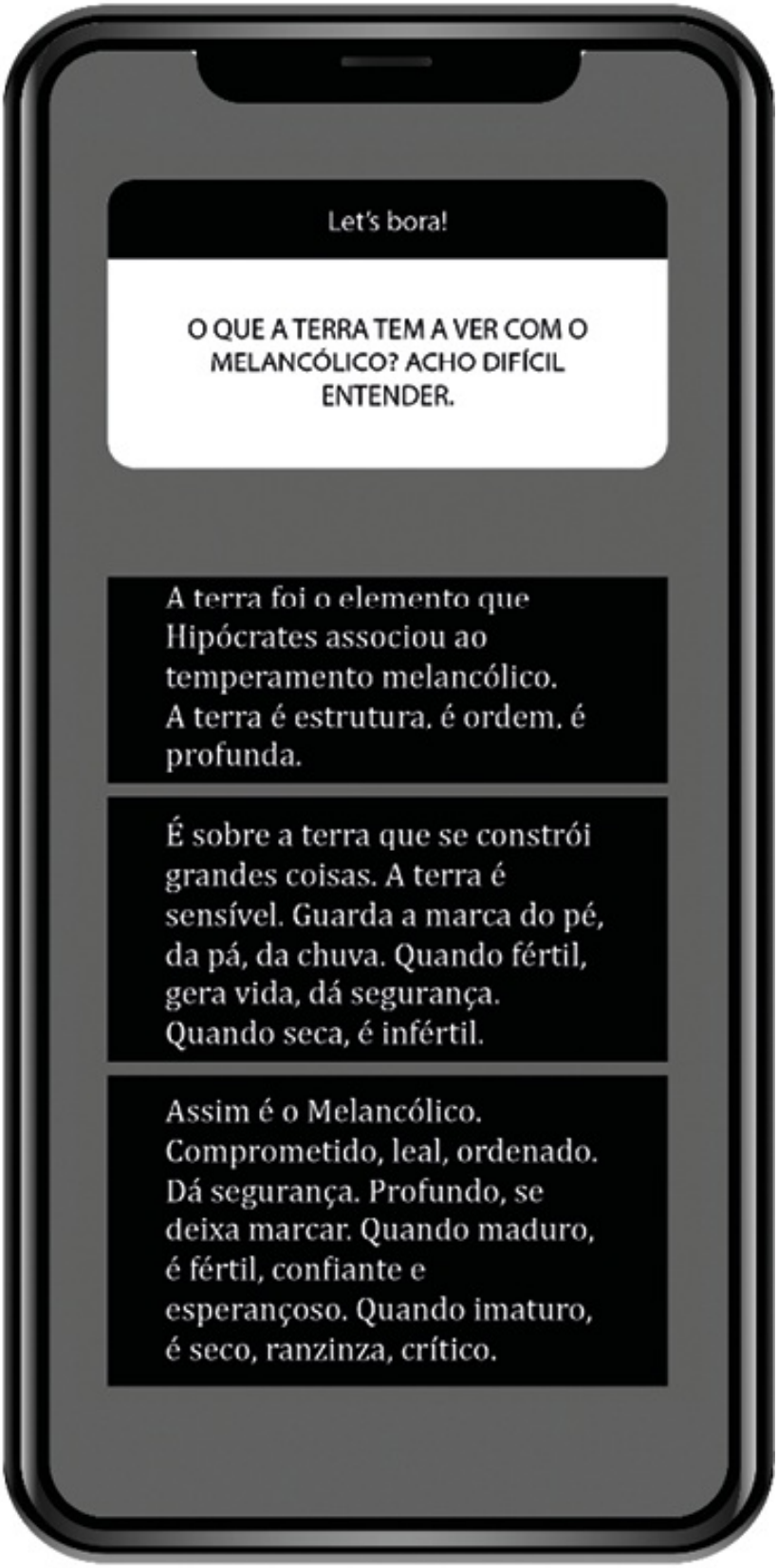
Pode ser aquela terra fértil, em que brotarão grandes árvores que darão sombra aos demais e grandes frutos que os alimentarão, ou a terra infértil do deserto, em que nada brota.

A terra é símbolo da gestação e, como nesse período, é preciso esperar um pouco mais de tempo para que dela faça brotar vida. É necessário cavar a terra para achar os tesouros escondidos.

Lembre-se de que as marcas ficam na terra, então, é fundamental ter um grande cuidado com as marcas que podemos deixar naquela vida.

Foi da terra que Deus fez o homem e é para a terra que ele volta ao fim de sua vida.

A estação do ano correspondente é o outono, em que há a perda das folhas e uma nostalgia por tais perdas.


Let's bora!
O QUE A TERRA TEM A VER COM O MELANCÓLICO? ACHO DIFÍCIL ENTENDER.
A terra foi o elemento que Hipócrates associou ao temperamento melancólico. A terra é estrutura. é ordem. é profunda.
É sobre a terra que se constrói grandes coisas. A terra é sensível. Guarda a marca do pé, da pá, da chuva. Quando fértil, gera vida, dá segurança. Quando seca, é infértil.
Assim é o Melancólico. Comprometido, leal, ordenado. Dá segurança. Profundo, se deixa marcar. Quando maduro, é fértil, confiante e esperançoso. Quando imaturo, é seco, ranzinza, crítico.

Capítulo 3

COMO IDENTIFICAR O MEU TEMPERAMENTO?

Principais crenças em torno do estudo

A maneira mais segura de identificar o temperamento é observando seus dois domínios: velocidade da reação e durabilidade da retenção das sensações.

Todos nós temos apenas um temperamento, é importante entender que isso não muda. Você nasceu e vai morrer com ele, pois é natural, ou seja, é a sua natureza.

Para descobrir o seu temperamento, é fundamental resgatar algumas memórias da infância, a partir dos 6 até os 13 anos. Você tinha muitos amigos, era falante, teimoso ou era obediente, disciplinado, calado e de poucos amigos?

Nessa fase, somos puro temperamento, por isso, lembrar-se desse período da vida será mais assertivo na sua identificação, uma vez que você é hoje fruto de um conjunto de várias vivências. Caso tenha dificuldades de se recordar de suas reações daquela época, pacientemente e com profundidade, observe suas vontades/impulsos. Por exemplo: numa reunião, a sua vontade é permanecer em silêncio, fica confortável somente observando ou tem necessidade de se expressar e contribuir, fica incomodado se não pode? Sua vontade é o que definirá seu temperamento!

APENAS UM TEMPERAMENTO DEFINE A NOSSA NATUREZA

-

Apenas um temperamento define nossa natureza. Existem autores que defendem o temperamento misto, entretanto, provavelmente não diferenciam os comportamentos naturais dos aprendidos.

Quando Hipócrates surge com a teoria dos quatro humores ou fluidos corporais, afirma que o excesso de um deles é o que define o temperamento. Logo, podemos compreender que, na gênese do estudo, fala-se em apenas um temperamento.

Não vejo sentido, por exemplo, em uma pessoa seja identificada como sanguínea/melancólica. Tracemos as principais características, a começar pelos aportes (dediquei o capítulo 8 para falar especificamente sobre eles): o sanguíneo é a combinação dos aportes quente e úmido. O melancólico é a combinação dos aportes frio e seco. O melancólico reage lentamente e retém as sensações, é introspectivo, rígido, metódico, disciplinado, organizado, pessimista e reservado em sua natureza. Em contrapartida, o sanguíneo reage rapidamente e não retém as sensações, é extrovertido, desorganizado, sociável, intenso, flexível e extremamente otimista em sua natureza. Como pode a mesma pessoa com naturezas opostas? Não faz sentido!

Veja, um melancólico pode e deve se desenvolver e conquistar características que são naturais ao sanguíneo. Esse é o alvo! Porém, não significa que essa pessoa tenha dois temperamentos ou que mudou sua natureza, entende?


Manda!
Fiz um teste e deu melancólica sanguínea com terceiro no colérico. Me explica isso!
EU NÃO!
NÃO FUI EU
QUE CRIEI ESSA
CONFUSÃO DE
TER MAIS DE UM
TEMPERAMENTO.
TÔ FORA!

Isso evidencia o fato de que o nosso temperamento não determina quem somos, podemos amadurecer, evoluir, moldar nossa natureza.

Por mais que existam inúmeros autores que defendam essa linha de temperamento composto, sigo a linha do “Pai dos Temperamentos”, Dr. Hipócrates, e do Dr. Italo Marsili.

Dito de outro modo, podemos explicar essa visão observando os aportes, pois veremos que existem semelhanças: o sanguíneo e o fleumático compartilham do aporte úmido, o fleumático e o melancólico, do aporte frio; o colérico e o sanguíneo, do aporte quente, o melancólico e o colérico do aporte seco. Se não nos aprofundarmos no entendimento de cada temperamento olhando para os aportes, não levaremos em consideração as motivações de cada perfil temperamental, sendo assim, tenderemos a “comprar” essa ideia de que temos dois temperamentos.

Assim, surge o seguinte desafio: se eu acredito que tenho dois temperamentos, significa que tenho as fraquezas desses dois temperamentos.

Por exemplo: se eu sou sanguínea e melancólica, o que eu devo neutralizar para amadurecer e não ser refém dos “meus temperamentos”?

Veja, o desafio dominante do sanguíneo é a superficialidade, pois tende a não se aprofundar em nada e está sempre desistindo de algo em busca de novidades.

Já o desafio dominante do melancólico é a desesperança causada pela

profundidade, cria raízes e é propenso a ter dificuldades com mudança.

E agora? Devo neutralizar a superficialidade, sendo sanguínea, ou a profundidade, sendo melancólica?

Percebe que são opostos? Não faz sentido! Dessa forma, me paraliso, pois não saberei como melhorar, já que um é o extremo do outro.

Preciso reforçar que estamos construindo juntos o entendimento que faça mais sentido, até porque há inúmeras interpretações sobre o estudo dos 4 Temperamentos Humanos e, aqui, mostrarei o meu ponto de vista, baseado em 15 anos de estudo e análises de pessoas pelo prisma dos temperamentos.

TEMPERAMENTO NÃO É PERSONALIDADE

A respeito desse assunto, existe o seguinte padrão de crença: “temperamento e personalidade são a mesma coisa”.

Não são. A personalidade é formada pela nossa experiência de vida, ou seja, comportamentos aprendidos com nossos pais, professores, influência do ambiente em que crescemos, nosso temperamento, uma soma de tudo isso que determina quem somos hoje e está suscetível a mudança todos os dias.

A personalidade tem este objetivo: amadurecer! É na personalidade que vou me aperfeiçoando, conquistando características de força dos outros temperamentos, formando uma personalidade que realmente me leve a viver aquilo que eu quero

ser.

O temperamento é a base sobre a qual construímos o edifício que é a nossa personalidade.

Para não falhar na sua identificação, saiba diferenciar:

• Temperamento: suas vontades/ impulsos;

• Personalidade: suas adequações/ desenvolvimento.

TEMPERAMENTO NÃO MUDA!

O temperamento é mineral, estável e imutável, você não o escolheu, nasceu e morrerá com ele. A pedra é mineral. Nasceu pedra e morrerá pedra mesmo que seja transformada numa mesa (de pedra). O temperamento não muda, mas sua personalidade sim, está sendo aperfeiçoada.

Este é o meu propósito aqui: levar você a amadurecer, a ponto de sua personalidade sobressair ao seu temperamento, não sendo refém de suas fraquezas temperamentais.

Eu sou fleumática, meu desafio é vencer a passividade, desafio dominante do meu temperamento, para isso, submeto a minha natureza à minha personalidade,

e a domino. Se você me vê palestrando, mentoreando, cuidando do meu casamento, de mim, escrevendo um livro, pode pensar: “Será que ela é fleumática? Eu também sou e não consigo fazer tantas coisas...”; saiba que a minha passividade não desapareceu, o que faço é, a partir do autoconhecimento, decidir não ser refém da passividade, comportando-me com agilidade, me vigiando o tempo todo. Eu preciso me movimentar, pois, se eu acreditar que já dominei minha natureza, ela toma conta de mim. É uma luta que lutaremos a vida inteira, mas, garanto a você: VALERÁ A PENA!

“Conhece-te, aceita-te e supera-te!” (Santo Agostinho).

AMADURECER É O NOSSO DESTINO!

Assista à minha videoaula.



Como descobrir o meu temperamento?

PARTE 2

APRESENTANDO OS 4 TEMPERAMENTOS

Qual é a sua velocidade de reação ao mundo e a durabilidade das sensações em você?

Os quatro temperamentos surgem do cruzamento de dois eixos: um eixo vertical QUENTE-FRIO e um eixo horizontal ÚMIDO-SECO, que leva à combinação de seus aportes.

QUENTE

eixo horizontal

eixo vertical

ÚMIDO

SECO

FRIO

As pessoas que se encontram na extremidade quente do eixo vertical são aquelas que se caracterizam por serem expansão, isto é, apresentam facilidade para expor suas ideias e falam primeiro para depois pensar. O impulso da fala é muito presente.

Já as pessoas da extremidade frio, do eixo vertical, são caracterizadas por serem contração, ou seja, pensam bastante antes de colocarem para fora o que estão pensando ou sentindo.

No eixo horizontal, temos as pessoas de temperamento úmido que possuem grande capacidade de adaptação, comportamento e pensamento flexíveis, e, facilmente, envolvem os outros, bem como se deixam envolver.

Já as pessoas de temperamento seco apresentam um padrão rígido de pensamento e forte dificuldade de adaptação do pensamento e do comportamento aos demais.

Do cruzamento desses eixos e da combinação dos aportes, surgem os quatro temperamentos:


QUENTE
Expansão
SANGUÍNEO
(QUENTE-UMIDO)
COLÉRICO
(QUENTE-SECO)
ÚMIDO
Busca do
envolvimento
SECO
Busca da
ordem
FLEUMÁTICO
(ÚMIDO-FRIO)
MELANCÓLICO
(ÚMIDO-SECO)
Contração
FRIO

Dois elementos ajudam a diferenciar os eixos, seus aportes e os temperamentos em si:

Quanto à velocidade da reação:

Quando sou afetado por algo externo ou me lembro de algo passado, as emoções irrompem dentro de mim pronta e intensamente?

• Se SIM, ou é um temperamento sanguíneo ou um temperamento colérico (Eixo Quente).

• Se NÃO, ou é um temperamento fleumático ou um temperamento melancólico (Eixo Frio).

Quanto à durabilidade da retenção:

Uma vez surgida a emoção, ela permanece por muito tempo, de forma profunda?

• Se SIM, ou é um temperamento colérico ou um temperamento melancólico (Eixo Seco).

• Se NÃO, ou é um temperamento sanguíneo ou um temperamento fleumático (Eixo Úmido).

COMO IDENTIFICAR OS SEUS APORTES?

Ao escolher as características que melhor lhe descrevem, reflita se é você em sua natureza, impulsos, tendências, estrutura (temperamento) ou se é um comportamento aprendido, caráter, acúmulo de experiências vividas, influência do ambiente em que você foi criado.

Por exemplo, uma família de italianos tende a ter reações mais intensas, porém isso não quer dizer que todos tenham aporte quente. Por isso, precisamos investigar a infância, o período da escola, festinhas infantis etc. como mencionei no capítulo 3. Recorde suas reações e impressões dos eventos que lhe aconteceram na idade entre os 6 e 13 anos .

Por fim , não se precipite. Não use um evento aleatório para se orientar, mas sim sua natureza – reação e retenção das sensações, ainda que você esteja educando-a para melhor se relacionar na vida.

• Se sua reação é rápida e as sensações duram em você, seus aportes são quente e seco, logo, você é colérico;

• Se sua reação é rápida e as sensações não duram, seus aportes são quente e úmido, logo, você é sanguíneo;

• Se sua reação é lenta e as sensações não duram, seus aportes são frio e úmido, logo, você é fleumático;

• Se sua reação é lenta e as sensações duram em você, seus aportes são frio e seco, logo, você é melancólico.


E aí, gente, qual é a questão?
O que é o “aporte”?
Os aportes são os componentes dos Eixos horizontal (impressão do mundo) e vertical (expresso ao mundo) que combinados formam os temperamentos.
QUENTE:
expande, dispersa, sobe, cresce
FRIO:
repousa, concentra, cai, permanece
ÚMIDO:
envolve, flexiona, retorna à sua forma, deforma
SECO:
marca, impacta, persiste, pressiona, rompe, quebra

Ainda que não se veja cem por cento no seu temperamento, seus aportes são o que lhe definem.

ATENÇÃO! Essa é a melhor e mais segura maneira de descobrir o temperamento de outras pessoas. Observe as reações (lenta ou rápida) e conviva para saber se há (seco) ou não retenção (úmido) nas coisas que acontecem com a pessoa analisada.

Você está preparado? Vamos conhecer cada um dos quatro temperamentos.

CAPÍTULO 4

EU SOU COLÉRICO?

O temperamento colérico é representado pelo elemento do fogo e responde SIM às duas questões expostas anteriormente a respeito da reação e retenção das sensações:

• SIM, reage pronta e intensamente;

• SIM, guarda a impressão de forma profunda e duradoura.

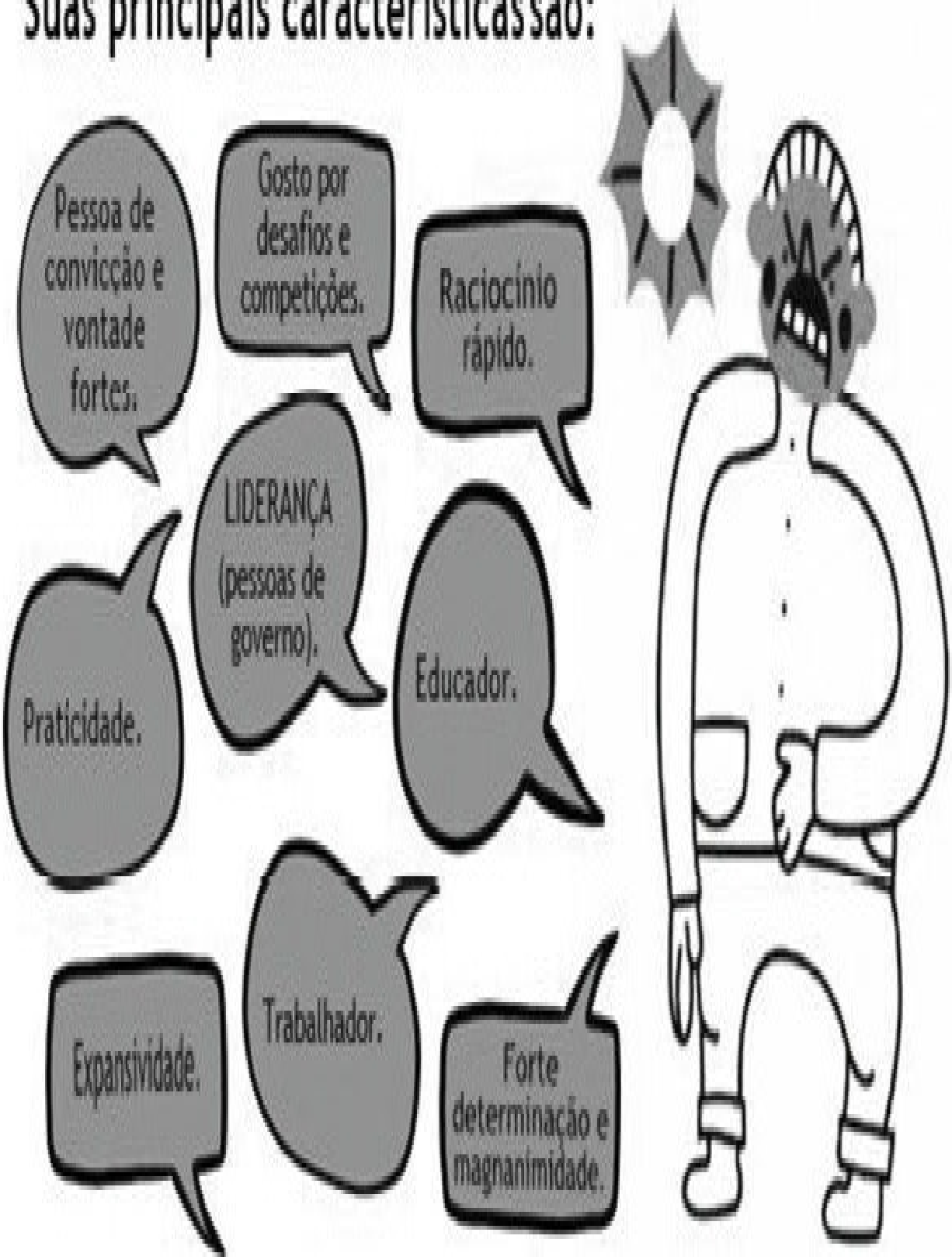
Nesse sentido, as emoções do colérico são fortes e profundas, como um fogo que se acende e se expande rápida e violentamente e não se deixa apagar.

Ele é voltado para a resolução das coisas e consegue enxergá-las com praticidade. Geralmente, o colérico é forte e magnânimo, por isso não é possível contê-lo, seria como fechar a tampa de uma panela de pressão.

Entretanto, ele tem um ponto cego: ele mesmo. Por essa dificuldade em enxergar os problemas que há em si mesmo e pela maestria com que busca consertar os problemas externos, a pessoa de temperamento colérico tende a ser orgulhosa.

Além disso, coléricos não costumam tomar decisões para agradar aos demais. Eles perseguem aquilo que acreditam, seus objetivos e ideais.

Suas principais características são:



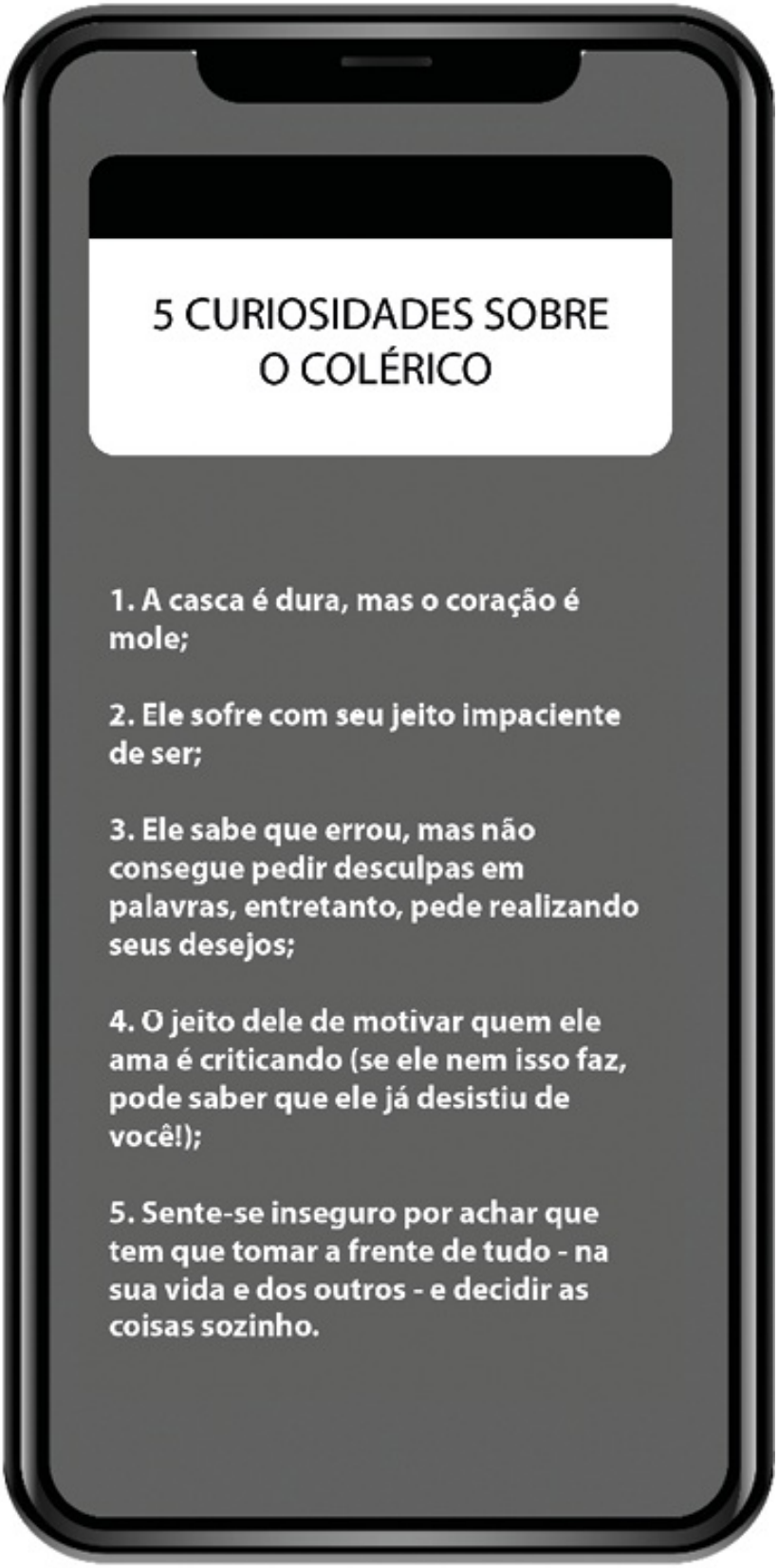
O colérico é aquele que empreende, que vai à frente, que transforma e que está sempre buscando fazer o melhor.

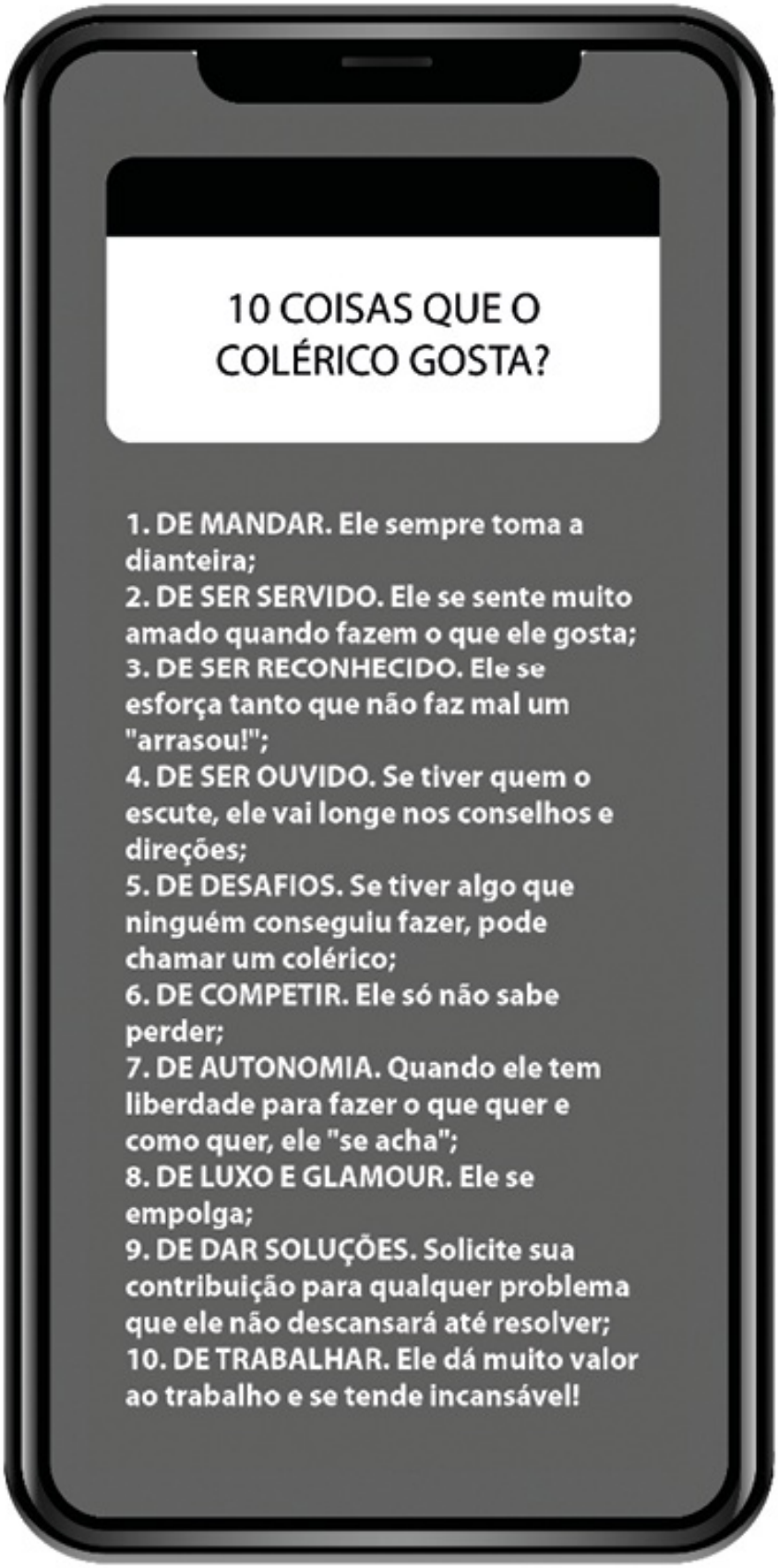
Já as principais fraquezas desse temperamento são:

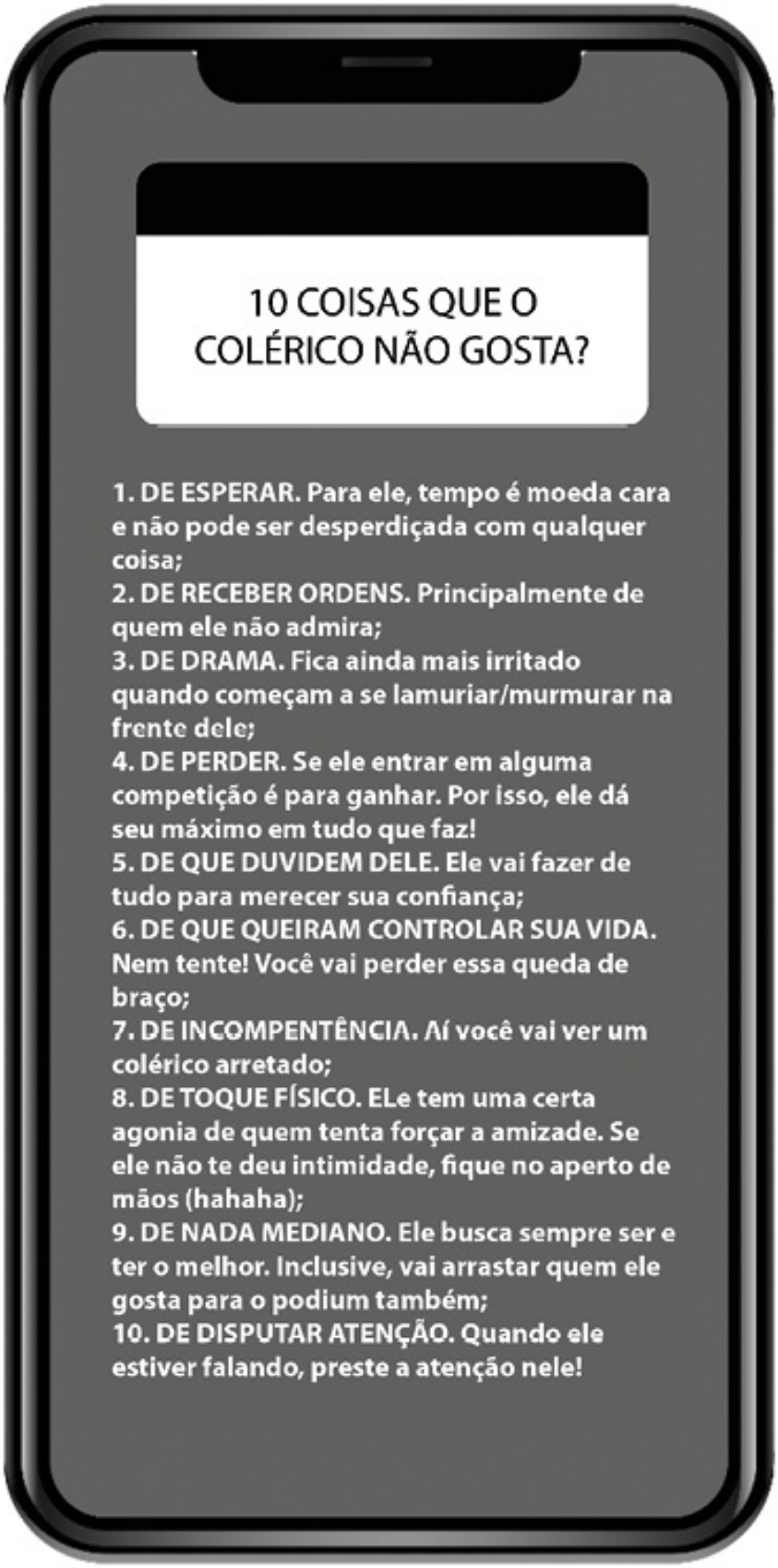
Tendência à ira, insensibilidade e orgulho, e, caso os coléricos não percorram um caminho de virtudes, podem se tornar propensos à vingança.

Eles costumam ter pouco trato com as pessoas e podem ser imprudentes e arrogantes por se verem sempre com a razão.

O seu grande desafio é exatamente conseguir resolver os problemas de fora, mas ter um ponto cego nos problemas que estão dentro de si mesmo.


5 CURIOSIDADES SOBRE
O COLÉRICO
1. A casca é dura, mas o coração é mole;
2. Ele sofre com seu jeito impaciente de ser;
3. Ele sabe que errou, mas não consegue pedir desculpas em palavras, entretanto, pede realizando seus desejos;
4. O jeito dele de motivar quem ele ama é criticando (se ele nem isso faz, pode saber que ele já desistiu de você!);
5. Sente-se inseguro por achar que tem que tomar a frente de tudo - na sua vida e dos outros - e decidir as coisas sozinho.


10 COISAS QUE O COLÉRICO GOSTA?
1. DE MANDAR. Ele sempre toma a dianteira;
2. DE SER SERVIDO. Ele se sente muito amado quando fazem o que ele gosta;
3. DE SER RECONHECIDO. Ele se esforça tanto que não faz mal um "arrasou!";
4. DE SER OUVIDO. Se tiver quem o escute, ele vai longe nos conselhos e direções;
5. DE DESAFIOS. Se tiver algo que ninguém conseguiu fazer, pode chamar um colérico;
6. DE COMPETIR. Ele só não sabe perder;
7. DE AUTONOMIA. Quando ele tem liberdade para fazer o que quer e como quer, ele "se acha";
8. DE LUXO E GLAMOUR. Ele se empolga;
9. DE DAR SOLUÇÕES. Solicite sua contribuição para qualquer problema que ele não descansará até resolver;
10. DE TRABALHAR. Ele dá muito valor ao trabalho e se tende incansável!


10 COISAS QUE O COLÉRICO NÃO GOSTA?
1. DE ESPERAR. Para ele, tempo é moeda cara e não pode ser desperdiçada com qualquer coisa;
2. DE RECEBER ORDENS. Principalmente de quem ele não admira;
3. DE DRAMA. Fica ainda mais irritado quando começam a se lamuriar/murmurar na frente dele;
4. DE PERDER. Se ele entrar em alguma competição é para ganhar. Por isso, ele dá seu máximo em tudo que faz!
5. DE QUE DUVIDEM DELE. Ele vai fazer de tudo para merecer sua confiança;
6. DE QUE QUEIRAM CONTROLAR SUA VIDA. Nem tente! Você vai perder essa queda de braço;
7. DE INCOMPENTÊNCIA. Aí você vai ver um colérico arretado;
8. DE TOQUE FÍSICO. ELe tem uma certa agonia de quem tenta forçar a amizade. Se ele não te deu intimidade, fique no aperto de mãos (hahaha);
9. DE NADA MEDIANO. Ele busca sempre ser e ter o melhor. Inclusive, vai arrastar quem ele gosta para o podium também;
10. DE DISPUTAR ATENÇÃO. Quando ele estiver falando, preste a atenção nele!

CAPÍTULO 5

EU SOU SANGUÍNEO?

O temperamento sanguíneo é representado pelo elemento ar e responde SIM à primeira questão e NÃO à segunda, isto é:

• SIM, reage pronta e intensamente, mas;

• NÃO, não guarda a impressão por muito tempo, o que explica sua profunda inconstância.

Suas principais características são:

Suas principais fraquezas:

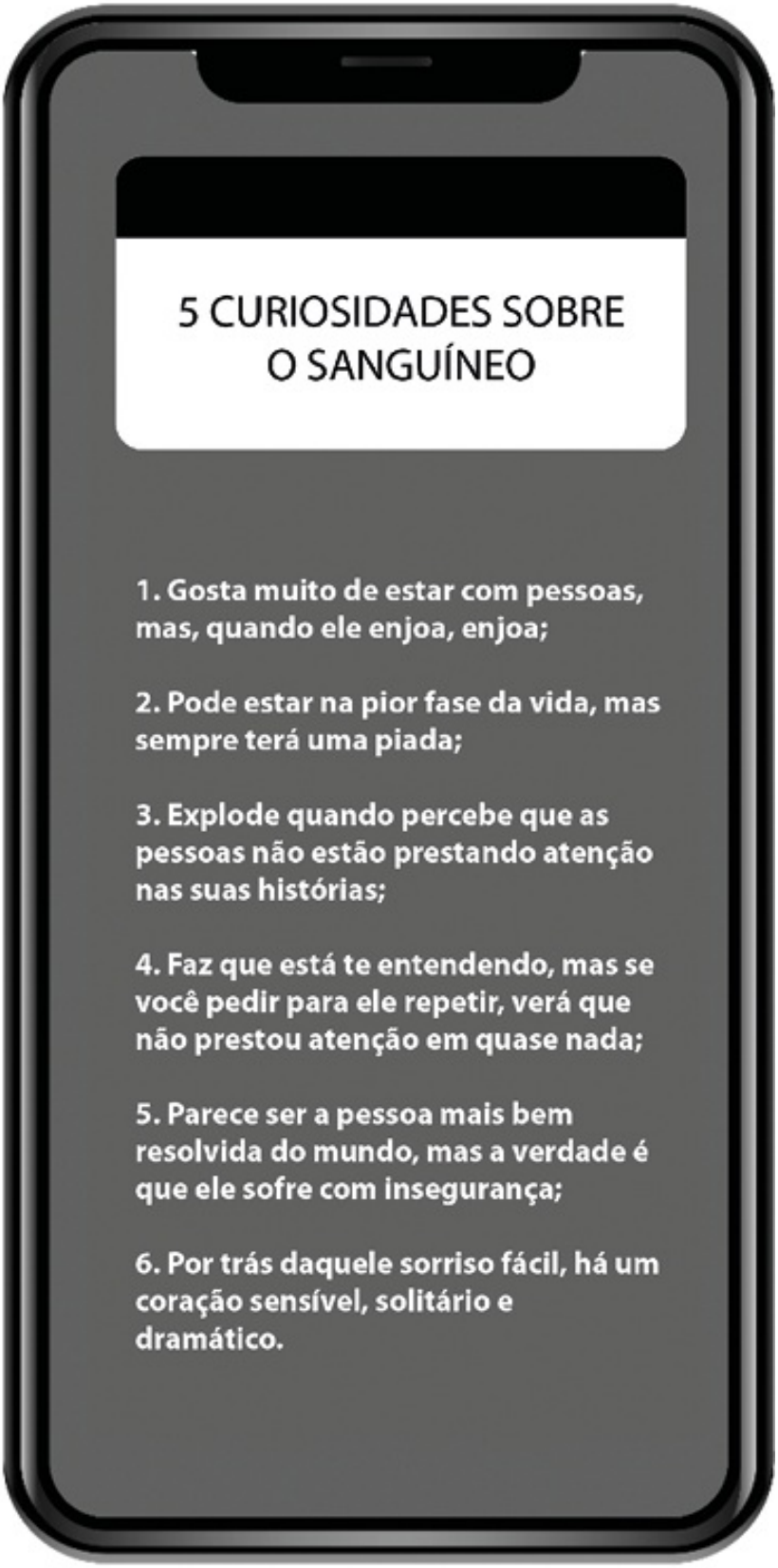


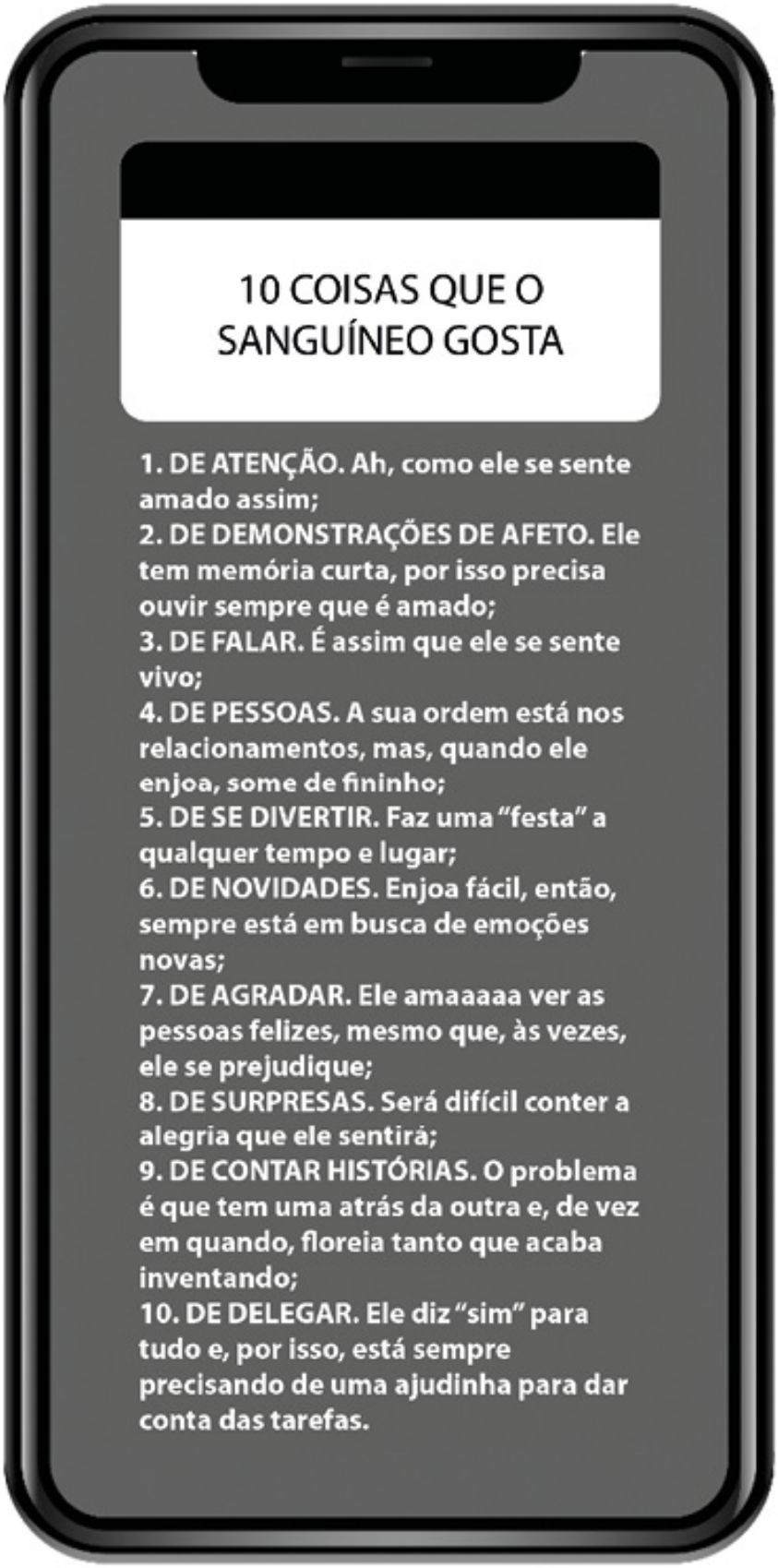
Pessoas desse temperamento se atraem facilmente pelo que alimenta o seu apetite concupiscível.

O sanguíneo é o típico “fogo de palha”, que acende rápido e ardentemente, mas logo se apaga, ou seja, ele tende a dar uma resposta imediata, mas que, rapidamente, se esvai. Enquanto o colérico se expande para expor suas ideias, o sanguíneo tem a dimensão da fala de um modo maior: ele se expressa com a intenção de se relacionar. Costuma falar antes de pensar, não necessariamente por impulsividade, mas porque é seu jeito de se orientar no mundo. Entretanto, nem todo sanguíneo falará muito.

Alguns podem ter o traço de timidez, que pode dificultar a identificação do temperamento. O que deve ser preponderante nessa questão é: o não falar é algo que incomoda ou não?

No geral, sanguíneos com traço de timidez se incomodam profundamente quando não conseguem falar em determinado ambiente.


5 CURIOSIDADES SOBRE
O SANGUÍNEO
1. Gosta muito de estar com pessoas, mas, quando ele enjoa, enjoa;
2. Pode estar na pior fase da vida, mas sempre terá uma piada;
3. Explode quando percebe que as pessoas não estão prestando atenção nas suas histórias;
4. Faz que está te entendendo, mas se você pedir para ele repetir, verá que não prestou atenção em quase nada;
5. Parece ser a pessoa mais bem resolvida do mundo, mas a verdade é que ele sofre com insegurança;
6. Por trás daquele sorriso fácil, há um coração sensível, solitário e dramático.


10 COISAS QUE O SANGUÍNEO GOSTA
1. DE ATENÇÃO. Ah, como ele se sente amado assim;
2. DE DEMONSTRAÇÕES DE AFETO. Ele tem memória curta, por isso precisa ouvir sempre que é amado;
3. DE FALAR. É assim que ele se sente vivo;
4. DE PESSOAS. A sua ordem está nos relacionamentos, mas, quando ele enjoa, some de fininho;
5. DE SE DIVERTIR. Faz uma "festa" a qualquer tempo e lugar;
6. DE NOVIDADES. Enjoa fácil, então, sempre está em busca de emoções novas;
7. DE AGRADAR. Ele amaaaaa ver as pessoas felizes, mesmo que, às vezes, ele se prejudique;
8. DE SURPRESAS. Será difícil conter a alegria que ele sentirá;
9. DE CONTAR HISTÓRIAS. O problema é que tem uma atrás da outra e, de vez em quando, floreia tanto que acaba inventando;
10. DE DELEGAR. Ele diz "sim" para tudo e, por isso, está sempre precisando de uma ajudinha para dar conta das tarefas.


10 COISAS QUE O SANGUÍNEO NÃO GOSTA
1. DE FESTA DESANIMADA. Ou ele vai embora ou anima a festa;
2. DE FAZER A MESMA COISA DO MESMO JEITO, TODOS OS DIAS, POR MUITO TEMPO;
3. DE REUNIÕES LONGAS E SOBRE ASSUNTOS CHATOS;
4. DE SOLIDÃO. Logo ele procura alguém, nem que seja no WhatsApp;
5. DE SER DEIXADO NO VÁCUO NUMA CONVERSA INTENSA E DRAMÁTICA;
6. DE QUANDO É TRATADO COMO POSSE. Ele precisa ser livre!
7. DE MANTER AS COISAS EM ORDEM;
8. DE SER CONTROLADO. Ele explode;
9. DE POUCO TEMPO PARA DIVERSÃO;
10. DE UMA VIDA MORNA. Precisa de emoção e novidade!

CAPÍTULO 6

EU SOU FLEUMÁTICO?

O temperamento fleumático é representado pela água e responde NÃO às duas questões expostas anteriormente:

• NÃO, não reage intensamente, por isso a relação dele é de pouca intensidade, e;

• NÃO, não guarda a impressão de forma profunda e duradoura.

Por terem um elemento de frieza, os fleumáticos, primeiro, irão se concentrar para depois falar. O tempo de reação é lento.

Suas principais características são:

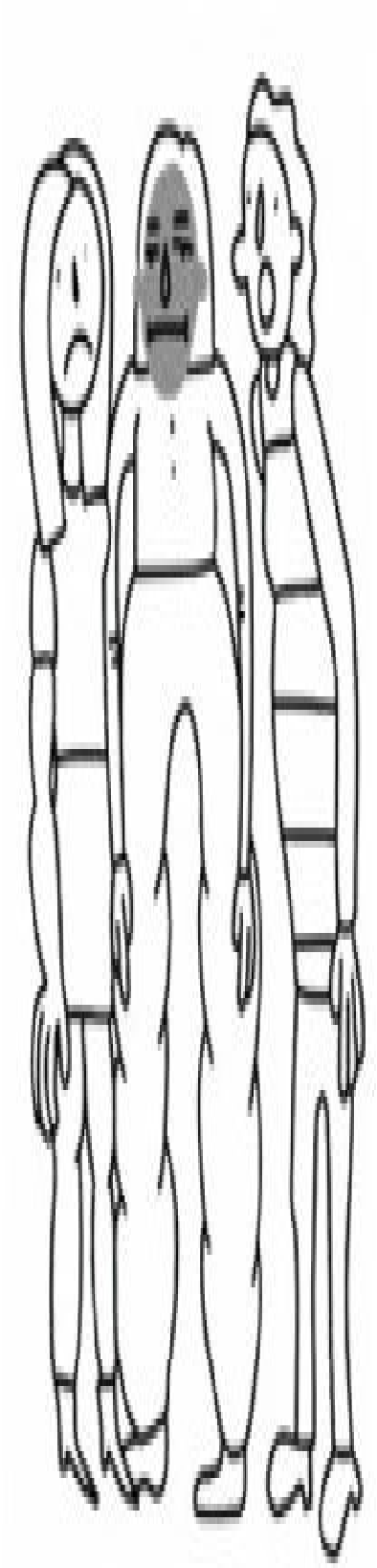


Suas principais fraquezas são:



A mais forte de todas essas fraquezas ainda parece ser a acídia, que seria uma espécie de preguiça ontológica, que faz com que eles tendam a se fecharem no mundo de seus próprios pensamentos, os quais são mais fáceis e brandos do que a realidade nua e crua.

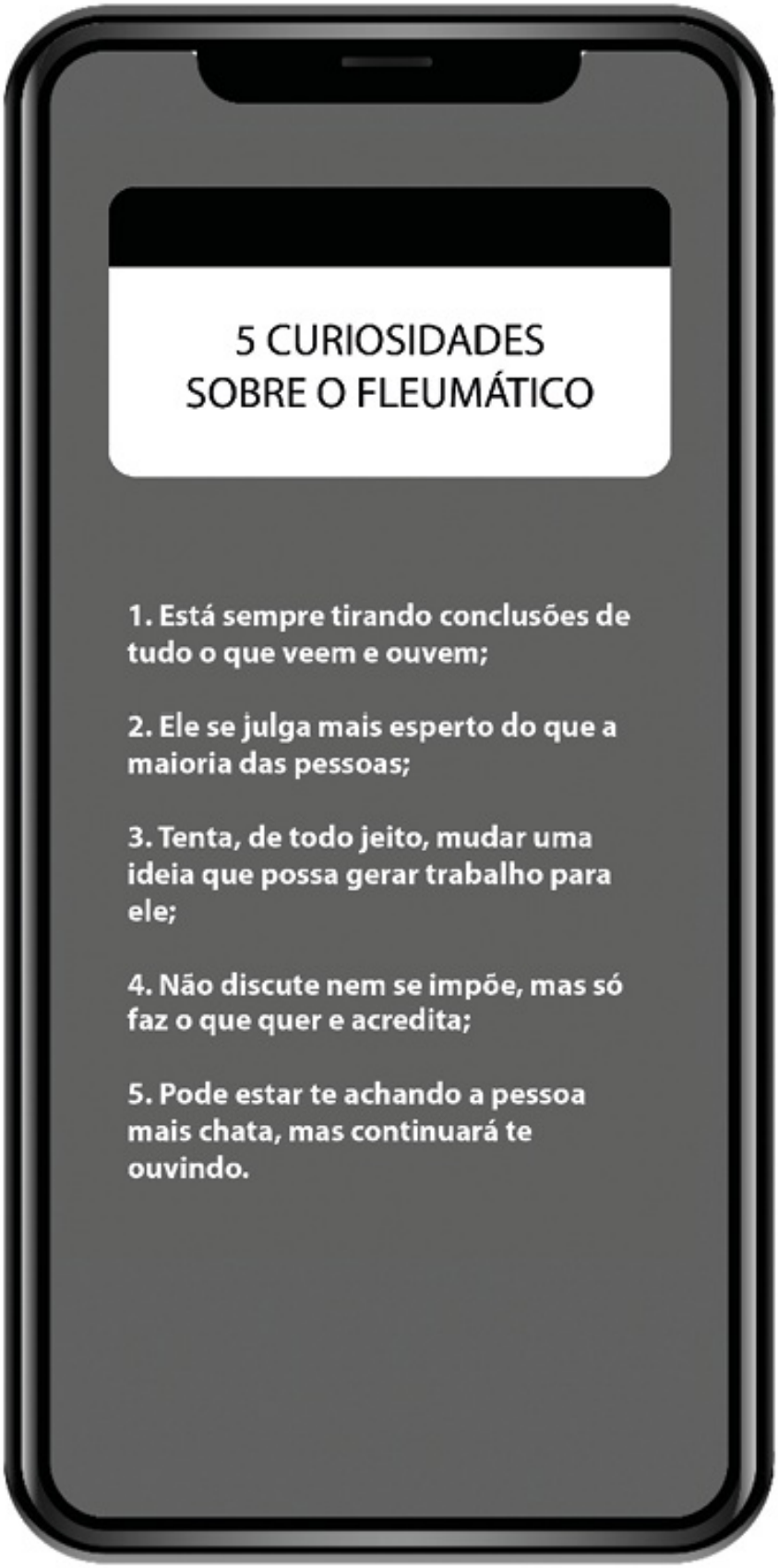
Fleumáticos tendem também a uma passividade diante da vida, *além de trabalharem devagar e perderem o foco facilmente.*

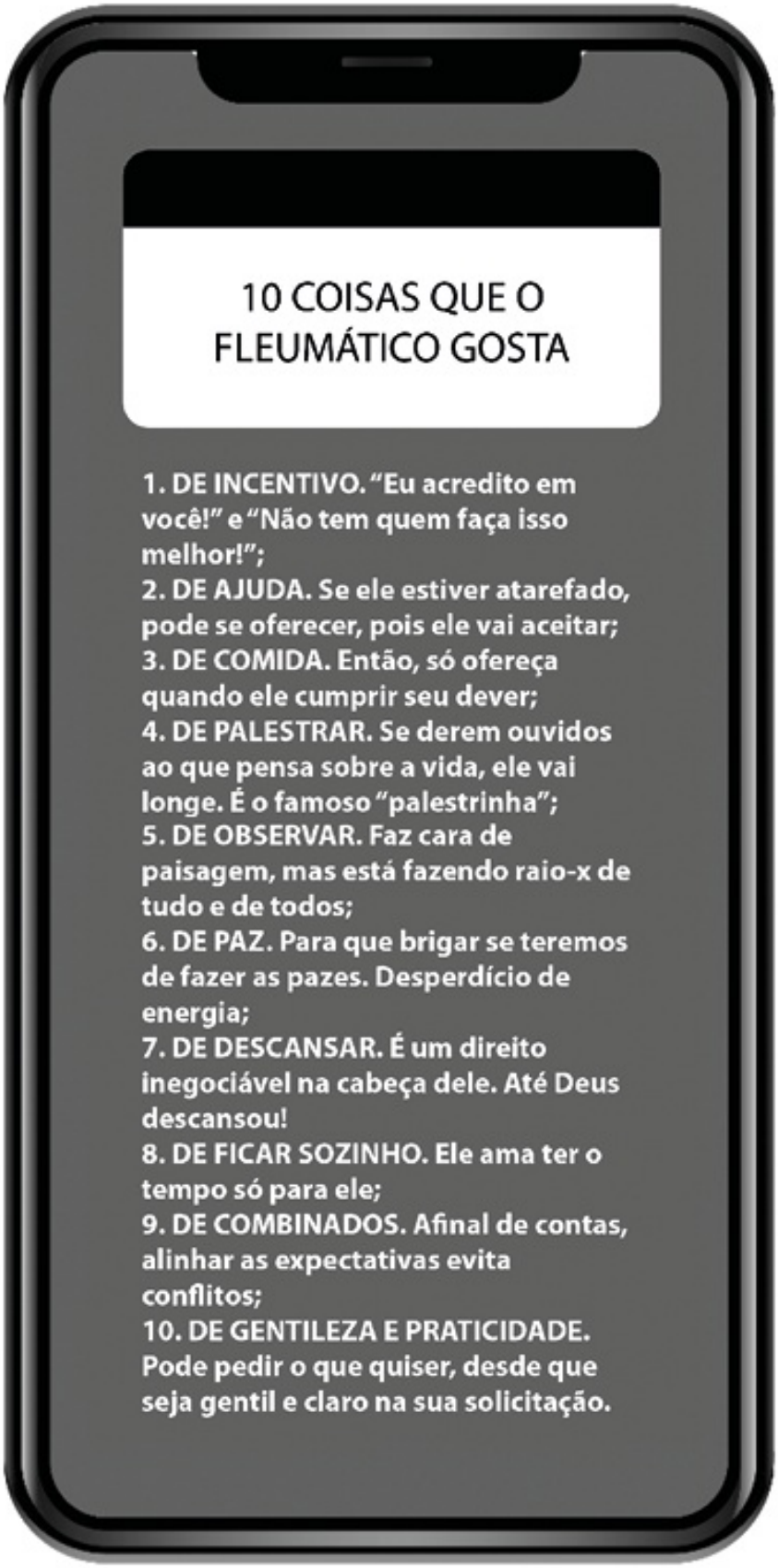


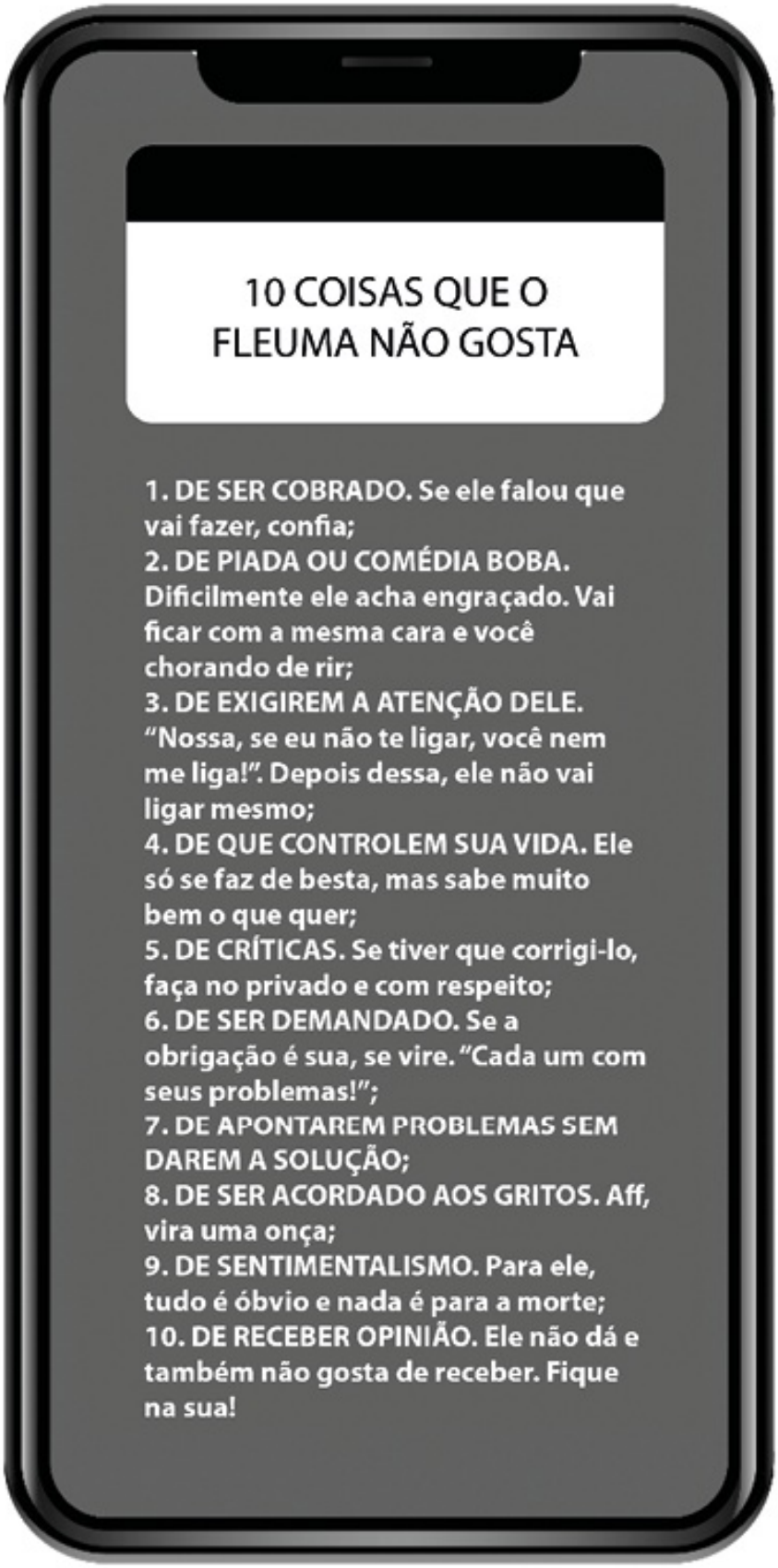
O fleumático também sofre do “efeito tsunami” que é o que ocorre após ele recuar em situações de conflito e guardar muitas coisas para si.

Tal como o mar, depois de muito recuo, ele volta com toda a força e pode ter uma reação desproporcional à situação.

Veja que a expressão do fleumático provém de um epicentro fundo, assim terá uma força impetuosa e intransigente de uma onda que se formou muito longe.


5 CURIOSIDADES
SOBRE O FLEUMÁTICO
1. Está sempre tirando conclusões de tudo o que veem e ouvem;
2. Ele se julga mais esperto do que a maioria das pessoas;
3. Tenta, de todo jeito, mudar uma ideia que possa gerar trabalho para ele;
4. Não discute nem se impõe, mas só faz o que quer e acredita;
5. Pode estar te achando a pessoa mais chata, mas continuará te ouvindo.


10 COISAS QUE O FLEUMÁTICO GOSTA
1. DE INCENTIVO. "Eu acredito em você!" e "Não tem quem faça isso melhor!";
2. DE AJUDA. Se ele estiver atarefado, pode se oferecer, pois ele vai aceitar;
3. DE COMIDA. Então, só ofereça quando ele cumprir seu dever;
4. DE PALESTRAR. Se derem ouvidos ao que pensa sobre a vida, ele vai longe. É o famoso "palestrinha";
5. DE OBSERVAR. Faz cara de paisagem, mas está fazendo raio-x de tudo e de todos;
6. DE PAZ. Para que brigar se teremos de fazer as pazes. Desperdício de energia;
7. DE DESCANSAR. É um direito inegociável na cabeça dele. Até Deus descansou!
8. DE FICAR SOZINHO. Ele ama ter o tempo só para ele;
9. DE COMBINADOS. Afinal de contas, alinhar as expectativas evita conflitos;
10. DE GENTILEZA E PRATICIDADE. Pode pedir o que quiser, desde que seja gentil e claro na sua solicitação.


10 COISAS QUE O FLEUMA NÃO GOSTA
1. DE SER COBRADO. Se ele falou que vai fazer, confia;
2. DE PIADA OU COMÉDIA BOBA. Dificilmente ele acha engraçado. Vai ficar com a mesma cara e você chorando de rir;
3. DE EXIGIREM A ATENÇÃO DELE. "Nossa, se eu não te ligar, você nem me liga!". Depois dessa, ele não vai ligar mesmo;
4. DE QUE CONTROLEM SUA VIDA. Ele só se faz de besta, mas sabe muito bem o que quer;
5. DE CRÍTICAS. Se tiver que corrigi-lo, faça no privado e com respeito;
6. DE SER DEMANDADO. Se a obrigação é sua, se vire. "Cada um com seus problemas!";
7. DE APONTAREM PROBLEMAS SEM DAREM A SOLUÇÃO;
8. DE SER ACORDADO AOS GRITOS. Aff, vira uma onça;
9. DE SENTIMENTALISMO. Para ele, tudo é óbvio e nada é para a morte;
10. DE RECEBER OPINIÃO. Ele não dá e também não gosta de receber. Fique na sua!

CAPÍTULO 7

EU SOU MELANCÓLICO?

Por fim, o temperamento melancólico é representado pelo elemento da terra, e responde NÃO à primeira questão e SIM à segunda, isto é:

• NÃO, não reage prontamente, a resposta é lenta, mas;

• SIM, guarda a impressão de forma profunda e duradoura, deixa na alma um sulco permanente.

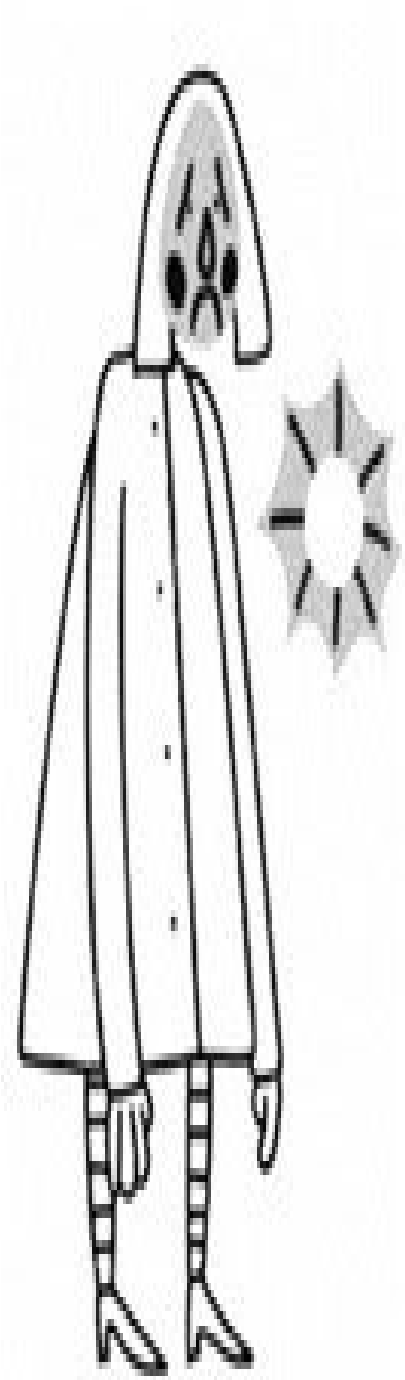
Suas principais características são:



É aquela fogueira que demora a acender, mas que, após acesa, será difícil de apagar.

Um dos grandes destaques desse temperamento é a memória sui, ou seja, o melancólico tende a remoer muitos elementos que lhe aconteceram e sua excelente memória contribuirá para um movimento, por vezes, de remorso em que ele segue reabrindo as feridas sem permitir que elas sarem. Assim, o mesmo elemento pode incutir um grande benefício ou um grande malefício no melancólico: a memória. Se ligada à esperança, será razão de crescimento, se ligada ao pessimismo, será princípio de queda.

Suas principais fraquezas são:



Quanto às principais fraquezas, destaca-se a **forte tendência à tristeza e ao pessimismo.** *Melancólicos são excessivamente analistas*, o que pode levá-los a um grande ceticismo e criticismo.

Tanto os melancólicos quanto os coléricos possuem o apetite irascível bem desenvolvido, mas que se manifesta de modos diferentes.

Por exemplo, diante de um desafio, o colérico diz:

• **“É difícil, eu quero e vou conseguir”;**

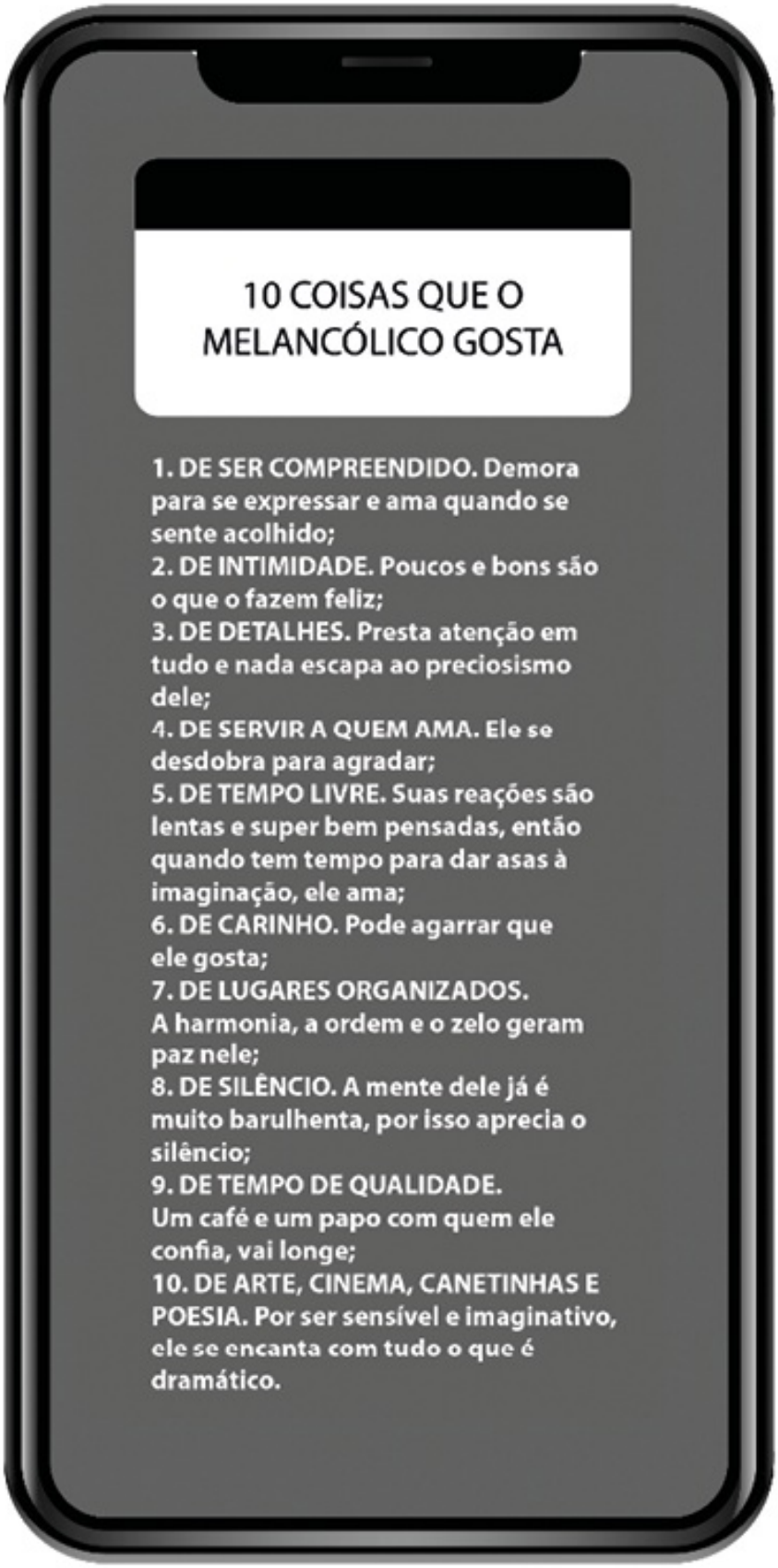
enquanto o melancólico expressa:

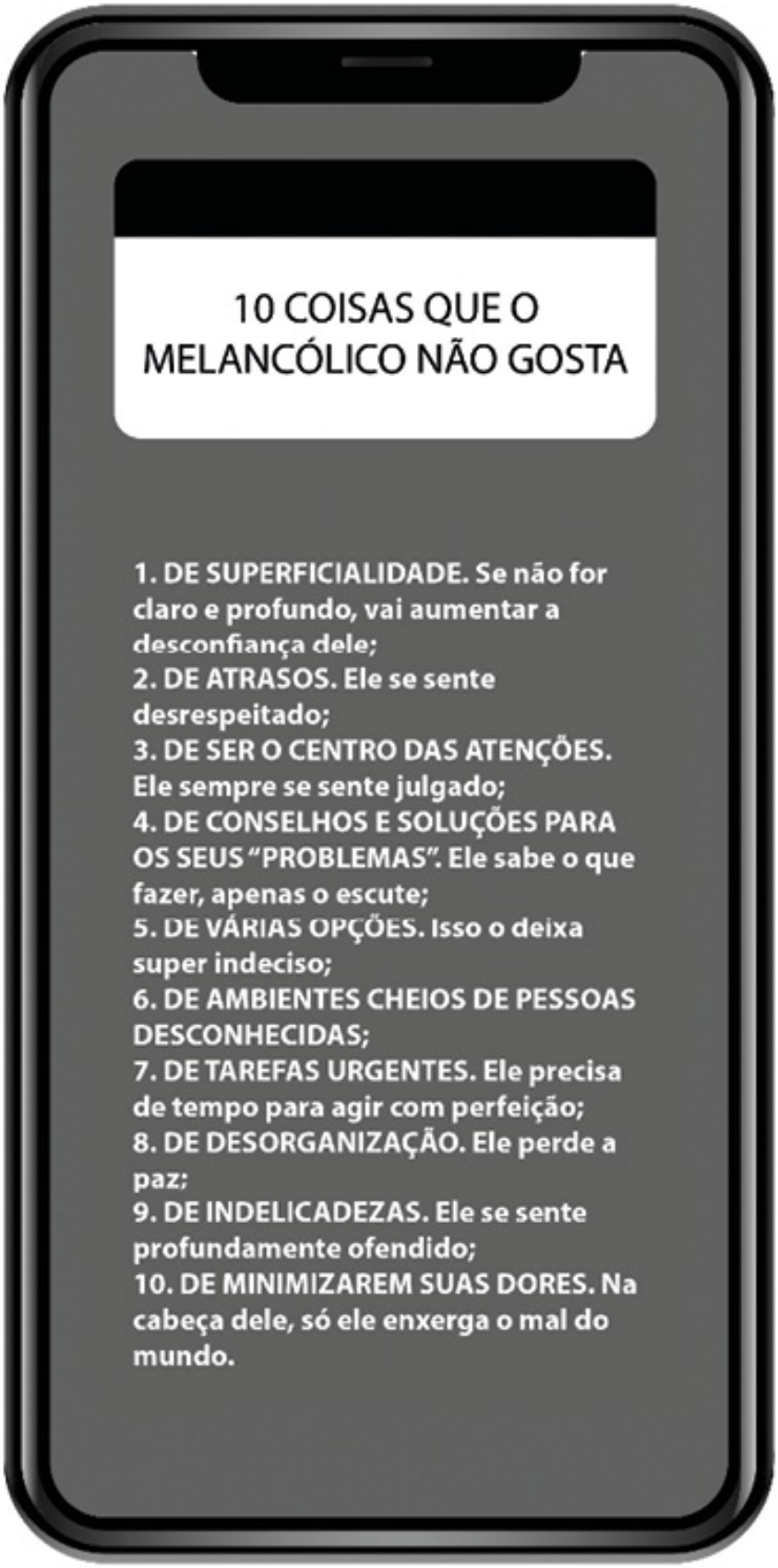
• **“É difícil, eu quero, mas sei que não vai dar certo”.**

Geralmente, são retraídos e tímidos, com dificuldade em fazer amizade e expressar sentimentos. Eles são materialistas e sofrem muito no processo de tomada de decisões, especialmente por ficarem pensando, inclinados ao negativo, o que os outros irão pensar sobre eles, levando-os a hesitarem em muitos momentos.

Os melancólicos também precisam ter extremo cuidado para não caírem no ensimesmamento, em uma hipnose interna que os fazem se trancarem e hiperdimensionarem a si mesmos e as coisas que lhes aconteceram, podendo ficar como um cachorro correndo atrás do próprio rabo. Essa tendência perigosa acaba por, naturalmente, evidenciar a sua inclinação à tristeza.


5 CURIOSIDADES
SOBRE O MELANCÓLICO
1. Adora ser útil, por mais que reclame que tudo sobra para ele;
2. Fica calado, mas em pensamento está derrubando todos os seus argumentos;
3. É a melhor pessoa para organizar festa surpresa (pensa em tudo!);
4. Conversa mais que o "homem da cobra" quando se sente à vontade;
5. É desconfiado. Então, se o tem como amigo, VALORIZE!


10 COISAS QUE O MELANCÓLICO GOSTA
1. DE SER COMPREENDIDO. Demora para se expressar e ama quando se sente acolhido;
2. DE INTIMIDADE. Poucos e bons são o que o fazem feliz;
3. DE DETALHES. Presta atenção em tudo e nada escapa ao preciosismo dele;
4. DE SERVIR A QUEM AMA. Ele se desdobra para agradar;
5. DE TEMPO LIVRE. Suas reações são lentas e super bem pensadas, então quando tem tempo para dar asas à imaginação, ele ama;
6. DE CARINHO. Pode agarrar que ele gosta;
7. DE LUGARES ORGANIZADOS. A harmonia, a ordem e o zelo geram paz nele;
8. DE SILÊNCIO. A mente dele já é muito barulhenta, por isso aprecia o silêncio;
9. DE TEMPO DE QUALIDADE. Um café e um papo com quem ele confia, vai longe;
10. DE ARTE, CINEMA, CANETINHAS E POESIA. Por ser sensível e imaginativo, ele se encanta com tudo o que é dramático.


10 COISAS QUE O MELANCÓLICO NÃO GOSTA
1. DE SUPERFICIALIDADE. Se não for claro e profundo, vai aumentar a desconfiança dele;
2. DE ATRASOS. Ele se sente desrespeitado;
3. DE SER O CENTRO DAS ATENÇÕES. Ele sempre se sente julgado;
4. DE CONSELHOS E SOLUÇÕES PARA OS SEUS "PROBLEMAS". Ele sabe o que fazer, apenas o escute;
5. DE VÁRIAS OPÇÕES. Isso o deixa super indeciso;
6. DE AMBIENTES CHEIOS DE PESSOAS DESCONHECIDAS;
7. DE TAREFAS URGENTES. Ele precisa de tempo para agir com perfeição;
8. DE DESORGANIZAÇÃO. Ele perde a paz;
9. DE INDELICADEZAS. Ele se sente profundamente ofendido;
10. DE MINIMIZAREM SUAS DORES. Na cabeça dele, só ele enxerga o mal do mundo.

TESTE DE TEMPERAMENTO

Faça o meu Teste de Temperamento para confirmar a sua auto-observação, levando em consideração tudo o que está aprendendo.



TESTE DE TEMPERAMENTO

Capítulo 8

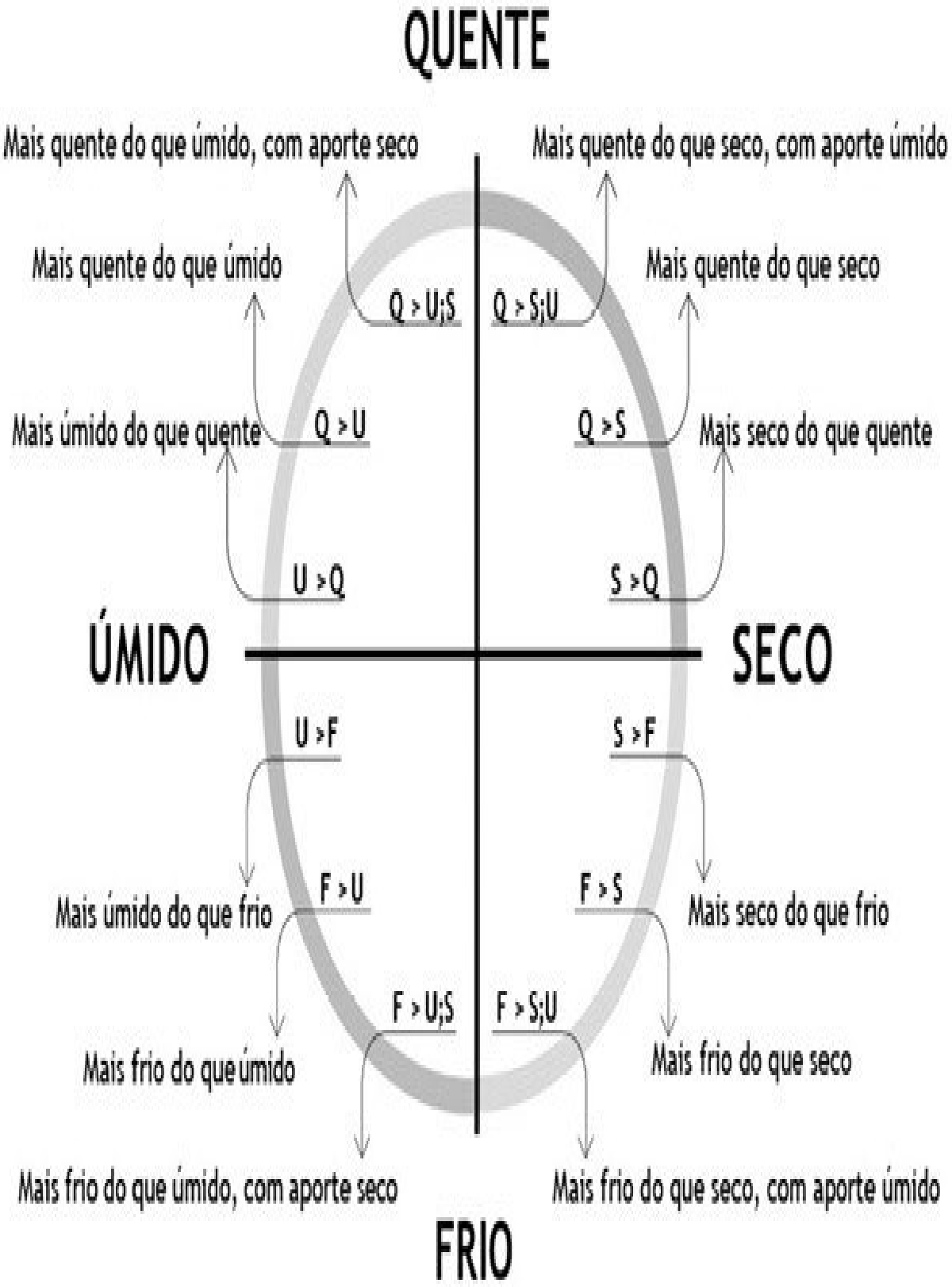
12 SUBPERFIS TEMPERAMENTAIS - OS APORTES

Por que sou diferente do meu amigo que tem o mesmo temperamento que o meu?

A combinação dos dois eixos é o que define cada um dos quatro temperamentos. Sendo assim, a depender do ambiente em que estamos inseridos, a posição dos aportes pode ser influenciada. Explico: se estou inserida num ambiente em que há muitas pessoas com aporte frio, isso pode reforçar em mim características semelhantes a esse aporte. Por isso, há pessoas com o mesmo temperamento, porém, são diferentes.

É importante dizer que, em vez de uma pessoa ter dois temperamentos, o que pode ocorrer é que possua um terceiro aporte, dentro do eixo horizontal, de modo que adquira suas características. Isso não muda o seu temperamento, ela apenas ganha uma porção daquele domínio.

Então, para cada temperamento, há possibilidade de três subperfis, a saber:


QUENTE
Mais quente do que úmido, com aporte seco
Mais quente do que seco, com aporte úmido
Mais quente do que úmido
Mais quente do que seco
Q > U;S
Q > S;U
Mais úmido do que quente
Q > U
Q > S
Mais seco do que quente
U > Q
S > Q
ÚMIDO
SECO
U > F
S > F
Mais úmido do que frio
F > U
F > S
Mais seco do que frio
F > U;S
F > S;U
Mais frio do que úmido
Mais frio do que seco
Mais frio do que úmido, com aporte seco
Mais frio do que seco, com aporte úmido
FRIO

OS 3 TIPOS DE COLÉRICO

Colérico mais quente do que seco com aporte úmido (Q > S;U)

É um líder mais flexível, propenso a ouvir mais; não confronta a autoridade; a umidade dá a ele a sensibilidade de olhar para o outro; possui o princípio de justiça e equidade e acredita que cada um tem de receber o que é seu; esforça-se para compreender os demais, buscando ser ponderado e equilibrado, mas, se perceber alguma injustiça, certamente, ficará irado.

Colérico mais quente do que seco (Q > S)

É um líder nato, sabe e gosta de estar no comando, mas tem a tendência de não levar em conta a opinião dos outros, entretanto, não é tão ditatorial nem rígido; enxerga as necessidades das pessoas e do ambiente com facilidade, por isso é mais expansivo, carismáticos e assertivo; exerce a autoridade com altivez, elegância e força; é protetor de quem ama e está disposto a se gastar pelo bem dos seus.

Colérico mais seco do que quente (S > Q)

É um líder ditatorial; tende a ser dominador, intransigente e irritado, devido à predominância do seco; é expansivo, tenso, agressivo e assertivo; tem força para conquistar seus objetivos e não mede esforços para isso.

OS 3 TIPOS DE SANGUÍNEO

Sanguíneo mais quente do que úmido com aporte seco (Q > U;S)

É o mais prático de todos os sanguíneos; falante, mas também produtivo; é o “queridinho” e um bom comerciante, uma vez que envolve as pessoas com a fala e entrega resultados com sua praticidade; jamais terá a mesma estrutura do melancólico, porém, a secura fornece ordem, por isso, é mais “pé no chão”.

Sanguíneo mais quente do que úmido (Q > U)

É explosivo, expansivo e posicionado; tende a comandar as relações por meio do seu carisma; possui boa capacidade de receber e articular as impressões do mundo anseia por liberdade, novidade e ampliação dos limites; é falante ao extremo (desde criança!); passa a impressão de ser superinteligente, entretanto, fica na superficialidade; comunica-se bem, mas não presta atenção no que está sendo dito; é performático, por isso deve sempre se autoavaliar.

Sanguíneo mais úmido do que quente (U > Q)

É criativo, sociável e se coloca sempre a serviço do outro; valoriza e gosta da convivência, da socialização, das conversas; para ele, as relações são mais importantes do que os resultados; é um ótimo conselheiro, porém péssimo em tomadas de decisão, sendo assim, é um entusiasta, mas acaba não realizando muito devido a sua indecisão e imprecisão.

OS 3 TIPOS DE FLEUMÁTICO

Fleumático mais frio do que úmido com aporte seco (F > U;S)

É profundo, introspectivo e tem a tendência de estruturar as impressões do mundo, porém, como possui o aporte seco é mais estável; é emotivo, mas com certo distanciamento, portanto, é mais racional; quer agradar e envolver os demais, contudo, precisa de segurança; é mais reservado e preza pela solidão.

Fleumático mais frio do que úmido (F > U)

Também é profundo, introspectivo e tem a tendência de estruturar as impressões do mundo; é mais ativo, corajoso e assertivo; possui uma impulsividade que não é reativa, mas sim profunda e introspectiva como um tsunami; é desconfiado e observador.

Fleumático mais úmido do que frio (U > F)

É mais sensível, por não ter a estrutura rígida de base que a frieza confere; é intuitivo, mas é distraído, disperso e tem maior dificuldade de se expressar de modo coeso, por isso divaga nos pensamentos; envolve os demais e tende a querer agradar os outros; apresenta dificuldade de concretizar o que planeja fazer, devido a isso realiza muito pouco ao longo da vida.

OS 3 TIPOS DE MELANCÓLICO

Melancólico mais frio do que seco com aporte úmido (F > S;U)

É introspectivo, materialista, com tendência ao acúmulo e ao apego; pode ter grande ambição diante da própria vida; devido ao aporte úmido, tem maior capacidade de compreensão, entendimento e de domínio; por estar sempre tentando ser diferente, sente-se inseguro; preocupa-se em entender o outro e se esforça para que também seja entendido; deve tomar o cuidado para não ser o "eterno insatisfeito", enxergando as relações de forma objetiva.

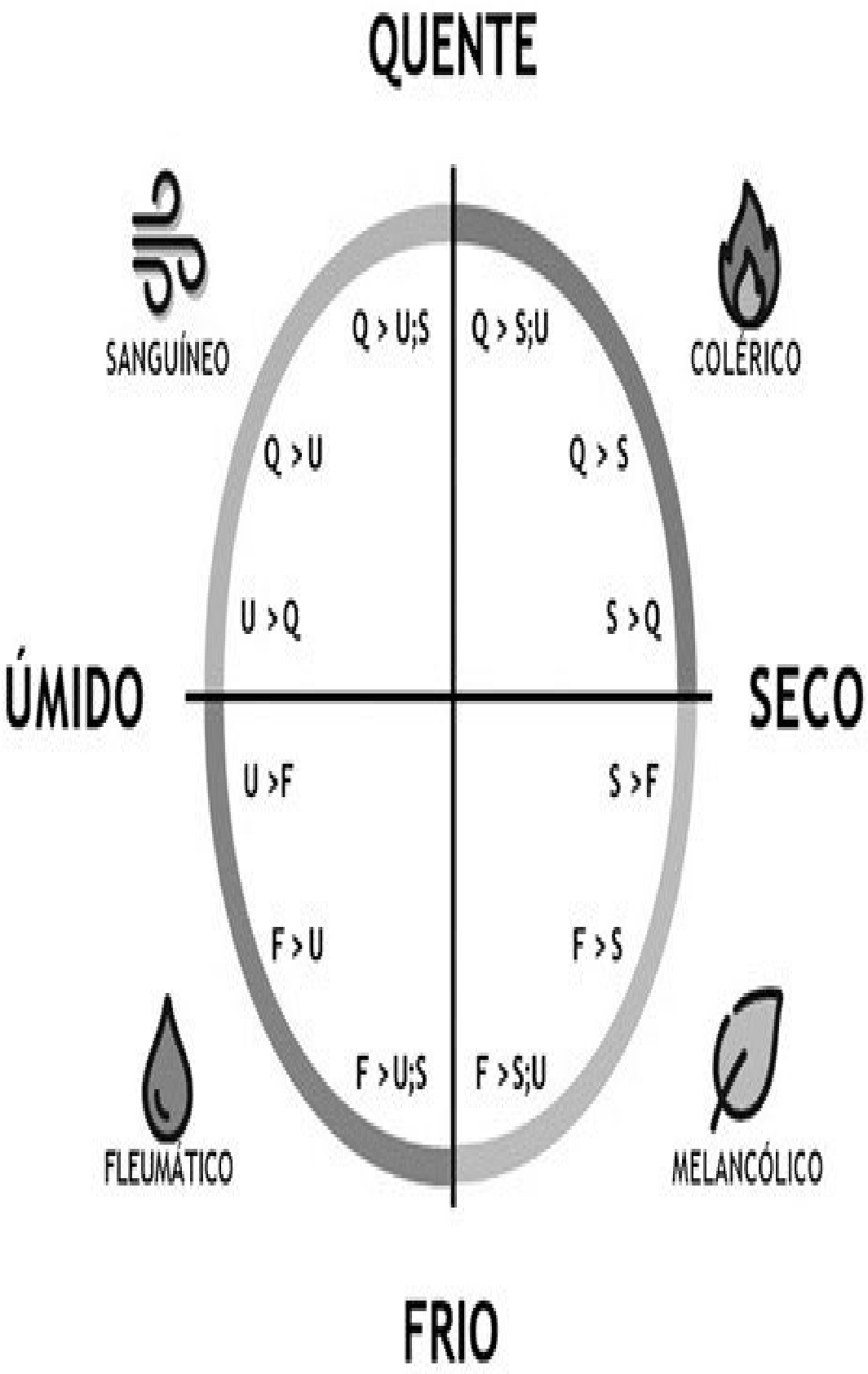
Melancólico mais frio do que seco (F > S)

Também é introspectivo e materialista; é seguro de si, prudente e seletivo; precisa de rotina e do ambiente ordenado e organizado para se manter calmo, diplomático e cordial; é agradável e sociável, mas não significa que desenvolva muitas relações; é amável, entretanto, não expressa interesse pela vida do outro.

Melancólico mais seco do que frio (S > F)

É rígido, meticuloso e se irrita facilmente, bem como aos demais por querer as coisas sempre do seu jeito; frequentemente busca a verdade nas coisas, ainda que as relações sejam afetadas; tende a ser menos ousado, porém oferece estrutura e segurança aos seus; é extremamente exigente e perfeccionista, por isso, mais crítico.

E aí, já descobriu o seu aporte?


QUENTE
SANGUÍNEO
COLÉRICO
Q > U;S
Q > S;U
Q > U
Q > S
U > Q
S > Q
ÚMIDO
SECO
U > F
S > F
F > U
F > S
F > U;S
F > S;U
FLEUMÁTICO
MELANCÓLICO
FRIO

ATENÇÃO!

É importante dizer que o temperamento é definido a partir da combinação dos aportes de cada eixo, porém as posições em que se estabelecerão não são estáticas, mas sim influenciadas pelo ambiente em que você está inserido.

Os aportes frio e úmido são o que definem um perfil fleumático, por exemplo. Entretanto, existem fleumáticos em que o aporte frio se sobressai ao úmido; o contrário também acontece, e isso pode mudar ao longo dos ambientes em que estamos inseridos.

A adesão de um terceiro aporte (que é raro) apenas será possível dentro do eixo horizontal – úmido/seco. Cabe esclarecer que a ocorrência disso não muda o temperamento. O que sobressai são, e sempre serão, os aportes que definem seu temperamento, ou seja, um fleumático com terceiro aporte seco não será um melancólico, apenas será menos flexível, pois tem em si o componente de secura.

Importante! Há outras nomenclaturas para essa diferenciação de subperfis. Se você já leu alguém se definindo como “melancólico pedra” ou “sanguíneo brisa”, saiba que estamos falando da mesma coisa, porém, com termos diferentes.

Capítulo 9

“CONHECE-TE, ACEITA-TE, SUPERA-TE!”

Santo Agostinho

Começo este capítulo reforçando o meu convite a você: MERGULHE EM RECONHECER-SE! Você é único e irrepetível, até porque não há como chegar à potência máxima de forma sustentável sem o conhecimento mínimo de si, a fim de neutralizar as fraquezas temperamentais.

Por mais que os impulsos do temperamento não mudem, enquanto estruturas minerais, o nosso trabalho é aprender a controlá-los, a direcioná-los para o que é bom, verdadeiro e belo.

Isso acontecerá à medida que permitirmos que a nossa vontade deixe de ser refém dos afetos, e a nossa inteligência ilumine as nossas ações a ponto de conseguirmos fazer a articulação entre o temperamento e a circunstância.

Assim, devemos ter cuidado para não cairmos em dois erros comuns:

Pensar que estamos condenados a uma vida impulsiva e desregrada por um temperamento determinado;

Pensar, ingenuamente, que poderemos crescer e amadurecer em nossa personalidade sem um conhecimento mínimo e realista do nosso próprio temperamento.

É preciso conhecer aquilo que há de peculiar, qualidades e fraquezas, para que possamos tirar proveito do que é positivo e corrigir o que é negativo.

COLÉRICO

Colérico

Numa relação saudável as pessoas se sentem à vontade em expressar seu ponto de vista. Perceba quando você tiver tentando de toda maneira impor sua vontade e respeite a opinião da pessoa.

Desenvolva o Autocontrole!

No caso do colérico, é preciso ajudá-lo a ser como a brasa, que aquece e ilumina, ao invés do fogo que destrói. O colérico possui em si a magnanimidade, o que lhe dará uma energia exuberante e um poder grande de lutar para conquistar bens árduos a longo prazo.

O colérico maduro é aquele que aprendeu a ter autocontrole (práticas de jejum e silêncio auxiliam profundamente nesse fim), a se compadecer dos mais fracos, a não humilhar o outro.

Ele direciona a sua força para o bem, para o serviço, para seu crescimento, de sua família e de todos pelos quais se sente responsável.

A prática de esportes pode ser profundamente benéfica, especialmente, as artes marciais. Ademais, buscar perseguir as virtudes da mansidão e da humildade o ajudarão a extrair o que tem de melhor nesse temperamento rico.

O colérico precisa fazer um esforço grande para que não tenda a se justificar e crucifique o seu orgulho ao não jogar a culpa dos erros sempre no outro.

Cercar-se de exemplos de heroísmo, conquista e vitória também o ajudará bastante, especialmente se atrelados à prática da esmola e visita a orfanatos, que poderão surtir um efeito muito positivo.

Uma pessoa de referência que pode ser espelho para os coléricos é o apóstolo Paulo que, mesmo sendo dotado desse temperamento, se superou em serviço a Jesus.

SANGUÍNEO

-

Sanguíneo

As pessoas gostam quando demonstramos interesse por elas e por suas histórias. Por isso, ao invés de contar três histórias, conte uma e, faça perguntas demonstrando que voce também quer ouvir o que ela tem a dizer.

Desenvolva autopercepção!

Quanto ao sanguíneo, é preciso incentivá-lo a terminar aquilo que começou.

A inconstância é um dos seus maiores males e poderá levá-lo a um enfraquecimento de si mesmo e à perda da autoconfiança. Como diz Rafael Cifuentes, no livro Constância, “quando um navio é fiel à sua rota – quando é constante – avança, chega ao porto de destino” (2022, p. 6).

O sanguíneo também precisa sair com urgência do eixo dos afetos que o aprisiona profundamente.

Para isso, deve se valer sempre de exercícios de sacrifício e mortificação dos sentidos: banho gelado, café sem açúcar, jejum, abstinência, exercícios físicos, tarefas domésticas, entre outros.

Quando o sanguíneo se compromete a entregar algo importante por alguém, terá maior tendência a persistir, por isso, deve elevar constantemente as razões de suas ações em prol daquele que é precioso para ele.

Outro elemento importante é que, como o apetite irascível do sanguíneo é fraco, precisará lutar para conquistar a virtude da fortaleza.

É necessário, ainda, preservá-lo de maus exemplos até que já tenha o senso de justiça e moralidade bem desenvolvido, visto que tenderá a se adaptar facilmente ao grupo.

Duas personalidades bíblicas podem inspirar profundamente os sanguíneos: o apóstolo Pedro, com a sua determinada determinação, e Sara.

FLEUMÁTICO

Fleumático

É necessário que se tenha diálogos não apenas um monólogo numa relação. Demonstre que está motivado. Expresse-se quando estiver satisfeito ou insatisfeito.

Desenvolva automotivação!

O fleumático, em decorrência do seu tempo de reação lento e da sua tendência à inércia, funciona muito bem à base do entusiasmo e direcionamento.

Desse modo, é importante ter por perto pessoas que possam colocá-lo para frente, dando-lhe pequenas metas para que possa se envolver, e, ao mesmo tempo, traçar com ele altos objetivos e caminhar ao seu lado para ajudá-lo no percurso.

Algo que ajuda muito o fleumático, especialmente a não cair no chamado efeito tsunami, é escrever um diário em que possa registrar, a cada dia, suas impressões sobre o mundo.

Tal como o sanguíneo, o fleumático também apresenta o apetite irascível de modo mais fraco, sendo assim, faz-se importante lutar para conquistar a virtude da fortaleza.

O fleumático tende a se beneficiar muito com a passagem do tempo, devido à quantidade de coisas que consegue acumular.

A contemplação será uma de suas maiores aliadas, pois é fruto da calma e da introspecção, características naturais deste temperamento, por meio das quais busca a beleza e a bondade.

Já a verdade virá por meio do raciocínio. Como ele não é movido por paixão, quando vê a verdade, é capaz de dar a vida por ela. Um exemplo para os fleumáticos deve ser São Tomás de Aquino.

MELANCÓLICO

Melancólico

É importante que as pessoas saibam que tem seu apoio. Então, quando compartilharem sonhos e projetos com você não jogue um balde de água fria. Ofereça seu apoio antes de pontuar o que pode dar errado.

Desenvolva Autoconfiança!

Por fim, com relação ao melancólico, é preciso dar leveza à vida, ensinando-o a categorizar o que, de fato, são preocupações reais e objetivos importantes.

A rotina é de suma importância para o melancólico e sua ausência pode gerar desconforto e insatisfação.

É importante também ajudá-lo a objetivar os sentimentos, a fim de que não seja engolido pelo mundo subjetivo. Como a memória do melancólico é surpreendente, se ele conseguir sair de si mesmo e trocar a “memória sui” pela “memória Dei”, terá todo o potencial para crescer profundamente na via das virtudes.

Essa via, apesar de importante para todos, terá mais benefícios para este temperamento e será um caminho de crescimento fundamental para o melancólico, bem como poderá ajudá-lo a desenvolver razões para ter esperança.

AMADURECER É O NOSSO DESTINO

É imprescindível lembrar você de que o temperamento não se apresenta de modo puro. Dificilmente, alguém será cem por cento um temperamento, expressando unicamente as características deste. Entretanto, haverá algo predominante em seu funcionamento psíquico, que faz com que você seja categorizado como pertencente a determinado temperamento e não a outro.

Cuidado com a arapuca do temperamento! “Eu sou colérico mesmo, então, aceite que eu exploda com as situações!”. Não caia na síndrome de Gabriela:

“Eu nasci assim, eu cresci assim, vou ser sempre assim”.

O movimento que deve ser feito é o de crescimento da personalidade, de modo a aprender, cada vez mais, a controlar os impulsos do temperamento; isso é amadurecer.

O QUE É APETITE IRASCÍVEL E CONCUPISCÍVEL?

Segundo a Teoria da Alma Humana de Platão, o homem é senhor de seus atos e de sua vontade, que pode tender tanto para a virtude, quanto para os extremos: irascível e concupiscível. Dessa forma, o concupiscível se refere ao aspecto do bem, enquanto deleitável ao sentido e conveniente ao mundo natural, desejos da carne; o irascível, por sua vez, refere-se ao aspecto do bem, ao desejo transcendente. O amor, a vontade fraca e a alegria pertencem ao apetite concupiscível, presente nos temperamentos de aporte úmido - sanguíneo e fleumático; por outro lado, a ira, a esperança e o temor, ao irascível, presente nos temperamentos de aporte seco - melancólico e colérico.

PARTE 3

O DESAFIO DOMINANTE DE CADA TEMPERAMENTO

AMADURECER É O NOSSO DESTINO

Sabemos que todos os temperamentos têm as suas deficiências e seus pontos de força, não existe um temperamento melhor que o outro.

Entendemos que AMADURECER É O NOSSO DESTINO e não há outro meio, senão reconhecer nossas fraquezas e neutralizá-las.

Afinal de contas, como sei que estou amadurecendo? Sou ou não uma pessoa madura? Quais as evidências em mim que denotam uma personalidade amadurecida?

Amadurecimento tem a ver com o domínio das nossas reações e comportamentos. Quando uma pessoa é madura, consegue se adequar, se adaptar a situações, por mais que sentimentos e emoções não sejam controláveis. É inevitável que eu sinta raiva, tristeza etc., entretanto, posso e sempre poderei escolher como me comportar diante do que sinto. Não dominamos o que sentimos, mas não preciso ser refém das minhas emoções. Dessa forma, você submete o seu temperamento à adequação das circunstâncias.

Uma pessoa que age por impulso e culpa seu temperamento é imatura, está refém dele. Em contrapartida, aquela que é madura ou está se desafiando a buscar maturidade, diante de uma situação em que se excedeu, diz: “Puxa, eu errei! Agi por impulso, não me dominei, por favor, me desculpe!”. É você no

domínio! Assumiu que precisa se dominar. Não aceita mais ser refém das suas fraquezas temperamentais.

Quanto mais amadureço, sou menos autorreferente e mais atento às necessidades do outro, mais autorresponsável e menos vitimista.

Até aqui, você já entendeu que não existe ser humano perfeito. Não mudamos o nosso temperamento, porém, mantemo-nos vigilantes, essa é uma luta que vamos enfrentar a vida inteira. Quero trazer um exemplo prático traçando um paralelo com a cidadania: se você tem direito e busca por uma dupla cidadania, na sua identidade permanecerá registrado qual é a sua nacionalidade; da mesma forma é o seu temperamento, você vai conquistar novos comportamentos, vai dominar a si mesmo, mas sua natureza permanecerá lembrando-o de que é preciso vigiar: ficar atento à ira, se é colérico; à desesperança, se é melancólico; à passividade, se é fleumático; e à inconstância, se é sanguíneo.

Haverá situações em que sua natureza vencerá, eu sei, comigo também acontece assim, mas o que eu faço? Lembro a mim mesma de que quem manda aqui sou eu e a minha personalidade vai reinar. Entende que sermos melhores diariamente é uma decisão racional? A graça se constrói sobre a nossa natureza.

Amadurecer é o nosso destino!

O MITO DOS TEMPERAMENTOS

Quando Deus criou o mundo, formou Adão e Eva, o primeiro homem e a primeira mulher, para dominarem sobre a terra.

Gênesis 1:27-28 | KJA Deus, portanto, criou os seres humanos à sua imagem, à imagem de Deus os criou: macho e fêmea os criou. Deus os abençoou e lhes ordenou: “Sede férteis e multiplicai-vos! Povoai e sujeitai toda a terra; dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu e sobre todo animal que rasteja sobre a terra!”.

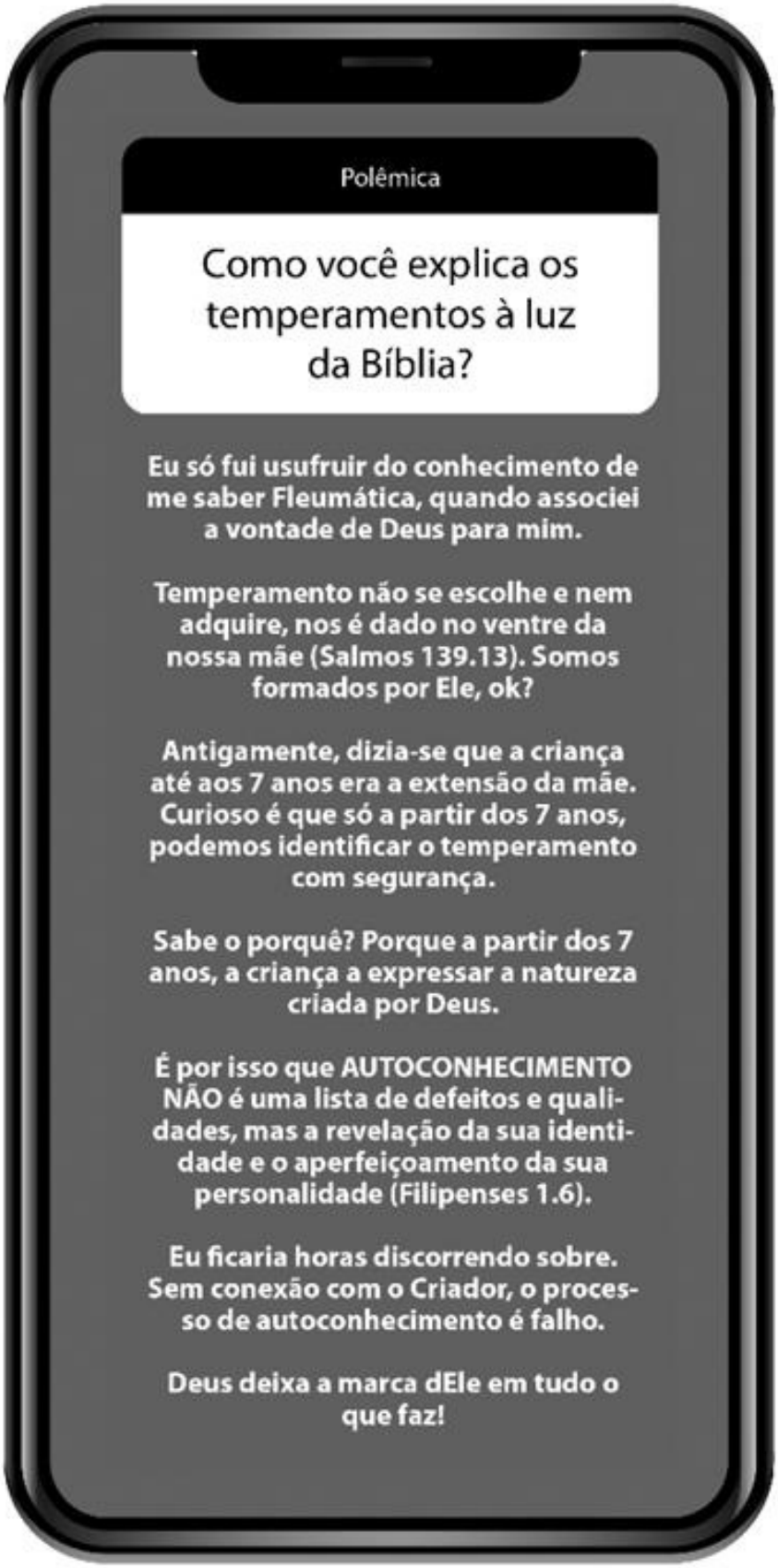
Ambos, criados à imagem e semelhança de Deus, foram abençoados por Ele. Adão foi formado primeiro, do pó da terra, e Deus lhe deu o fôlego de vida.

Gênesis 2:7 |KJA Então o SENHOR modelou o ser humano do pó da terra, feito argila, e soprou em suas narinas o fôlego de vida, e o homem se tornou um ser vivente.

Entretanto, após a queda, imediatamente perderam a pureza e passaram a sentir medo. O pecado deformou a criatura feita em perfeição, imagem e semelhança do Criador. Pela origem adâmica, perdemos a semelhança do nosso Criador. Essa raiz deturpou nossas emoções, o que explica nascermos com fraquezas e forças, ou seja, com um temperamento.

Com a vinda de Jesus, o próprio Deus encarnado, concebido sem pecado, e, por isso, sem fraquezas, logo, sem temperamento, uma vez que a perfeição está nele, recebemos a redenção dos nossos pecados e a esperança de sermos santos como Ele é santo (1 Pedro 1.16), a partir do fruto do Espírito (Gálatas 5.22-23), demonstrando domínio próprio por meio do amadurecimento da nossa personalidade.

A queda nos corrompeu, mas a redenção em Cristo Jesus nos devolveu a possibilidade de sermos como Ele é.


Polêmica
Como você explica os temperamentos à luz da Bíblia?
Eu só fui usufruir do conhecimento de me saber Fleumática, quando associei a vontade de Deus para mim.
Temperamento não se escolhe e nem adquire, nos é dado no ventre da nossa mãe (Salmos 139.13). Somos formados por Ele, ok?
Antigamente, dizia-se que a criança até aos 7 anos era a extensão da mãe. Curioso é que só a partir dos 7 anos, podemos identificar o temperamento com segurança.
Sabe o porquê? Porque a partir dos 7 anos, a criança a expressar a natureza criada por Deus.
É por isso que AUTOCONHECIMENTO NÃO é uma lista de defeitos e qualidades, mas a revelação da sua identidade e o aperfeiçoamento da sua personalidade (Filipenses 1.6).
Eu ficaria horas discorrendo sobre. Sem conexão com o Criador, o processo de autoconhecimento é falho.
Deus deixa a marca dEle em tudo o que faz!

LIVRE DE CULPA

Nas palestras que faço sobre temperamentos, vejo muitas pessoas se livrarem da sensação de culpa ao descobrirem por que suas reações fogem ao chamado “normal”. O colérico aceita o que é proveitoso e, sem culpa nenhuma, joga o restante fora, mas deve reconhecer as diferenças de temperamento sem menosprezar quem não desempenha seu papel nem segue sua liderança. O sanguíneo precisa se organizar, mas não se sente culpado por não arquivar a vida em pastas. O fleumático deve aumentar a motivação e entrar em ação, mas não se sente culpado por não ter surtos dinâmicos de vontade. O melancólico precisa relaxar e ser mais flexível, mas não se sente culpado se não se adaptar da noite para o dia.

Uma das razões pela qual não alcançamos resultados duradouros ao recebermos instruções, ainda que inspiradas, é o fato de não termos o poder de operar transformações mágicas. Precisamos de energia espiritual, mas a maioria não sabe onde encontrá-la. Podemos repetir mantras, instalar estátuas sobre o painel do carro, doar dinheiro aos desfavorecidos, costurar para os pobres ou viajar ao Himalaia; de algum modo, porém, não nos sentimos muito diferentes por dentro.

João 1:12|ARA Mas a todos quantos o receberam deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus, a saber, aos que creem no Seu nome.

Precisamos de poder; acreditamos no Senhor Jesus; nós O recebemos em nossos corações. Romanos 12:1-2 (NTLH) nos deu a direção: “peço que vocês se ofereçam completamente a Deus como um sacrifício vivo, dedicado ao seu serviço e agradável a ele. Esta é a verdadeira adoração que vocês devem oferecer a Deus. Não vivam como vivem as pessoas deste mundo, mas deixem que Deus os transforme por meio de uma completa mudança da mente de vocês. Assim

vocês conhecerão a vontade de Deus, isto é, aquilo que é bom, perfeito e agradável a Ele". É necessário ser total, templo, mente, alma, temperamento, forças e fraquezas.

Diga: "Aqui está, Senhor; é todo Teu. Faz em mim conforme a Tua vontade. Não deixe que meus olhos vejam apenas os prazeres terrenos. Faz-me entender como são transitórios os bens materiais e o prestígio".

Eis a esperança! Em minha vida, é possível o Espírito do Senhor me transformar para iluminar e revigorar a minha mente. Ao apresentar nossas vidas a Ele, transferir nossa intenção da carne para o Espírito e permitir que o Senhor renove a nossa mente cansada, Paulo diz: assim vocês conhecerão...". Que palavra forte: "conhecer"! Não há muita coisa na vida de que possamos ter certeza. Podemos imaginar ou esperar; mas conhecer? Sim, "assim vocês conhecerão a vontade de Deus, isto é, aquilo que é bom, perfeito e agradável a Ele".

Você pode pensar: "Quer dizer que posso conhecer o que Deus quer para a minha vida?" Sim, você pode conhecer a perfeita vontade de Deus.

Dei início a um estudo sobre a Bíblia e, ao mesmo tempo, sobre os temperamentos e fiquei surpresa ao ver como tudo se encaixava. Quando entendemos nosso temperamento, deixamos de tentar moldar um ao outro e encontramos coragem nas Escrituras. Em nenhum momento, a Bíblia diz que sou responsável pelo comportamento do outro ou que o outro é juiz das minhas ações, em vez disso, fomos instruídos a examinarmos a nós mesmos.

• 1 Coríntios 11:28|ARA Examine-se, pois, o homem a si mesmo.

• 2 Coríntios 13:5|ARA Examinai-vos a vós mesmos (...) provai-vos a vós mesmos.

• Salmo 26:1-2|ARA Faze-me justiça, Senhor (...) Examina-me, Senhor, e prova-me; sonda-me o coração e os pensamentos.

• Salmo 139: 23-24|ARA (Paráfrase) Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração (o que há por dentro, o verdadeiro eu), prova-me e conhece os meus pensamentos (como me comporto e me dou com os outros); vê se há em mim algum caminho mau (ações e reações que ofendam ou machuquem) e guia-me pelo caminho eterno (por favor, ajuda-me a mudar).

Investiguei meu coração, usando a teoria dos temperamentos. Comecei a aplicar um pouco do que sabia nas mulheres e casais que eu atendia; as mudanças, tanto em mim quanto nos outros ficaram visíveis.

Deus não nos fez todos iguais. Cada ser é único. Paulo diz que devemos fazer uma autoanálise e descobrir com quais pontos fortes e fracos Deus nos dotou. Ele quer o nosso sucesso, com força de vontade e o Seu poder. Paulo nos compara a um corpo do qual Cristo é a cabeça.

Efésios 4:15-16|NAA Mas, seguindo a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo, de quem todo o corpo, bem-ajustado e consolidado pelo auxílio de todas as juntas, segundo a justa cooperação de cada parte, efetua o próprio crescimento para a edificação de si mesmo em amor

Deus nos fez diferentes, de modo que cada um possa assumir o próprio papel. Alguns são pés – para andar, administrar, realizar, como os coléricos; outros são

mente – para pensar, sentir, criar, como os melancólicos; outros ainda são mãos – para servir, acariciar, como os fleumáticos; e outros são boca - para falar, ensinar, incentivar, como os sanguíneos.

1 Coríntios 12:18|ARA Mas Deus dispôs os membros, colocando cada um deles no corpo, como lhe aprouve.

O Criador poderia ter feito todos nós sanguíneos, teríamos muita diversão e pouca realização; ou todos melancólicos, possuiríamos muita organização e pouca alegria; quem sabe todos coléricos, seríamos líderes, mas descontentes pela falta de seguidores; ou todos pacíficos fleumáticos, viveríamos em um mundo de paz, mas com pouco entusiasmo pela vida.

Percebe? Cada temperamento é necessário ao perfeito funcionamento do corpo, cada parte deve cumprir a sua função, unificando as ações para produzir resultados harmoniosos. E se tivermos todas as partes em atividade, cada uma com a sua função, mas Cristo não estiver no controle? Se sanguíneos falarem, melancólicos pensarem, coléricos realizarem e fleumáticos fizerem a mediação sem que haja profundidade espiritual? Faltará unidade de propósito e coordenação de resultados.

Para as partes funcionarem adequadamente, precisamos de Cristo em nossa vida. Aprendi isso por experiência própria. Aparentemente, tudo estava certo; sem o cérebro, porém, nada funcionava. Muita gente está como eu: aparentemente perfeita, mas, sem Cristo como cabeça, pouca coisa funciona. Paulo diz: “Só o que desejo é conhecer a Cristo, experimentar a força da Sua ressurreição, compartilhar os Seus sofrimentos e ser igual a Ele...” (Filipenses 3:10).

JESUS É NOSSO MELHOR AMIGO!

▪

Você já teve um amigo (ou amiga) a quem amasse tanto que quisesse estar o tempo todo com ele(a) para conhecê-lo(a) melhor a cada dia? A simples presença da pessoa melhora a sua vida, trazendo energia? Você se importa tanto com ela que se dispõe a tomar-lhe os fardos, carregá-los e assumir o lugar dela em tempos de turbulência? Já a observou tão de perto e a seguiu por tanto tempo que quase se tornou igual a ela?

É este tipo de relacionamento que Jesus quer ter com você: que leia as Suas palavras e fale com Ele, para conhecê-Lo melhor; que sinta em sua vida o poder que Ele tem de fazê-lo superar as fraquezas; que saiba que Ele sofreu, assim como você; que passem tanto tempo juntos ao ponto de que se pareça com Ele.

Se quiser tornar-se como Ele, precisa ter como meta ampliar os pontos fortes e eliminar os pontos fracos, pois Jesus guarda o melhor de cada temperamento: o dom de contar histórias, próprio dos sanguíneos, a perspicácia e a sensibilidade dos melancólicos, a capacidade administrativa dos coléricos e a natureza calma dos fleumáticos. Jesus vive hoje no coração dos crentes. Assim, quando colocar em prática o plano para o seu aperfeiçoamento, conecte-se à Fonte do Poder. “Com efeito, grandes coisas fez o Senhor por nós” (Salmo 126:3|ARA).

Amadurecer é resgatar a imagem e semelhança do nosso Criador. Esse é o nosso destino!

Nos próximos capítulos, veremos o DESAFIO DOMINANTE de cada temperamento.

Capítulo 10

O DESAFIO DOMINANTE DO COLÉRICO

O colérico tem as suas forças que são: a autoconfiança, a coragem, a obstinação. Se ele sabe aonde quer chegar, vai percorrer o caminho que for preciso para conquistar o seu objetivo, independente do processo, seja ruim, longo, duro, solitário, o colérico resiste às situações e vai superar os obstáculos que surgirem até alcançar o resultado desejado, não importa a forma que vai chegar, mas vai conseguir.

Quem não quer ser assim, ter essa força de ação, resultados, conquistas? Quem não quer ser autoconfiante? Todos nós, certo? Entretanto, quando desordenado, toda essa força faz com que o colérico perca um pouco o senso de acolhimento e de participação das pessoas, o que gera nele o orgulho, que, por sua vez, atrai as outras fraquezas, e, por essa razão, é o desafio dominante do colérico.

Uma pessoa que é extremamente corajosa, autoconfiante, capaz, ágil, faz as coisas acontecerem e atribui a si esse poder, tende a se achar melhor que as outras. Este é um ponto cego na vida do colérico: o orgulho, a soberba, a sensação de que ele resolve tudo. A partir dessa visão, olha para os outros como se não fossem conseguir por incapacidade. É mais ou menos assim que ele se comporta. Isso, porém, é perigoso, porque o colérico que age e se comunica dessa maneira, transmite a imagem de alguém arrogante, autossuficiente, que se garante em tudo; essa pessoa tende a ser até, de certa forma, insuportável, porque ninguém consegue conviver por muito tempo. Diante disso, apesar de ser muito admirado pelos seus resultados, as pessoas acabam se afastando.

2 ALERTAS

PARA SEU TEMPERAMENTO

Colérico

1 Assuma seus erros

O único homem perfeito que pisou na terra foi Jesus e não, não há ninguem como Ele. Perdoe-se e serás mais compassivo com o erro dos outros.

2 Na raiva, silencie!

Uma palavra lançada pode ser uma pedra ou uma ponte. Na ira, decida se afastar e calar-se. Esteja no controle!

No ambiente profissional, na área estudantil, onde realmente o resultado importa mais que as relações, conviver com um colérico é maravilhoso; agora, imagine numa troca afetiva, em que não há hierarquia, todos são coiguais, devem estar na mesma sintonia, pois caminhar juntos é melhor! Para o colérico, não é, ele prefere ir sozinho, essa é a imagem que transmite.

Se você é colérico, leia com atenção: primeiro, aceite que age dessa forma. Não quer dizer que você seja cem por cento das vezes assim. Existe também uma insegurança velada nos coléricos, um sentimento de não poder errar. O colérico não demonstra os seus medos e inseguranças, porque os enxerga como fraqueza.

Então, reflita: a vulnerabilidade conecta, faz com que as pessoas olhem para você e pensem: “Nossa, ele não é perfeito, ele também erra!”. Entenda que não diminui você, de forma alguma, mostrar que tudo bem não saber de tudo; se necessário, pare em meio ao projeto para pensar se errou o caminho, olhe para o seu cônjuge, filhos, familiares e pergunte: “E aí, o que você acha disso? Eu não tenho certeza se é a melhor decisão”; isso engrandecerá você.

A humildade está em reconhecer que não somos os melhores em tudo, é uma característica de ser ensinável, entendendo que podemos aprender com o outro. Ser humilde não é ter uma vida sofrida, não se trata de ter ou não as coisas.

Por se sentir pressionado a solucionar todos os problemas, o colérico se sobrecarrega. Tudo tem seu ônus e bônus, as pessoas contam com você e o admiram, porém, você as afasta quando se posiciona com arrogância, orgulho, soberba.

Pense comigo: de que vale ser um líder nato e não ter uma equipe de liderados

que compram suas lutas porque o admiram, eles apenas se submetem por medo? Possuir um cônjuge que não se sente importante nem ouvido? Ter filhos que só conhecem um pai/mãe autoritário(a) e pouco afetivo(a)? Ser uma pessoa irada, dominadora, que decide tudo sem consultar ou compartilhar com quem está dividindo as lutas. Certamente, essas pessoas perderão a admiração por você. Todo ser humano precisa se sentir útil, ouvido e importante. De que adianta estar cercado por pessoas que, por medo da sua reação, não o confrontam nem contrariam e preferem se silenciar?

O seu desafio, colérico, é buscar a virtude da humildade para demonstrar às pessoas o quão preciosas são para você, mostrar que precisa delas. Eu sei que você tem a melhor das intenções, que tudo o que faz é em prol de quem ama, mas, enquanto suas atitudes não demonstrarem isso, essas pessoas jamais perceberão como você é generoso e amoroso como cônjuge, pai/mãe, amigo(a), filho(a), discípulo(a) dedicado(a), protetor(a), comprometido(a) e valente. Por ter sempre boas intenções, não entende quando é abandonado, pois deu o seu tudo, trabalhou arduamente, resolveu os problemas... eu sei! Mas, veja, comportando-se dessa forma, você atropela os outros, desconsidera a opinião e o sentimento deles.

O colérico age como se fosse “o cara”, que não precisa de ninguém, que sempre dá conta de tudo, e, mesmo machucado, triste, chorando, enxuga as lágrimas e parte para a labuta, sem que percebam que não está bem. Pode ser bom para resultados práticos na vida profissional, na vida financeira, entretanto, esse comportamento leva a um coração duro, insensível à dor do outro.

Quero alertar você sobre os prejuízos e o perigo de estar sempre preocupado e focado em resultados, tender a achar que todo o resto é “coitadinho” e só você sabe resolver os problemas, posicionando-se com certa arrogância e prepotência. Sei que estou sendo muito dura, mas, ao refletir sobre tudo isso, você se conectará com as pessoas e as trará para perto. Então, quero fazer-lhe um convite: permita-se ter um coração de carne, deixe as pessoas terem acesso a você por trás dessa armadura, elas precisam de você, do seu olhar, do seu amor,

da sua atenção, do seu ouvido atento.

Se fôssemos comparar o colérico com um tempero, seria a pimenta. Já comeu uma comida apimentada? Se passar do ponto, se exagerar na pimenta, o que acontece? Fica difícil ingerir aquele alimento, porque estragou a comida; o tempero, que era para ser algo equilibrado, para trazer sabor e deixar um pouco mais agradável, passou da conta. Assim é o colérico, a sua força, coragem e autossuficiência precisam estar temperadas, do contrário, ao passa da conta, estraga a relação, podendo destruí-la.

Diante disso, é necessário trabalhar a percepção, deter-se, olhar para as suas relações e refletir: “As pessoas estão comigo porque me admiram? Mas me admiram pelo que sou e tenho ou apenas pelos meus resultados? O que pensam a meu respeito? Será que veem arrogância e soberba?”. Na maioria das vezes, falta-nos essa percepção.

Sendo assim, comece a se perceber, se avaliar e observar o que as pessoas dizem e sentem a seu respeito. Tenha a disposição de perguntar para as pessoas, não todas, selecione aquelas que são importantes para você.

A primeira tarefa é perguntá-las qual é a opinião que têm a seu respeito, o que acreditam que lhe falta para ser mais humano. Apenas ouça o que lhe disserem sem rebater ou justificar, não reaja, independente da resposta.

A segunda tarefa é, pelo menos uma vez por semana, pedir ajuda a alguém, pode ser desconhecido, inclusive. Vou lhe dar umas dicas: ao entrar no elevador, peça que pressionem o botão do seu andar; peça a opinião sobre a escolha da sua vestimenta; peça auxílio em uma tarefa que você não domina.

Para você é muito mais fácil servir, isso, porém, pode reforçar a sua autossuficiência, então, quero desafiar você a se colocar na posição de pedir. Cumprir essas tarefas lhe ajudará a combater as atitudes de arrogância, soberba e autossuficiência.

Quero lembrar-lhe de que você, colérico, carrega a força e a magnanimidade, o poder realizador do Criador, aquele verbo agir de Deus, isso explica essa atitude de ser focado para o resultado, muito direto, prático e obstinado.

Capítulo 11

O DESAFIO DOMINANTE DO SANGUÍNEO

O sanguíneo tem um componente que eu admiro e todos nós precisamos conquistar: a esperança. Ele tem uma habilidade muito própria que é a essência de extrair algo bom de tudo. Mesmo diante de uma tragédia ele conta uma piada, tem a capacidade de chorar por uma coisa muito ruim que aconteceu e, ao mesmo tempo, rir; esse riso, porém, não é de desespero ou de descontrole, mas sim de consolo. Diante de uma tragédia, em meio ao choro, ele consegue se lembrar de uma palavra boa ou de algum momento que realmente valeu a pena. Se você é sanguíneo e perdeu isso, por favor, resgate!

Por ser fruto da combinação do aporte úmido e quente, suas características são: explosivo, expansivo, expressivo, sociável, precisa estar rodeado de pessoas, ser o centro das atenções.

O sanguíneo é solar, é aquela pessoa que está o tempo inteiro falando e faz da fala a sua paz, precisa estar em constante comunicação. Se você travar o sanguíneo, tentando abafá-lo e fazê-lo se calar, perceberá uma certa tristeza, pois ele ficará frustrado, devido à necessidade que tem de falar. Muitas pessoas não entendem isso e podem ter a impressão de que ele é “forçado”, “aparecido”, porém, é apenas a natureza dele.

Às vezes, o sanguíneo faz todo mundo rir, mas por não se aprofundar no que fala e faz, parece que é, de certa forma, desnecessário. Entretanto, quando ele falta, se não está no ambiente, todos irão perceber, todo mundo sente falta da sua alegria, esperança e da sensação que ele transmite de que as coisas podem ser melhores do que têm sido.

O ponto cego do sanguíneo é a busca pelo prazer, pelo fácil e confortável. Está

sempre à procura de novidade, novas sensações, e, por isso, é superficial. Devido à falta de profundidade, o sanguíneo tende a não criar laços nem raízes, sendo o “fogo de palha”. É aquele que “empolga a galera”, começa superentusiasmado e, no meio do caminho, quando lhe é exigido esforço e sacrifício, abandona o projeto, deixando as pessoas na mão, causando uma insegurança nas suas relações. Ele não conquista nada a longo prazo. Tem a tendência de não estabelecer relacionamentos duradouros, porque se apaixona por alguém, mas não se aprofunda na relação, passado um tempo entra na rotina, já não tem mais novidade, logo aparece uma pessoa que ele acha mais interessante, então, deixa a primeira para ficar com a segunda até que conheça outra. Isso mostra a inconstância do sanguíneo, que o leva a sofrer ao longo da vida, porque a impressão que transmite é o egoísmo e o total descomprometimento. É assim na vida emocional, material e espiritual.

2 ALERTAS

PARA SEU TEMPERAMENTO

Sanguíneo

1 Pare de desistir

A vida nos exige força para lidar com os desafios. Se você desiste sempre que ficar difícil ou chato, nunca terá resultados na vida. Vá até o fim!

2 Valorize suas palavras

O silêncio impõe respeito. Quanto mais raro você der opiniões, mais as pessoas quererão te ouvir. Ouça +, fale -!

A maior crise do sanguíneo é: “Quem sou eu?”; “O que me representa?”; “Do que, de fato, eu gosto?”; “Será que preciso realmente estar sempre rindo e fazendo as pessoas rirem?”; “Posso me dar ao luxo de mostrar a minha tristeza hoje?”; “Será que sou aceito quando mostro que estou triste?”.

O sanguíneo tem a necessidade de agradar, é generoso e tem dificuldade de dizer não, isso demonstra sua insegurança e potencializa sua inconstância, porque acaba se sobrecarregando, levando-o a desistir; às vezes, tem tanta coisa para fazer, que no fim das contas não faz nada, prejudicando-se mais uma vez.

O desafio do sanguíneo é buscar a profundidade, sair da superfície que evidencia sua inconstância, pois, neutralizando-a, terá condições de concretizar seus sonhos, passará a ter domínio das suas vontades, esforçando-se em perseverar nos seus projetos, mesmo quando lhe exigirem rotina, dedicação, foco e sacrifício.

Se você é sanguíneo, leia com atenção: para não ser inconstante, mas perseverante, você precisa dominar a si mesmo. Defina e cumpra uma rotina, sem a qual não haverá disciplina nem persistência. É a rotina que gera em nós hábitos num período mais longo. Veja, se só for à academia uma vez ao mês, terá resultado do treino? Não! Se começar a aprender inglês e parar meses depois, será fluente? Não! O que fazer então?

Estabeleça uma rotina, um plano diário das suas atividades, para ajudá-lo a perseverar, mantendo o foco no dever, não no prazer.

O que estou lhe propondo na prática, sanguíneo, é criar o hábito de desenhar o seu próximo dia na noite anterior, escreva na sua agenda, em algum papel ou

post it (para você, é interessantíssimo ter post it espalhados na sua casa ou escritório, lembrando-o do que é importante naquele dia), comece elencando todas as suas atividades, depois identifique o que não pode deixar de fazer, em seguida organize por prioridade, detalhando o que irá realizar em cada horário, por exemplo:

• 07:00 oração

• 08:00 academia

• 09:00 café da manhã

• 10:00 - 19:00 trabalho

• 20:00 família

O objetivo é ajudá-lo a se organizar para ser uma pessoa mais estruturada. Desafie-se: “nem que sejam cinco minutos, mas vou dedicar à oração hoje; preciso ir à academia e treinar pelo menos trinta minutos; é importante que eu leia um livro ou algo que me torne uma pessoa mais comprometida; vou ligar para a minha mãe”. Não adianta escrever só coisas que lhe dão prazer, é necessário listar também o que lhe custa.

A vida espiritual é extremamente importante, existem padrões e crenças pré-estabelecidas que você precisa cumprir, mesmo não queira e não goste. A nossa carne milita contra o espírito e não quer ficar duas vezes no dia em oração, você

não quer se deter para ler um livro, que muitas vezes acha chato, porque, na verdade, provoca uma estrutura em você, mas, entenda, é necessário, porque isso o ajudará a ter força ao longo da sua jornada.

Se colocar tudo isso em prática, sendo perseverante, ao longo de alguns anos verá resultados significativos, que não teve até hoje em sua vida. É simples: uma rotina estabelecida, um planner, um post it, o alarme do celular, algo que o ajude a se lembrar do que lhe falta e ainda precisa conquistar.

Um plano diário de atividades, quando bem elaborado, traz alegria e paz, não tristeza e peso. Certamente, você vai falhar em algum momento dessa rotina, não tem problema, acontece, não se prenda, não é para ser pesado, mas é importante que continue de onde parou. Quando você consegue se disponibilizar para cumprir seu dever diário, verá onde precisa combater. Sem a autoconsciência, possivelmente desistirá mais uma vez de você, dos seus sonhos e dos seus resultados. Essa postura gera a impressão de que você não é confiável. Todos nós precisamos ser pessoas honradas, com quem as outras podem contar não só no momento de alegria, mas em tudo o que a vida nos exige. Então, sanguíneo, comprometa-se! Tornando-se perseverante, conquistará grandes resultados.

Quero lembrá-lo que você carrega a alegria de Deus, por isso, constantemente, deposita sua confiança nas pessoas e nas situações. Aonde chega, leva alegria, leveza, entusiasmo e intensidade. Nunca perca isso! O mundo precisa da sua espontaneidade que colore o que está cinza.

Capítulo 12

O DESAFIO DOMINANTE DO FLEUMÁTICO

Chegou a vez do fleumático: é excelente diplomata, pacificador, mediador, sua reação é lenta e racional, podendo extrair o conceito dos fatos. Ele só se expressa ou age quando demandado, esse é o seu funcionamento. Entenda que não é pessoal, ele não está desconsiderando a dor do outro nem sendo indiferente, a verdade é que ele funciona com lentidão, como se fosse um computador antigo, sabe aquele que você ligava e tinha de esperar uma hora para rotear a internet? Esse é o fleumático! Diferente dos quentes (colérico e sanguíneo), que são como se fossem o Wi-Fi, clicou e já está funcionando.

Por ter um aporte úmido, o fleumático é, simbolicamente, representado pela água, o que significa que não fixa as coisas, não se afeta, situações acontecem e ele releva, “vida que segue”, esse é o seu desafio dominante.

O fleumático é superatencioso quando está com as pessoas, é agradável e participa de tudo, mas, quando se distancia, devido à rotina da vida, não gera vínculo, pois não se movimenta em direção a elas, dando a impressão de que é alguém que não se interessa nem se importa com os outros. Na mente dele, é mais ou menos assim: “eu vivi essa situação que foi importante para mim, não preciso ficar demonstrando para os outros o que estou sentindo, já vivi, senti e, agora, vou ter outras experiências, porque nenhuma delas vai fixar em mim”.

Em geral, tem a memória mais fraca, como se não guardasse sensações e eventos. Há fleumáticos que gostam muito de tirar fotos para registrar as memórias. Outros são apegados a coisas que remetem a um momento vivido, por isso tendem a ter dificuldade de emprestar ou dar, gerando uma propensão à avareza.

Muitas vezes, não fixa a lembrança de como foi a jornada de suas conquistas. Eu confesso que não sei o que dizer e muito menos explicar quando me perguntam como cresci no digital ou o que eu fiz para ser quem sou hoje. Para mim, é um megadesafio contar a minha jornada do herói, fica parecendo que estou desinteressada ou até de má vontade, mas é a minha natureza agindo. Hoje, percebo e me esforço para buscar na memória e tentar dar mais detalhes, para não ser tão simplista. Isso não é displicência ou negligência, é só porque os detalhes não fixam, diferente do colérico ou do melancólico que guarda, fixa, sabe contar detalhadamente como chegou naquele dia, naquele valor etc., ou até mesmo do sanguíneo que ama dramatizar e fazer de algo simples, grandioso.

2 ALERTAS

PARA SEU TEMPERAMENTO

Fleumático

1 Apresse-se

Não há nada que caia do céu. Se você não se apressar continuará assistindo a vitória dos outros e desejando a sua. Seja seu herói!

2 O óbvio precisa ser dito

Não se omita e nem deixe que as pessoas decidam quem você é, quer e sente apenas por conveniência. Dê sua opinião. Contribua. Envolva-se. Apareça!!!

Então, esforce-se, fleumático! O seu desafio é a passividade. Como a sua reação é lenta, você tende a ser passivo, dependendo de que fiquem lembrando, empurrando e puxando você, às vezes até gritando, mas você é tão imaturo que não percebe que se não gritarem, não vai sair do lugar, e ainda fica chateado porque “gritaram”, age com pirraça, vira um “burro empacado”, uma água parada que dá lodo e adoece tanto você quanto as pessoas ao seu redor. Portanto, se não quer receber grito nem ser empurrado, se não quer ser uma pessoa influenciável, sem opinião própria, você precisa amadurecer. É isso que eu estou fazendo aqui com você, mostrando-lhe quais são as fraquezas que precisa atacar.

Quem se relaciona com um fleumático precisa ajudá-lo nisso! Ele precisa de motivação externa, já que não é automotivado. Lembre-o sempre do propósito por trás da tarefa, projeto ou obrigação.

Fleumático, para que você não seja um “Zé ninguém”, para que seja o protagonista da sua história, vença a passividade! Se eu cheguei, você chegará! Ela pode parecer inofensiva, mas é um impeditivo de realizações pessoais e interpessoais. A passividade nos impede de viver o que é mais importante nas relações humanas, que é o amor, já que amar exige esforço.

A pessoa passiva é propensa à preguiça, não consegue amar com profundidade, não se disponibiliza para o outro, tem a tendência de não se envolver nem expressar interesse, possui baixa motivação. Percebe como é forte isso? As pessoas tendem a olhar para quem é passivo e achar que não são percebidas por ele, o que transmite a sensação de que não são importantes nem amadas, não se sentem valorizadas.

Por isso, precisamos vencer a passividade. Como? Entenda que amar exige esforço, e se você não se coloca na vida com prontidão, não consegue demonstrar para as pessoas o quanto as ama, nem em atos, muito menos em

palavras. Se você não falar nem demonstrar o que está sentindo, como espera que as pessoas o entendam? O fleumático age como se tudo fosse óbvio: “Ah, não vou dizer porque é óbvio, não vou ensinar porque é óbvio”, mas não, não é óbvio, fleumático, e mesmo se fosse, o óbvio precisa ser dito! Diga e demonstre que você ama, que gostou ou não da situação, fale que não gosta de ser cobrado ou criticado. Enquanto você não falar, as pessoas permanecerão agindo do mesmo jeito. Você só se move quando gritam, então a culpa é sua! Você não está se expressando nem se posicionando. Como espera realizar seus projetos?

Um dos meios para vencermos a passividade é dedicar-nos à vida intelectual, leitura, para renovar dentro de nós a motivação que nos falta. Você precisa escolher um tema do seu interesse e se aprofundar nele. Eu escolhi estudar sobre pessoas e isso fez com que o meu sentido de vida me impulsionasse todos os dias, com ou sem preguiça estou ali buscando entender aquilo que para mim é importante.

Sendo assim, de tempos em tempos, rememore o que o levou a escolher a sua profissão, o porquê se casou, entre outras coisas. Tenha cuidado, pois, ao longo dos anos, podemos nos moldar ao ambiente em que estamos inseridos; por essa razão, é necessário avaliarmos se é um ambiente positivo, que nos fará crescer como personalidade ou não. Você precisa estar cercado por pessoas que o estimulem a querer mais para vencer a mediocridade, a procrastinação, a preguiça, o conformismo.

Diante disso, fleumático, proponho duas atividades para você:

Lembre-se das suas decisões, avalie quem são os seus amigos, dedique-se à vida religiosa. Ao fazer isso, estará mais atento e de prontidão por um ideal. Eu não estou aqui porque alguém me empurrou para estar, mas sim porque eu decidi estar e sou importante aqui.

Se você, realmente, quiser amadurecer, deve se esforçar em ser uma pessoa melhor, porque a sua tendência é aceitar o que o mundo lhe oferece, quando, na verdade, você não foi chamado para isso.

O fleumático pode até demorar para despertar para o propósito, mas, depois que entende, se entrega com toda a força; pode até demorar para se casar ou para alavancar profissionalmente, contudo, quando tem um ideal, é comprometido e não olha para trás. As pessoas podem desistir, mas você permanecerá firme até o final. Então, busque sentido para cada área da sua vida.

Quero lembrá-lo, fleumático: você carrega a verdade das coisas, por isso é tão natural para você extrair o conceito de situações, afastando a emoção e preservando a verdade, ofertando estabilidade, paz, mansidão e calmaria para o ambiente.

Capítulo 13

O DESAFIO DOMINANTE DO MELANCÓLICO

As características do melancólico são de alguém leal, comprometido, organizado, detalhista, zeloso, dedicado, concentrado, reservado, que pensa muito e com profundidade acerca de tudo, é observador, porém se distrai nos seus pensamentos; ele é literal. Diferente do fleumático que conceitua fatos e situações sem se aprofundar emocionalmente, o melancólico se dispersa no seu mundo interior que é vasto e imaginativo. Por exemplo, no meio da conversa você fala algo que o melancólico não entendeu perfeitamente, ao invés de questionar, pedindo mais detalhes para entender o que foi dito, ele busca em seu interior explicações e interpreta à maneira dele. É assim que o melancólico se distrai. É perfeitamente possível que ele passe horas ou dias pensando no que você quis dizer.

Um dos desafios desse temperamento é se fechar no mundo interior, o que provoca ruído nas relações, pois talvez nunca se saiba o que está se passando no interior do melancólico.

Outro desafio é o excesso de crítica, esse é seu ponto cego, porque é extremamente exigente, crítico e perfeccionista consigo mesmo e, automaticamente, espera que as pessoas também ajam com igual comprometimento; atrelado a isso surge mais um desafio: o perfeccionismo. A pessoa que é extremamente exigente, tende a ter zelo nos detalhes, as coisas precisam estar de acordo com aquilo que ela planejou, o seu ideal, mas, quando o plano não é concretizado, sua tendência é se desestruturar, se desestabilizar, e, assim, entra em conflito.

O melancólico precisa conquistar uma certa leveza, já que a vida não é linear, não estamos no controle de tudo, devemos sim planejar, mas entender que imprevisto são possíveis em todo projeto. Quem dera se o mundo real fosse

como o ideal! O melancólico planeja se casar com “x” anos com a pessoa ideal, terão os filhos ideais, a carreira ideal etc., porém, o mundo ideal raramente é real. Precisamos do zelo, comprometimento, detalhes e ordem do melancólico. Entretanto, não podemos ser reféns dessa necessidade de controlar e planejar tudo e todos. Isso é uma escravidão e o plano perfeito para a frustração. Tamanha rigidez machuca, paralisa, porque se uma vírgula sair errada no planejamento, ou a pessoa não responder como se imaginou, vem a frustração. Tudo começa no excesso de crítica, que está conectado ao perfeccionismo, desencadeia as crises e potencializa a desesperança, o pessimismo, o senso de injustiça, inadequação e vitimização.

2 ALERTAS

PARA SEU TEMPERAMENTO

Melancólico



1 Desapegue

Nem tudo que te acontece merece ocupar espaço na sua vida. O que não tem remédio, remediado está!

2 Combata o pessimismo

Tudo pode acontecer, inclusive nada. Você não é o único que sofre. Ficar se lamentando e imaginando inúmeros cenários te faz recuar. Pare de lamber feridas e aja!

Se você é melancólico, atenção: Não se isole! Confronte seus pensamentos, abra-se para um novo ponto de vista, para as mudanças. Quando você permite que as frustrações guiem sua vida, seus relacionamentos perecem, pois passa a remoer uma situação a partir de como se sentiu sem dar ao outro a possibilidade de expressar suas motivações. Não se afunde em críticas e julgamentos, em vez disso, adote uma postura madura de abertura ao diálogo com o foco em resolver a situação. Vigie-se! As pessoas não sabem o que você sente nem o que pensa, porque você não fala.

O melancólico, muitas vezes, permite que seus sentimentos definam a verdade, o certo e o errado, sem dar oportunidade para a outra pessoa se explicar e mudar, esclarecer que não foi bem assim. É nesse momento que ele se isola, tornando-se inacessível, de poucos amigos, rígido, carrancudo, não muito sorridente, e acaba se distanciando das pessoas ao longo da vida.

Como neutralizar essa fraqueza?

Primeiro, você precisa se esforçar para superar a introversão, permitindo que as pessoas acessem o que e como você se sente. Você precisa confiar nas pessoas e se abrir. Existe um ditado muito verdadeiro que diz: “a árvore que dá frutos é a que mais leva pedradas”. Uma pessoa que se expõe, está sujeita a ser criticada. Por já se autocriticar, o melancólico não dá conta de lidar com a crítica do outro, por isso se esconde. A tendencia do ser humano é medir o outro com a sua régua, ou seja, “se eu julgo e critico, farão o mesmo comigo”, o que leva a uma postura de alguém inacessível, que constrói uma barreira nos seus relacionamentos interpessoais, mais uma vez tentando controlar as coisas e as pessoas. Ilusão! Renuncie o orgulho! É possível sim construir relacionamentos sem medo de ser julgado.

Então, preste atenção nesta instrução: dê nome às suas emoções, sendo honesto.

Escreva tudo, porque está sentindo e o que vai fazer com esse sentimento.

Quando você sentir raiva, inveja, medo etc. coloque no papel, isso o ajudará a aliviar sua mente e confrontar se faz sentido e de onde partem essas emoções. Quando retemos a emoção, a sensação se enraíza dentro de nós. Por isso, é necessário externar, se não conseguir falar com uma pessoa de confiança, como o seu terapeuta ou um líder espiritual, faça num caderninho de anotações. Você está no processo do seu autoconhecimento. Isso trará alívio e leveza, porque todo o peso dos sentimentos, dos seus julgamentos, serão externalizados.

Além de dar nomes ao que você sente e rastrear de onde partem as suas emoções, categorize o que está acontecendo na sua vida hoje e quais são os prejuízos atuais, instale-se na sua realidade e faça esta autoanálise: Eu me conheço? Sou uma boa pessoa de se ter por perto? Sou alguém agradável? Faço elogios? Sei celebrar a vitória do outro? Sei apoiar, dizendo que vai dar certo, que vai ficar tudo bem? Incentivo o sonho das pessoas que convivem comigo?

Pode ser que se depare com alguém contrário a tudo isso, ou seja, você está sempre criticando, trazendo peso, sendo pessimista, dizendo que não vai dar certo. Pode até ser que esteja correto nos seus argumentos, mas será que é a hora de falar? Não seria muito mais agradável ajudar a pessoa a perceber por si mesma que talvez não seja o melhor momento, do que só dizer que não vai dar certo? A forma de falar também tem peso. Você pode ter empatia, em vez de, simplesmente, chegar com a sua verdade, com a sua justiça própria. É possível trazer leveza, basta pensar: “O que eu ganho dizendo para essa pessoa que não vai dar certo, diante do sonho que ela tem na vida? Pode dar certo sim se ela se esforçar, se conseguir montar um projeto, se executar um plano”. Entende como é diferente? E você pode ajudá-la. Não terá renunciado quem é, continuará sendo planejador, comedido, sistemático, orientado, organizado, disciplinado, entretanto, construirá um caminho de esperança para si e para os outros.

Traga leveza à vida, melancólico, dando nome aos seus sentimentos e

categorizando os seus problemas reais, por exemplo: “Não é possível que eu fiquei esse tempo todo pensando nessa bobagem. A pessoa não falou comigo e está tudo bem, vou passar adiante, vida que segue”. Dessa forma, gradativamente, você tira o peso da autocrítica, do perfeccionismo, do extremo zelo com os detalhes, querendo controlar as coisas, logo notará que brotou um sorriso em seu rosto. Categorize o que é, de fato, um problema real e o que você está prevendo que vai acontecer, o que são cenários e o que são fatos, dentro da circunstância.

Você está insatisfeito? Liste todas as suas conquistas e avalie se tem fundamento sua insatisfação. Pare de se comparar, de se colocar no papel de vítima, injustiçada nessa vida. Você é muito melhor que isso e muito mais necessário do que imagina. Ninguém suporta uma pessoa que está sempre nesse papel. Tenho uma notícia para você: ele não é seu, não te pertence, não é aí que você tem que estar. Amadurecer é o nosso destino e passa pela autorresponsabilização. Cada um tem a vida que merece!

Portanto, encontre motivos e razões para ter esperança, em vez de olhar para o “copo meio vazio”, mude o olhar e veja o “copo meio cheio”. Dessa forma, quando as pessoas se aproximarem de você trazendo situações, sua atitude será diferente, poderão juntos resolver e fazer dar certo.

Quero lhe dizer, melancólico, que você carrega a memória do céu, isso explica seu saudosismo, profundidade e tendência de enxergar as coisas pelo lado negativo, uma vez que não há como comparar o céu com a terra.

PARTE 4

A ESPIRITUALIDADE E OS TEMPERAMENTOS

A prática espiritual para cada temperamento

O ser humano é dotado de corpo, alma e espírito: o corpo é a única dimensão visível; a alma é onde se concentram as emoções, e é expressa a partir do comportamento; por fim, o espírito, por meio do qual nos conectamos com Deus.

Nós somos corpo, alma e espírito, trinos, assim como o nosso Criador é: Pai, Filho e Espírito Santo.

A pergunta que precisamos responder diariamente é: Quem eu sou? De onde eu vim? E para onde eu vou?

Se você não tem uma prática espiritual, não consegue responder a essas perguntas. Entende como isso é sério? Se você acredita que tudo acaba quando você morre, para onde vai a sua alma? Reflita a respeito disso. Tudo o que você viveu nesta Terra, morre junto com o seu físico? pensar dessa forma é reduzir demais o ser humano. Será que quando acaba essa vida, acaba tudo o que eu sou? Por que eu estou aqui? Qual é o propósito?

Há quem diga que viver é construir um patrimônio financeiro, viajar, casar-se, ter filhos, e apenas isso. Será? É egoísmo pensar que o propósito da criação é somente esse; sendo assim, vamos refletir um pouco mais a respeito disso.

AS 4 PRÁTICAS ESPIRITUAIS E

OS 4 TEMPERAMENTOS

Quando eu falo da prática espiritual, é justamente a necessidade que temos de responder àquelas perguntas.

Existem quatro práticas espirituais que são habituais da nossa religião, que é o jejum, a oração, o dízimo e a prática das virtudes. Farei uma conexão entre a espiritualidade e os temperamentos, dando-lhe elementos para que possa desenvolver a prática mais indicada como meio para neutralizar as fraquezas do seu temperamento.

1. O JEJUM

O jejum tem seus benefícios comprovados cientificamente não apenas no âmbito espiritual, mas também para o corpo e para a alma; dessa forma, o jejum pode se tornar uma arma poderosa de concentração, foco e domínio de si.

Quando seu corpo demonstra necessidade de alimento e é submetido ao jejum, você está fortalecendo a sua mente e a sua alma, assim poderá alinhar esses benefícios a uma busca espiritual, que o levará a transcendência e a estar mais atento ao sobrenatural.

Geralmente, nós, cristãos, usamos o jejum quando estamos em crise, em busca de respostas e soluções. Ao jejuar, ficamos mais sensíveis para aquilo que não estávamos enxergando, dessa maneira, as respostas ficam mais fáceis de serem

vistas, poderemos identificar a solução para o problema, pois o foco se intensifica, ficamos mais atentos mentalmente.

2. A ORAÇÃO

Falo da oração como o momento que você separa para estar com Deus, conectar a sua dimensão espiritual com a Dele e se desnuda diante da Sua presença. Ali não há meia verdade, você rasga o seu coração para Aquele que o conhece no secreto, e fica mais sensível para ouvi-Lo.

3. AS VIRTUDES CARDEAIS/AS SAGRADAS ESCRITURAS

As Virtudes Cardeais são quatro: a prudência, a justiça, a fortaleza e a temperança.

1. A prudência é o discernimento adequado para agir, é a capacidade de examinar com precisão as consequências dos seus atos.

l Provérbios 14:15|NVT O ingênuo acredita em tudo que ouve; o prudente examina seus passos com cuidado.

l 1 Pedro 4:7b |KJA Tende bom senso e vigiai em oração.

2. A justiça consiste na vontade constante e firme de dar a Deus e ao próximo o

que lhes é devido. A pessoa justa busca ser coerente quanto ao certo e ao errado, sempre avaliando os seus atos.

l Levítico 19:15|KJA Não cometerás injustiça no julgamento. Não farás acepção de pessoas com relação ao pobre, nem te deixarás levar por preferência pelo que tem poder: segundo a justiça julgarás o teu próximo.

l Colossenses 4:1|JFA Vós, senhores, dai a vossos servos o que é de justiça e equidade, sabendo que também vós tendes um Senhor no céu.

3. A fortaleza é o que nos torna capazes de vencer o medo, suportar as provações e as perseguições. A pessoa que tem a virtude da fortaleza persiste em suas lutas.

l SaImo 18:2|AA O Senhor é a minha rocha, a minha fortaleza e o meu libertador; o meu Deus, o meu rochedo, em quem me refúgio; o meu escudo, a força da minha salvação, e o meu alto refúgio.

l João 16:33b|ACF No mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.

4. A temperança é a capacidade de buscar equilíbrio entre o que sente, pensa e faz. A pessoa que alcança a temperança não se deixa levar pelas suas emoções.

l Gálatas 5:24|KJA Os que pertencem a Cristo Jesus crucificaram a carne, com as suas paixões e os seus desejos.

l Tito 2:12|KJA Ela nos orienta a renunciar à impiedade e às paixões mundanas e a viver de maneira sensata, justa e piedosa nesta presente era.

Diante do que foi exposto, as virtudes crescem com a educação, pelos atos deliberados, pela perseverança, pela repetição, além do auxílio da graça divina que potencializa a sua ação e os seus efeitos.

4. O DÍZIMO

O dízimo é um ato de submissão a Deus por parte daqueles que creem que receberão mais do que merecem e, por gratidão, devolvem ao Reino dez por cento dos seus recursos, como meio de financiar a obra, mantendo a igreja.

Concluindo, Deus deixa Sua marca em tudo o que cria, por isso cada temperamento carrega o Seu DNA. Vemos, no fleumático, a verdade, no colérico, a força, no sanguíneo, a alegria, e, no melancólico, a memória do Céu.

Somente evoluindo espiritualmente, poderemos alcançar toda a nossa potencialidade. Vamos juntos?

Capítulo 14

A ESPIRITUALIDADE DO COLÉRICO

Os coléricos podem ser “grandes santos” ou “grandes pecadores”. Uma vez que perseguem um objetivo, o fazem de todo o coração. A chave está em buscar o objetivo certo! Não são seguidores nem funcionários, preferem sempre liderar, e não são naturalmente dóceis à direção, entretanto, devem aprender a se submeter a um líder espiritual. Teimosos e apegados às suas ideias e vontades, podem causar uma impressão de rebeldia e insubmissão. Tendem a questionar, discutir e debater tudo. Isso não é oposição, é, na verdade, a necessidade que têm de chegarem a um acordo livremente, usando sua razão.

Você, que é colérico, já observou que, ao receber uma direção, sua primeira reação é questionar e pensar que tem uma maneira melhor de fazê-lo? Se adquirir consciência dessa sua tendência, poderá superá-la e se esforçar em prol da equipe.

O colérico é aquele que assume várias frentes, por isso é um forte candidato ao apostolado. Porém, Deus não quer que o trabalho pela obra esteja separado da oração. O “servir” sem oração nunca será suficiente no reino espiritual. Sem uma vida de oração profunda e permanecente, corre o risco de confiar nas suas próprias vontades e conhecimento, tornando-se orgulhoso e vaidoso, e não amável como Cristo. A oração é vital!

Dado a leitura bíblica, já que isso o estimula intelectualmente, o colérico tende a seguir a letra antes mesmo de mover a Palavra da mente (razão) para o coração.

COLÉRICO

- ✓ DONS: ZELO PELAS ALMAS, FORTALEZA E CONHECIMENTO
- ✓ FRAQUEZAS: VONTADE PROPRIA, CONTROLE, RAIVA, ARROGÂNCIA, SUPERIORIDADE
- ✓ MODELOS BÍBLICOS: SAULO - PAULO E DÉBORA
- ✓ PRÁTICA ESPIRITUAL: PRUDÊNCIA E ESMOLA

@afernandaboaventura
Amadurecer é nosso destino!

Cuidado para não “afastar” seu coração de Deus se distraindo com a infindável lista de tarefas e o ímpeto de querer realizar e resolver tudo. Uma dica: em seu momento de oração, tenha um bloco para anotar as demandas que surgirem e volte a orar. Escute o Senhor no sussurro suave do seu coração.

Dons: zelo pelas almas - dá sua vida por vidas; fortaleza e conhecimento.

Fraquezas: vontade própria, raiva, arrogância e superioridade.

Colérico, você pode chegar muito mais longe se tiver uma orientação espiritual, um líder a quem ouvir, também ao deixar que Deus o molde para um dependência total Dele.

João 15:5|NTLH — Eu sou a videira, e vocês são os ramos. Quem está unido comigo e eu com ele, esse dá muito fruto porque sem mim vocês não podem fazer nada.

A PRÁTICA ESPIRITUAL DO COLÉRICO

Ao se livrar do domínio do dinheiro, o indivíduo se livra, por meio dele, de todas as qualidades terrenas e materiais, e a mente fica com menos objetos para fruir o seu desejo e, assim, a mente daquele que dá esmola se eleva pouco a pouco. A dificuldade desse ato, pode ser a crença de que aquele dinheiro lhe permitiria fazer coisas melhores, e o perigo para o colérico é a soberba em relação à esmola, ou seja, acreditar “na bondade de sua ação social”. Ao dizimar, o que se deve pensar é em tirar de dentro de si aquilo que está sobrando, o excesso de

controle e a soberba, como se fosse apenas aquilo que impedisse o progresso espiritual.

A pessoa que dá esmola expurga uma impureza interna imediatamente; por exemplo, ao olhar para a figura daquele que necessita dela: o mendigo está sujo, cheirando mal e, ao primeiro contato, pode parecer perigoso - pode estar bêbado, drogado. Por que, então, dar algo a ele? Ou, em outro caso, surja o pensamento de que o líder espiritual vai usar o dízimo/oferta em seu próprio benefício. É uma espécie de aposta cega no bem que subjuga opiniões contrárias às realidades superiores. Mesmo assim, vale a pena fazê-lo.

Acaso Deus deixa de nos dar a Sua graça, mesmo que façamos as maiores barbaridades com ela? Ele não desiste de nós e continua acreditando que podemos melhorar. É possível olhar para outro ser humano e confiar que há integridade e honestidade nele.

Aqui se evidencia a conaturalidade dos coléricos com a esmola: o colérico é um sujeito que gosta de ser desafiado e de buscar os grandes propósitos, e, por isso, consegue olhar para o necessitado e provocar essa realidade presente. Seus olhos estarão, na verdade, mirando a bondade. O dízimo/caridade é uma prática da religião que tem a ver com a ação e a forma final, com o desafio, a aposta, o empreendimento. O efeito da esmola é a mudança do olhar terreno para o olhar transcendente. Se o colérico viver isso, ascenderá espiritualmente, e todas as outras práticas - oração, jejum, virtudes - virão mais facilmente.

É isto que a religião deve produzir: um caminhar progressivo dos desejos orientados à necessidade em direção ao desejo direcionado ao amor, à verdade, ao conhecimento do bem e à alegria na beleza - o próprio Deus!

O DÍZIMO/ESMOLA E O COLÉRICO

A característica maior de um colérico é a necessidade do controle, ele é orgulhoso e ciumento porque quer estar no comando; dessa forma, quando ele controla todas as coisas, as inclinações do seu temperamento passam a estar mais ainda no domínio.

Ao dar esmola e entregar seus dízimos e ofertas, renunciará o controle, sabe por que, colérico? Por não saber o fim que esse dinheiro terá. Ao fazer esse movimento de se dispor a entregar um valor a alguém, ou à igreja, está ajudando a neutralizar, no seu temperamento, o excesso de controle, e isso é muito poderoso.

MODELOS BÍBLICOS

• Paulo - o colérico

Saulo, obstinado como todo colérico, um homem de palavra, falava o que vivia – tinha um caráter forte, sofria o próprio dano, era impetuoso, autossuficiente, determinado, inteligente, ágil, temido, agressivo e focado. São características que reforçam a análise de que Saulo/Paulo era de temperamento colérico.

Após seu encontro com Cristo, tornou-se um homem sem cobiça, vaidade ou interesses próprios. (1 Ts. 2:5,6). Era consciente de suas limitações e debilidades (2 Co. 2:1,5; 1 Co. 12:7,10); reconhecia suas fraquezas e derrotas, mas nunca se dava por vencido, sabia, como ninguém, levantar-se e recomeçar.

Ah, como é incrível o poder e amor de Cristo em nossas vidas!

Paulo vivia inteiramente para Cristo – ele costumava dizer:
“não sou eu quem vive, mas Cristo é quem vive em mim” (Gl. 2:20). Paulo se indignou, chorou, sofreu e morreu pelos outros assim como Cristo, tornando-se um exemplo de ternura, amor, abnegação e fé.

Paulo subjugou Saulo, deixando nascer um homem forjado nos moldes de Cristo, no qual, as virtudes humanas e o conhecimento intelectual se alinharam ao poder, à virtude, à graça e ao amor de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo.

Ao ser encontrado por Jesus, foi moldado na sua autossuficiência, soberba e altivez, e, submetendo-se ao seu Salvador, fez uso da liderança, da disciplina e do foco para espalhar o Evangelho. Entretanto, vemos bem sua natureza colérica quando diz em 1 Coríntios 11:1: “Sede meus imitadores, como eu o sou de Cristo!” (risos).

Sejamos como Paulo que foi perdoado e transformado, passando a viver motivado pela volta de Jesus, esperando ouvi-lo dizer: “Muito bem, servo bom e fiel!”.

• Rute - a colérica

O profundo comprometimento, a generosidade e a justiça de Rute para com Noemi evidenciam um perfil de aporte seco, ou seja, melancólico ou colérico. A sua determinação, execução, coragem, ousadia e agilidade em buscar alternativas para superar a vulnerabilidade em que ela e sua sogra se encontravam demonstram inclinações de uma pessoa quente, portanto, colérico.

Rute achou seu espaço entre o povo judeu, logo perceberam: “Essa jovem moabita é diferente!”. Ela superou todas as adversidades à sua volta e se tornou uma das maiores referências bíblicas de uma mulher dedicada.

Podemos observar essas principais atitudes que devem servir de inspiração para todos nós, mas principalmente, para a mulher colérica.

• Comprometimento e generosidade: Rute foi tão fiel à sua sogra que preferiu segui-la do que voltar para a casa dos seus pais (Rt. 1:16-18);

• Proatividade: ela mostrou-se uma mulher proativa, começou a trabalhar e não se prostrou àquela situação, foi ao campo em busca de alimento. Rute não pediu alimento (bem colérica, não é mesmo?), buscou o que sobrava mostrando a sua força, isso despertou a atenção de Boaz (Rt. 2:2-3);

• Edificação e ousadia: por onde passou, foi reconhecida pela sua bravura, força, trabalho e determinação. Ela não passou despercebida, foi edificante e ousada (Rt. 2:19).

Sua generosidade, comprometimento, determinação, proatividade, busca por soluções, ousadia e coragem são evidências do temperamento colérico.

Colérico, seu temperamento é o solo em que você pode e deve se desenvolver. Você não é refém de suas fraquezas! Conecte-se à espiritualidade, submeta-se à vontade de Deus e verá que suas forças darão frutos lindos que serão reconhecidos por onde você for, assim como Rute.

Capítulo 15

A ESPIRITUALIDADE DO SANGUÍNEO

Os sanguíneos são rápidos em reagir, mas lentos para se lembrarem - naturalmente dotados da virtude do perdão. São extrovertidos, dedicados, amorosos e têm ótimas habilidades com as pessoas. O apóstolo Pedro era um sanguíneo adorável. “Eu nunca vou te trair, Senhor!”, ele promete, mas se esquece da promessa – por medo – logo que confrontado (Lc. 22.58).

Por ser hábil com as pessoas, a tentação do sanguíneo é depositar sua confiança unicamente nos outros a ponto de duvidar se ele mesmo está certo. Deve seguir um compromisso de depositar sua confiança no Senhor em primeiro lugar, isso inclui uma vida de intimidade com Deus, sendo fortalecido em Cristo para desenvolver o controle das suas emoções, além da consistência e da perseverança em suas ações espirituais. Ele é ansioso para servir a Cristo e a igreja, no entanto, deseja estar em tudo e isso o sobrecarrega a ponto de desistir rapidamente ou, então, faltar com o capricho. Na oração, tende a se distrair.

Frequentemente, comunidades são formadas por sanguíneos. São ativos, trabalham bem em equipe, são uma alegria para se ter nas atividades espirituais. Porém, são facilmente “enganados” por falsos profetas, por isso precisam de boa direção, além de desenvolver o discernimento espiritual.

Se você é sanguíneo, não fique satisfeito com o brilho da revelação momentânea, aprofunde-se! Examine sua consciência. O amor incondicional e absoluto de Deus por você lhe dará forças para atacar suas fraquezas e apreciar seus pontos fortes. Assim você descobrirá a sua capacidade de autossacrifício, generosidade na doação e o coração contente de um verdadeiro apóstolo. Sua vivacidade, alegria, devoção e sensibilidade atrairão muitas outras almas para Cristo e ajudarão a edificar a igreja.

Dons: alegria, misericórdia, bondade e gratidão.

Fraquezas: fala desenfreada, carência e desejo pelas coisas do mundo.

Sanguíneo, você pode chegar muito mais longe se ordenar a sua fala e desenvolver um espírito perseverante. Persista!

Tiago 1:6|ARA Peça-a, porém, com fé, em nada duvidando; pois o que dúvida é semelhante à onda do mar, impelida e agitada pelo vento.

@fernandobsventura
Amadurecer é nosso destino!

SANGUÍNEO

- DONS: ALEGRIA, MISERICÓRDIA, GRATIDÃO
- FRAQUEZAS: CARÊNCIA, DESEJO PELAS COISAS DO MUNDO
- MODELO BIBLICO: PEDRO E SARA
- PRÁTICA ESPIRITUAL: ORAÇÃO E TEMPERANÇA

A PRÁTICA ESPIRITUAL DO SANGUÍNEO

Devido à capacidade de expansão do sanguíneo, é possível deduzir que a oração seja a prática espiritual mais indicada às pessoas desse temperamento. Não é possível falar em religião sem oração, pois qualquer pessoa que ama a Deus deseja falar e se manifestar diante Dele.

Por natureza, o sanguíneo fala e interage; ele tem gosto pela oração e, por isso, não duvidará da sua eficiência, como os melancólicos e fleumáticos duvidam. Dizer que o fundamento da religião para o sanguíneo é a oração significa dizer que, das quatro práticas espirituais, essa é a que lhe é mais natural: a sua própria mente tem a combinação dos elementos quente e úmido, da expansão sem forma, que propicia a fala e a interação, não só com os outros, mas com os anjos e com Deus.

O sanguíneo fica bem à vontade com a oração verbal e a sua vida espiritual, de fato, prospera nesse contexto. Ele terá menos ansiedade com a oração, pois não espera dela uma forma: para acalmar o seu coração, basta estar diante do próprio Deus, do Cristo, da divindade, falando e ouvindo, dando e recebendo. É perceptível que a oração por si já afasta o anseio da mente em relação às necessidades e atrai o desejo para as coisas superiores. Portanto, a verdade, a beleza, a bondade e a unidade devem ser o tema da oração.

Para todos, mas especialmente para o sanguíneo, importa estabelecer um tempo para a prática diária de oração. Se você se dispõe a orar por quinze minutos todos os dias, dificilmente passará mais de cinco entretido nos temas cotidianos e logo será guiado para o que realmente importa: as virtudes a adquirir, a meditação das verdades mais elevadas etc.

Enquanto o colérico e o melancólico se apegam à estrutura, à prova de que aquilo funciona, e o fleumático busca com ansiedade o efeito dessa prática dentro de si, o sanguíneo vive a oração de um modo muito tranquilo, sem expectativas, pois, para ele, bastam a conexão, a fala e o diálogo.

Dedique-se à oração por 10 minutos pela manhã e à noite para cultivar a profundidade e perseverança que lhe falta.

A ORAÇÃO E O SANGUÍNEO

O sanguíneo tem a fala como prioridade; por ser muito falante, acaba não prestando atenção à fala do outro. A oração o ajudará a calar a voz interior e estar pronto para desenvolver a escuta, que é um desafio para ele. Em seu momento de oração, é só ele e Deus, ali será capaz de expressar o que está no profundo da sua alma e poderá se manter centrado para aprender o momento certo de se calar, ouvir e pensar um pouco mais antes de falar.

MODELOS BÍBLICOS

• Pedro - o sanguíneo

Pedro andou sobre as águas. Muitos o condenam porque ele foi um homem de pequena fé, entretanto, foi o único capaz de andar sobre o mar. A ousadia de Pedro me atrai. Nenhum dos demais discípulos foi capaz de desafiar Jesus, mas ele foi. Desafiou e andou! Porém, como todo “bom” sanguíneo – impulsivo,

percebeu o que tinha feito e pediu ajuda. Foi impulsivo para andar e impulsivo para reparar a força do vento.

Eu sou fã desse apóstolo tão impulsivo, invasivo, ousado, linguarudo, fraco, covarde. No entanto, mesmo com todos esses defeitos, na sua primeira pregação, tocou a vida de cerca de três mil pessoas.

Olhando para as Escrituras, esse discípulo tão querido foi o mais repreendido, talvez o que mais tenha errado, mas o seu coração estava em Deus e tudo o que ele fazia era espontâneo, sincero e verdadeiro. Todas as vezes que errou foi tentando acertar!

O Senhor sabia de todas as limitações daquele pescador, conhecia o seu temperamento e a sua impulsividade, ainda assim, o chamou e prometeu fazer dele um pescador de homens. Jesus não olhou e não pensou nos problemas que o seu discípulo sanguíneo criaria ao andar com Ele. O Rei dos Reis não se importou ao convocá-lo, pois sabia que mais tarde os seus grandes defeitos se tornariam grandes virtudes. Fico imaginando o olhar de Jesus para os Seus filhos quando julgavam os seus irmãos por pequenos erros, ou até mesmo grandes, mas que, diante do Seu amor demonstrado a eles, se tornaram insignificantes. Erros repetidos? Pedro cometeu vários! Mesmo assim, o Filho de Deus o amou.

Pedro é conhecido pelo seu temperamento forte e impulsivo. Tal como as ondas que vão e vem, era um homem inconstante e frontal em vários momentos, mas foi transformado pelo amor e perdão de Jesus. Converteu-se, então, num seguidor obediente, perseverante e amoroso.

Como todo sanguíneo, fazia parte dos três discípulos mais amados de Jesus.

Sanguíneo, inspire-se em Pedro e busque ser perseverante, controlando a sua natureza impulsiva e inconstante.

• Sara - a sanguínea

Antes de ser Sara, “mãe de multidões”, vemos em Sarai as características do seu temperamento sanguíneo. Havia uma carência de afetividade na vida dela, o que sobrava de trabalho faltava de amor, já que não há registro algum de Abrão declarando o seu amor a ela. Sarai também significa uma mulher desistida. Há muitas pessoas que parecem caminhar tão bem e, de repente, são visitadas pela desistência. A inconstância do temperamento sanguíneo pode ser observada em Sarai, que num momento estava muito bem e, noutro, muito mal. A dualidade de comportamento e a falta de caráter firmado mostram a impulsividade dessa sanguínea que, por impaciência, entregou Hagar a Abrão.

Sarai também demonstra a superficialidade ao caminhar com Deus pela sua incredulidade, não cria na promessa porque não possuía a essência da fé nem intimidade com o Senhor, por isso riu quando Deus disse que ela daria à luz um filho aos noventa anos de idade (Gn. 17:15-19).

Quando Deus mudou a identidade de Sarai para Sara, ela recebeu a habilidade para se tornar mãe, porque ser mãe de nações significa, primeiro, engendrar a promessa. Deus revelou uma identidade a ela, assim como quer revelar a você!

O nome Sara fez dessa mulher uma líder livre (Gl. 4:22-23). A identidade que Deus nos deu é para sermos filhos livres em Cristo Jesus; isso significa deixarmos de ser escravo das nossas deficiências temperamentais para vivermos a liberdade Nele, trocarmos a superficialidade por uma intimidade profunda, em vez de encurvados, andarmos em honra.

Sara, a sanguínea impulsiva, inconstante e superficial se tornou a matriarca de uma descendência poderosa, foi uma mulher de herança, genitora de nações, dedicada, alegre e confiante nas promessas de Deus.

O Senhor quer fazer com você, sanguíneo, o mesmo que fez com Sara: dar-lhe o privilégio de ser uma referência do cumprimento das Suas promessas.

Capítulo 16

A ESPIRITUALIDADE DO FLEUMÁTICO

Mateus 5:5|ARA Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a terra.

O fleumático é cuidadoso ao falar e pensar, desapegado, desapaixonado e organizado em seus argumentos. Filósofo por natureza! Ele pensa coisas profundas e detalhadamente, sem nunca chegar a conclusões precipitadas ou deixar a emoção atrapalhar a razão.

Adaptável ao grupo, amigável e respeitoso da autoridade e da tradição, o fleumático tem sido considerado um excelente membro das comunidades religiosas. Gentil, silenciosamente perseverante, pode ser um excelente líder. Tende a uma vida de oração profunda, é assíduo à formação espiritual, busca leituras estimulantes; fiel à sua palavra e valoriza a honestidade e a integridade.

Por outro lado, com sua tendência à preguiça e sem a formação e a motivação espiritual, pode se tornar frouxo, tentado a fazer coisas para agradar pessoas em vez de a Deus; possivelmente, não fará por iniciativa própria, precisando de supervisão e motivação inicial para ser fiel aos seus compromissos; quando isso acontece, tende a agir por si, passando a imagem de que é insubmisso; não questiona, mas busca respostas em Deus para cada orientação.

Não se subestime, fleuma! Sua busca diária e um exame de consciência o farão construir grandes fortalezas em Cristo e combaterão a tentação à preguiça espiritual. Sua base sólida e comprometida, após vencer a preguiça, fornece ao reino estrutura para uma fé inteligente. Seu amor por almas acolhe, valoriza e incentiva sem interesse em ser promovido ou aplaudido. A glória é de Deus!

Dons: paz, entendimento, conselho, mansidão.

Fraquezas: sensualidade, preguiça, apatia, complacência e desânimo.

Fleumático, você pode chegar muito mais longe se tiver paixão por um propósito que o ajudará a combater a passividade. Não enterre os seus talentos!

Provérbios 13:4|NVI O preguiçoso deseja e nada consegue, mas os desejos do diligente são amplamente satisfeitos.

A PRÁTICA ESPIRITUAL DO FLEUMÁTICO

Já reparou que a fome atrai todas as atenções para si e faz com que todas as outras adversidades do dia pareçam doer menos? O calor, o incômodo com a roupa e com o assento da cadeira diminuem.

Por conta do componente frio, o fleumático é introspectivo e terá maior propensão a se aprofundar na experiência do jejum.

Quando a fome chegar, fleuma, é preciso entrar na sensação de fome, aprofundar-se nela, observá-la, sofrê-la. Se o jejum não dói, não é jejum; para que haja efeito espiritual, deve-se sentir o apelo da fome e dominá-la, dessa forma, todas as necessidades corporais são dominadas. Não é para ir dormir quando sentir fome, hein?!

A dor do jejum treina o fleumático para as outras dores, assim como treina a atenção do seu espírito. Todas as necessidades corporais são reunidas, simbolizadas numa única, que é a fome, desse modo, poderá travar uma batalha com elas, ganhando para si a maturidade da atenção. O fleumático entende que, diante da fome, todo incômodo é passageiro, e, ao sair do jejum, sua mente naturalmente deseja ter menos contato com as demandas corporais, ao passo que tende a buscar as realidades superiores – beleza, verdade e bondade.

Se pedirem ao fleumático para fazer uma oração antes de aprender a fazer o jejum, poderá ter dificuldades, pois a oração pede um componente expansivo que o fleumático não tem, e ele não vai conseguir perseverar. Mesmo devendo praticá-la desde o início, como todos, o efeito espiritual da oração vem num segundo momento para o fleumático.

Vale ressaltar que o jejum não consiste em passar o dia sem comer pensando no que comerá depois; o fundamental é prestar atenção na fome. Durante o jejum, deve-se ter a intenção de ficar oito horas com fome e não oito horas sem comer.

O verdadeiro jejum só começa quando surge a fome – a necessidade do corpo. É possível e indicado ao fleumático que pratique o jejum diariamente, passando pelo menos uma hora com fome para trabalhar nele a atenção, o foco numa vida ordenada e de resultados.

@alemandabosaventura

Amadurecer é o nosso destino!

FLEUMÁTICO

- ✓ DONS: PAZ, ENTENDIMENTO, CONSELHO, MANSIDÃO
- ✓ FRAQUEZAS: APATIA, COMPLACÊNCIA E DESANIMO
- ✓ MODELOS BÍBLICOS: ABRAAO E ESTER
- ✓ PRATICA ESPIRITUAL: JEJUM E VIRTUDE DA JUSTIÇA

O JEJUM E O FLEUMÁTICO

O fleumático é água, dispersa facilmente e acaba não tendo a concentração que precisa ter para as coisas, por isso a melhor prática para ele é o jejum.

Quando o fleumático faz o jejum, pelo menos uma vez por semana, fica mais sensível para as coisas naturais e sobrenaturais, sendo capaz de fazer essa conexão e enxergar coisas que não enxergava antes, porque está focado, atento. Ele se levanta do sofá e diz: “Preciso fazer algo, porque eu estou com fome e não posso comer, então, vou produzir”. Isso é um estímulo que todos nós precisamos, mas, para o fleumático, é uma prática ainda mais potente e preciosa.

MODELOS BÍBLICOS

• Abraão - o fleuma

Abraão, por indecisão e medo (bem fleumático), não apenas tardou em sair da terra do Pai (aos 75 anos), como também levou Ló, o sobrinho. É por esse motivo que penso que todo cristão medroso deveria apoiar-se na promessa: “Fiel é o que vos chama, o qual também o fará” (1 Ts. 5:24|ARA). Será que a indecisão e o medo têm congelado as promessas de Deus em sua vida?

Uma das características mais admiráveis no fleumático Abraão é o seu amor à paz. Ah! Todo fleumático carrega essa essência de Deus: a paz, a mansidão. Deus sabia que, por mais lento que Abraão fosse, essa característica seria uma

força quando o fizesse aguardar em fé a promessa de gerar filhos (mesmo que naturalmente fosse impossível) e, mais tarde, pedisse o sacrifício de Isaque.

Por meio de Abraão, Deus nos mostra que, em Suas mãos, nossas fraquezas se tornam força. Foi assim com a cólera de Paulo, a impulsividade de Pedro e a sensibilidade de Moisés.

Como é a vida conjugal do fleumático? Motivado em manter a paz dentro de casa, deixa-se dominar pela esposa. Vemos isso com Abraão e Sara (Gn. 16:2). Entretanto, o marido, em especial o fleumático, precisa desempenhar, efetivamente, o papel que lhe cabe como o cabeça da casa. Seja ativo! Domine a passividade e dê segurança à sua esposa, fleumático! Sara esperava isso de Abraão. A experiência tem nos mostrado que, em lares onde a mulher assume o protagonismo e a liderança (tendo dentro de casa um homem que deveria amá-la e protegê-la), os resultados nem sempre são compensatórios.

Deus está pronto para transformar nossas fraquezas em força. Foi assim com Abraão. De medroso, inseguro, passivo, indeciso e lento, Deus o transformou no pai da fé, cumprindo nele a promessa de ser pai de multidões. Foi a facilidade em “esperar” a promessa se cumprir que o a vivê-la.

Deus nunca vai tirar aquilo que prometeu, Ele vai provar para depois endossar e, finalmente, cumprir! Deus nunca quis o corpo do seu filho Isaque, e sim a lealdade máxima de Abraão.

Fleumático, o seu temperamento submetido a Deus será capaz de produzir grandes feitos.

• Rainha Ester - a fleumática

Ester era órfã de pai e mãe, criada por um primo e, ademais, vivia cativa na Babilônia, longe de sua terra. Apesar disso, encontramos, em Ester, mansidão, humildade, simplicidade, sabedoria e estabilidade, características próprias dos fleumáticos. Naturalmente, ela nunca seria escolhida para representar uma nação. Deus usa as coisas simples para confundir as grandes. Ele não se relaciona conosco por meio das nossas debilidades, e sim de acordo com a unção que Ele derrama dentro de nós.

Essa jovem mostra que era submissa e adaptável ao ouvir os conselhos de seu parente Mardoqueu, que era como um pai para ela.

Ester possuía um ideal e, por isso, usou sua racionalidade e estabilidade, visto que, mesmo com medo, sabendo que poderia ser morta por entrar na presença do rei sem ser chamada, não se desesperou, em vez disso, reuniu todo o povo judeu para jejuar e orar durante 3 dias.

Outra característica que demonstra o temperamento fleumático de Ester é que, além de ser observadora e paciente, pensava antes de agir. Ela poderia ter ido diretamente ao rei e exposto tudo de maneira errada, sem pensar, entretanto, analisou friamente a situação e falou com sabedoria e cuidado diante do rei, assim, conseguiu o seu favor.

Fleumático, você também pode fazer a diferença no mundo à sua volta como Ester. Você foi criado para um propósito. Peça conselhos a quem tem conhecimento e sabedoria para que possa agir no tempo certo. Ore e procure a orientação de Deus em sua vida e Ele vai lhe mostrar o ideal que movimentará você. Sua essência é a verdade! Não se cale diante de injustiças! Não se paralise diante das circunstâncias! Quando você for convocado(a) para uma missão -

como esposo(a), filho(a), chefe, líder - não se omita nem se esconda! Assim como Ester, você se tornará uma influência para o bem.

Deus quer nos usar e precisamos de coragem e força para que Ele cumpra os Seus sonhos em nossas vidas. Confie no potencial de Deus em sua vida!

Capítulo 17

A ESPIRITUALIDADE DO MELANCÓLICO

Dizem que um melancólico anseia tanto pelo Céu que jamais pode ser feliz com menos do que a perfeição aqui na Terra. Desde a infância, o melancólico tem uma atenção com a justiça, a beleza e a verdade. Isso pode ser percebido num distanciamento das brincadeiras em busca pela ordem e pela quietude.

Naturalmente, o melancólico é inclinado à reflexão, à oração e à caridade. É compassivo, inteligente e introspectivo, o que facilita a vida espiritual e explica Moisés ter visto Deus face a face. Quando não desenvolve uma vida espiritual, tende a tornar-se insatisfeito e frustrado sem saber o porquê.

O melancólico demora para se envolver com o apostolado justamente por medo do fracasso ou pela ansiedade acerca dos detalhes; pode ter medo de não conseguir crescer em santidade, resultado da autocrítica e excesso de autoexigência.

“Este projeto não dará certo!” Isso paralisa você. Combata esses pensamentos desenvolvendo a confiança em Deus. Seu lema pode ser: “Com Deus, todas as coisas são possíveis!”.

A autocomiseração do melancólico faz com que ele se isole, seja egocêntrico, sinta inveja e, possivelmente, fique deprimido. Se acontece assim com você, supere isso fazendo orações, declarando que seus pensamentos são santos como os de Deus (Fl. 4:8).

O melancólico é dedicado no serviço ao Reino e é leal aos seus princípios e

valores. Tende a criticar os seus líderes e pastores, mas, quando confia, dá tudo de si. Se está na liderança, é exigente, porém, amável e dá a vida por vidas. Quando percebe algum desvio, é duro, tendendo a exigir santidade e perfeição. Entretanto, é preciso amar o perdido mesmo diante de suas falhas! Peça que o Senhor o ajude a ser misericordioso como Ele é!

A sua essência, melancólico, é o Céu. Lembre-se disso!

Dons: Piedade, lealdade e sabedoria.

Fraqueza: pessimismo, julgamento e desesperança.

Melancólico, está na sua essência nos dar esperança da vida após a morte, da eternidade, e nos convocar a olhar para o alto e ansiar o Céu.

Mateus 6:34|NVI Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.

@alexandrabaventura
Amadurecer é nosso destino!

MELANCÓLICO

- ✓ DONS: PIEDADE,ORDEM E LEALDADE
- ✓ FRAQUEZAS: JULGAR, DESESPERO, INGRATIDÃO
- ✓ MODELOS BÍBLICOS: MOISES E ANA
- ✓ PRÁTICA ESPIRITUAL: MEDITAÇÃO NA PALAVRA - SOFRIMENTO HUMANO E BONDADE DE DEUS

A PRÁTICA ESPIRITUAL DO MELANCÓLICO

Os quatro temperamentos precisam de todos os elementos da prática espiritual (jejum, oração, prática das virtudes e dízimo), porém, cada um se ajusta melhor a um deles.

Para o melancólico a permanência na vida espiritual está atrelada à conquista de virtudes, conhecimento e prática. O melancólico anseia pelas coisas do alto, pelo Céu e por tudo o que é sobrenatural, mas se perde na desesperança quando não encontra meios de se desenvolver.

Diante disso, melancólico, comece pela prática da virtude, pois você é mais ordenado e conseguirá levá-la a sério, mantendo a atenção por mais tempo. Dessa forma, o desenvolvimento da religião acontece e flui, e a chance de permanecer, dia após dia, com esperança e amor, será maior, você enxergará certa beleza na condução da sua vida, logo, será visível uma verdade no mundo. Verdade, beleza e bondade puxam a atenção da mente para as coisas do Céu, assim, você começará a acomodar o desejo da sua mente para o lado bom da vida. Tudo que Deus faz é bom!

As quatro virtudes cardeais são a prudência, a justiça, a fortaleza e a temperança. A prática da virtude consiste, basicamente, em eleger uma delas, persegui-la obstinadamente em suas ações cotidianas e, em certos momentos do dia - especificamente, ao meio-dia e à noite - parar para analisar se você está fazendo aquilo a que se propôs e onde está falhando em relação a esse ponto. Isso é o que se chama de exame particular. O exame do meio-dia deve nos ajudar a aproveitar ainda a segunda metade do dia. Suponhamos que você tenha se proposto, naquele mês, a ser mais pontual. Se, ao analisar-se ao meio-dia, você percebe que não foi pontual em quase nada, que enrolou para se levantar da cama,

demorou no banho, fez café com preguiça, teve de correr no trânsito e ainda abriu o Instagram antes de começar a trabalhar, este é o momento de reunir as forças e ser diligente no restante do dia. No exame da noite, você avaliará sua melhora e seguirá em frente no dia seguinte.

Depois de um tempo de prática, quando já tiver conquistado uma virtude, as outras se ramificarão a partir dela; escolha, então, outra virtude como foco do seu esforço e, no período de um ano, você terá feito um grande progresso.

AS VIRTUDES/AS SAGRADAS ESCRITURAS E O MELANCÓLICO

O melancólico tem uma necessidade do Céu. Dos quatro temperamentos é o que mais tem vontade e prazer em buscar as coisas do alto. Entretanto, ao passar por experiências de decepção e de frustração com alguém, tende a ser julgador, punitivo e rígido acerca da falha humana. Devido a isso, pode cometer o equívoco de enxergar a espiritualidade por meio de seres humanos, o que o levará a se perder, uma vez que pessoas são falhas.

Melancólico, em vez de voltar o olhar para as pessoas, apontando erros e falhas, trazendo para si uma desesperança, pratique as virtudes. Seja prudente. Olhe para si e verá que as pessoas são falhas, assim como você também é. Pratique a temperança, não veja somente o lado ruim da vida, perceba que também existem coisas boas e aprenda com cada situação. Seja justo: “Se eu também sou falho, porque estou pesando tanto a mão para o outro?”. Por fim, pratique a fortaleza, que é essa força interior que você precisa desenvolver para não se entristecer nem se deprimir no pessimismo com que enxerga o mundo.

Desse modo, a prática das virtudes e a meditação nas Sagradas Escrituras levam

o melancólico a refletir e buscar meios para ascender e transcender, chegar ao alto. Esse é um desafio para ele, porém uma ferramenta necessária e preciosa para que vença a desesperança.

MODELOS BÍBLICOS

• Moisés - o melancólico

Introvertido por natureza - passou 40 anos apenas cuidando de sua vida após romper com Faraó, enclausurou-se como um caramujo. Moisés, um dos personagens bíblicos que mais se superou em suas tendências temperamentais, foi capaz de sentir a dor daquele povo escravizado, tamanha sensibilidade e capacidade de se doar, mas, incapaz de acreditar em si mesmo, tamanho complexo de inferioridade.

Moisés é mais um dos improváveis nas mãos do Criador. O Senhor não nos condena ao olhar para as nossas fraquezas, muito pelo contrário, Deus nos escolhe apesar delas, pois sabe bem o que podemos nos tornar ao caminharmos com Ele.

A despeito de todo o seu pessimismo, incredulidade e introversão, Moisés soube ser o líder que se sacrificou pelo povo de Deus, aprendendo a depender Dele, deixando-se ser moldado. O melancólico leal que foi até o fim na palavra dada. Mesmo quando Deus quis exterminar o Seu povo, Moisés continuou acreditando a ponto de mudar a Sua decisão.

A lealdade e a fidelidade são uns dos traços mais admiráveis dos melancólicos. Eles são de poucos amigos, mas leais aos seus. Isso também ocorre no lado

espiritual: quando cheios do Espírito Santo, são devotos a Deus de maneira especial. Assim foi na vida de Moisés.

De inseguro, desconfiado, pessimista, impulsivo e deprimido, com o tempo, passou a ser um pai responsável à medida que sua devoção aumentou. Em Êxodo 16, vemos que, quando o povo estava com fome, Moisés orou e Deus enviou o maná do céu. No capítulo 17, os israelitas pediram água, Moisés bateu na rocha e Deus os supriu em abundância.

Este homem é o típico exemplo de que Deus não está interessado na nossa perfeição, mas sim na nossa capacidade de sermos moldados por Ele.

Melancólico, permita-se ser moldado por Deus e seja para nós a memória do Céu.

• Noemi - a melancólica

Encantadora, agradável, suave e doce. A Bíblia relata que Noemi habitou em Moabe por dez anos, tempo em que também perdeu seus dois filhos e seu marido, ficando desamparada. Ao se ver enlutada e naquelas condições, sua primeira atitude foi deixar que a desesperança a dominasse a ponto de não enxergar saída alguma. Traços de uma melancólica! Podemos perceber que ela estava entregue à sua desgraça quando diz: “(…) Não, filhas minhas! Porque, por vossa causa, a mim me amarga o ter o Senhor descarregado contra mim a sua mão” (Rt 1:13b|ARA) - vitimização.

Ela não conseguiu perceber que o Senhor tinha providenciado Rute para cuidar dela e ser por ela cuidada. Como uma melancólica, via-se responsável pelas

noras e culpada por não poder ajudá-las. A inclinação ao pessimismo a deixou cega quanto às possibilidades que se apresentavam, mesmo num contexto de desventura.

Em Rute 2.20-22 vemos, na resposta de Noemi, o primeiro traço do trabalhar de Deus em sua vida, quando fala: “Bendito seja ele do Senhor, que ainda não tem deixado a sua benevolência nem para com os vivos nem para com os mortos”.

Melancólico, permita-se enxergar bênçãos em meio a dor!

Outra característica da pessoa melancólica evidente em Noemi é a lealdade, o planejamento e o zelo para com Rute, revelado nos primeiros versículos do capítulo 3, ao traçar um plano detalhado a ser seguido por Rute. Quando amamos as pessoas, nós e elas somos abençoados. Além disso, vemos que, debaixo da bênção de Deus, somos capazes de superar as perdas, a vitimização e o pessimismo, tornando-nos habilitados a planejar e, assim, seremos bem-sucedidos, porque Ele está conosco!

Noemi, sendo prudente, não agiu fora do tempo e instruiu Rute a ter calma e a agir segundo o seu plano (Rute 3.18).

Você se identificou com ela, melancólico? A sua amargura, desesperança e vitimização precisam ser substituídas por um plano detalhado e prudente de amor e de confiança em Deus. Inspire-se no crescimento que o Senhor operou na vida da doce Noemi!

Amadurecer é o nosso destino!

Capítulo 18

O PROCESSO DE AMADURECIMENTO DE CADA TEMPERAMENTO

Nosso destino é o Céu, a eternidade, entretanto, enquanto estamos nesta Terra, amadurecer é o nosso destino para nos tornarmos cada vez mais parecidos com o nosso Criador e servirmos a Sua criação.

Ah, sim! Tu me moldaste por dentro e por fora; Tu me formaste no útero da minha mãe. Obrigado, grande Deus - é de ficar sem fôlego. Corpo e alma, sou maravilhosamente formado. Eu Te louvo e Te adoro - que criação! Tu me conheces por dentro e por fora, conheces cada osso do meu corpo. Sabes exatamente como fui feito: aos poucos; como fui esculpido: do nada até ser alguma coisa. Como um livro aberto, Tu me viste crescer desde a concepção até o nascimento; todos os estágios da minha vida foram exibidos diante de Ti; os dias da minha vida, todos preparados antes mesmo de eu ter vivido o primeiro deles.

Salmo 139.13-16

(versão A Mensagem)

Que bom que chegou até aqui!

As próximas páginas são uma carta de você para você mesmo. Espero que se identifique.

AMADURECER É O NOSSO DESTINO!

Se eu pudesse desenhar a minha vida em um elemento, certamente seria o fogo: em alguns momentos, fui apenas uma faísca que ajudava outros a acenderem para os seus ideais, mas não avançava em mim mesmo; também fui labaredas ardentes que se expandiam rapidamente e, por vezes, sem perceber, queimava os que estavam por perto.

Sempre tive uma determinação forte pelas coisas em que acreditava e estava o tempo todo aspirando fazer mais e ser melhor. Entretanto, nas corridas que travava, perdia o limite do freio e atropelava algumas pessoas pelo caminho.

Parece que, em toda a minha vida, havia dentro de mim esse fogo que me impulsionava a agir no mundo. Em vista disso, eu era aquele que resolvia as coisas, que mobiliza e liderava o grupo, que não tinha medo de colocar a mão na massa e fazer o que tinha que ser feito, mas era difícil ver que as pessoas não acompanhavam o meu ritmo, e o meu senso de justiça batia forte por não ver as coisas acontecendo como planejado, não tinha dificuldade em falar ou expor a minha opinião, sentia necessidade de me expandir, porém, esbarrava no limite do outro.

Minhas palavras eram como os pingos de vela que derretem e queimam os dedos daqueles que a seguram. Não era a minha intenção. Eu queria iluminar algo que acreditava ser bom e verdadeiro, mas não sabia como fazê-lo.

Ao mesmo tempo que estava perto de todos, que resolvia os problemas e me engajava em alcançar os desafios, tinha dificuldade de controlar o meu ímpeto; parece que a ira queria me dominar e eu me via rotulado -não sem razão - como insensível e orgulhoso.

Se passasse a minha vida toda assim, certamente devastaria a tantos pelo

caminho, como um incêndio que se alastra e destrói florestas, mas algo acendeu dentro de mim; a verdade sobre mim e acerca da substância desta vida, além dos exemplos de verdadeiros heróis, me iluminou. Decidi, então, recrutar tudo o que havia em mim, toda a força, e redirecioná-la para um bem maior do que eu mesmo.

Como o fogo, quero alcançar as alturas, aquecer quando houver frio, assar os alimentos crus, limpar as impurezas, ajudar a forjar o ouro.

Que a minha verdade, em vez de destruir cidades, construa pontes!

Anseio ser a brasa que ilumina os corações, a tocha que vai à frente conduzindo a todos os que encontrar pelo caminho. Sei que sempre haverá um risco nisso, mas não me importo em me arriscar.

Quero colocar a minha vida em sacrifício, se necessário, porque não fui feito para pequenas coisas. Há grandes ideais dentro de mim, e uma força transformadora imensa que mobiliza todo o meu ser.

Agora encontrei um sentido para essa força e não irei me abster dela. A minha busca pela perfeição, agora, é por amor e nada mais.

O Colérico Amadurecido

Olho para as estações do ano e, sem dúvida, percebo que sou como a primavera: alegre, vibrante, amigável.

Nunca tive dificuldade em fazer amigos e até percebo como fui me moldando, ao longo da minha vida, a partir das minhas amizades. Bastava tão pouco para eu me entusiasmar e, logo, logo, já estava contagiando todo o grupo com a minha imaginação ardente e os meus planos mirabolantes.

Todos gostavam de ficar perto de mim e me esforçava por retirar um sorriso dos seus rostos fechados de preocupação. Como o ar, tinha necessidade de me expressar, de dar a minha opinião e de inventar boas histórias.

Percebo que poderia ter passado a vida toda assim, mas, nos momentos em que conseguia mergulhar em mim mesmo, algo me inquietava profundamente. De que adiantava motivar a todos se eu era o primeiro a desistir dos planos? De que adiantava cativar a todos e ficar afundado nos meus afetos instáveis? Será mesmo que essa vida é só prazer e fazer o que se quer?

Ao me ver desistindo dos meus propósitos, percebi que estava traindo a mim mesmo e o sofrimento chegava forte nessa hora. A inconstância era a minha pior inimiga. Tentava mergulhar no meu ser, mas só conseguia chegar à superfície. Nadava, nadava e morria na praia.

Foi quando entendi que a minha batalha era comigo mesmo para não ceder aos brilhos do mundo e aos prazeres da carne e, então, me manter firme num ideal. Compreendi que eu poderia ser leve como a brisa doce da primavera e, em outros momentos, forte como um furacão.

Comecei um caminho de sacrifícios, de renunciar aos meus gostos e de colocar a inteligência para guiar a minha vontade. Incuti propósitos fortes em meu interior e travei uma batalha rumo a quem devo ser, por mim e por aqueles a quem amo.

Não é fácil, mas há em mim uma determinação profunda em ser melhor do que fui ontem. Cansei de ser o vento circulando sem direção alguma; eu quero refrescar os que estão à minha volta. É hora de ser o sopro que dá a vida!

O Sanguíneo Amadurecido

Sempre gostei de contemplar o mar. Aliás, sou achegado à contemplação, que me proporcionou uma intuição e sensibilidade diferente diante da vida. Meu caminhar era como a água, indo e vindo, extremamente suscetível aos ventos; nessa vulnerabilidade, via-me na calmaria das ondas ou na forte tempestade.

Meu mundo nunca foi muito estruturado e eu não era adepto de rotinas, havia sempre uma fluidez ondular que ia me conduzindo; a cada dia, era um novo “me deixar guiar”. As pessoas notavam um ar de mistério em minha vida, como se as profundezas do meu ser escondessem diversos segredos: sentimentos, conhecimentos, palavras ditas e não ditas; era como o mar que esconde belezas incríveis ou espécies perigosas, navios abandonados e animais mortais.

Via algumas pessoas que pareciam labaredas, sempre tão entusiasmadas. A mim, porém, faltava esse entusiasmo e espontaneidade. Eu compensava isso estando sempre em grupo; facilmente me adaptava e envolvia a todos; era o sujeito que me dava bem com qualquer um e que gostava de cooperar. Não era muito de falar, mas, quando falava, buscava ser prudente e sensato. Nunca gostei de estar em foco nem ser o centro das atenções, preferia a tranquilidade e a discrição de quem está quieto em seu lugar, ileso de qualquer tensão.

Para alguém me tirar do sério, precisava se esforçar muito, porque eu sempre fui inimigo de conflitos; não sei até que ponto isso me acovardou diante da vida; recolhia-me em minha passividade e a vida acabava passando por mim sem pena; de tanto recuar frente ao que precisava enfrentar, uma hora o mar voltava como um tsunami e eu trazia à tona o que parecia enterrado nas profundezas.

Em alguns momentos, sei que deveria ter me exposto mais, me arriscado mais, mas, no fim das contas, refletia tanto sobre as possibilidades, que acabava permanecendo na minha inércia. Reconheço que era lento nas reações e terminava sofrendo com os prazos e oportunidades perdidas.

Percebo que a busca pela maturidade tem me elevado de um jeito muito profundo, tenho desenvolvido o meu discernimento e apurado a minha intuição. Passei a contemplar o belo e o bom, e eles puderam sacudir o meu coração apático. Logo, a verdade veio à tona e me mobilizou como nunca havia acontecido.

Quebrei as crostas de gelo que acumulei na superfície, permiti que os outros mergulhassem em mim e juntei-me a pessoas que me impulsionam à minha máxima potência. Comecei a traçar pequenos objetivos e, quando menos esperava, já estava navegando em mares profundos.

Ter uma bússola e uma tripulação entusiasmada ao meu lado tem sido fundamental nessa jornada em mar aberto. Estou disposta a navegar e descobrir coisas novas. Quem diria que eu, sempre tão lento e passivo diante da vida, poderia me tornar um desbravador!

Peço a você que está lendo este texto que, se me vir voltar à minha apatia, não hesite em sacudir as minhas ondas e me apontar para a minha bússola. São as minhas convicções profundas e aonde quero chegar que sempre me farão sair de mim mesmo e da minha tendência a permanecer no mesmo lugar. É por essa via que estou buscando crescer.

O Fleumático Amadurecido

Engraçado como a vida toda me vi como um ser humano estranho.

Na escola, todos faziam amizade facilmente, enquanto eu tinha dificuldade até para dizer o meu próprio nome; todos esperavam ansiosos a hora do recreio, enquanto eu preferia os momentos de aula, que pareciam me exigir menos sacrifício; via as crianças brincando, mas parecia que eu estava em outro ritmo.

Fui crescendo, apreciando rotinas e organização. Gostava de estudar e encontrava ali, de certa forma, um refúgio. Nunca gostei muito quando as coisas fugiam ao planejado. Notava que, em alguns momentos da minha vida, precisava de solidão e reflexão, e parecia sofrer mais do que os demais ao sentir frieza e ingratidão; era como se sentisse a indiferença e os sentimentos ruins como que na carne viva; eles passavam, mas não passavam por mim, em vez disso, geravam uma forte impressão na minha alma. Isso parecia me isolar mais e, sem perceber, estava recolhido no meu quarto, mergulhado nos meus pensamentos e me distanciando do mundo.

Por que sempre olhava a situação por um ângulo que os outros pareciam não ver? Eu via a realidade como ela era ou a distorcia por causa do meu pessimismo. A realidade parecia perversa e eu logo me achava tão ruim quanto. O meu ceticismo e o meu senso crítico foram meus inimigos muitas vezes, quando não de mim mesma, dos demais à minha volta.

Quantas oportunidades perdidas por medo do que os outros iriam pensar! E, novamente, me via adiando as decisões a serem tomadas. Era como um ciclo interminável de solidão, rotina, ceticismo e novos distanciamentos. Estaria eu fadado a tudo isso?

Foi aí que descobri que, assim como eu, havia tantas outras pessoas com esses

mesmos impulsos, os quais representavam uma tendência em nós que carimbava um jeito específico de agir no mundo. Um alívio veio com um desafio: precisava aprender a dominar os meus impulsos. Seria possível?

Aprendi a objetivar os meus sentimentos para não ser engolido por eles; compreendi que posso me valer do meu gosto por rotinas e organização; pela via das virtudes, comecei a exercitar o sair de mim mesmo e ir em direção ao outro. A porta que estava travada se abriu!

Comecei a apreciar o belo, o verdadeiro e o bem; isso me transcendeu dessa realidade imanente, fazendo-me notar que a nostalgia que sentia era de uma marca deixada em mim, parecia uma saudade do Céu. Minha alma ficou mais leve e parei de exigir dos outros a perfeição. Não mais sou dominado pelos meus impulsos; eles seguem comigo, pelo resto da minha vida, mas, agora, é a minha personalidade que está no comando. Sou uma pessoa mais livre!

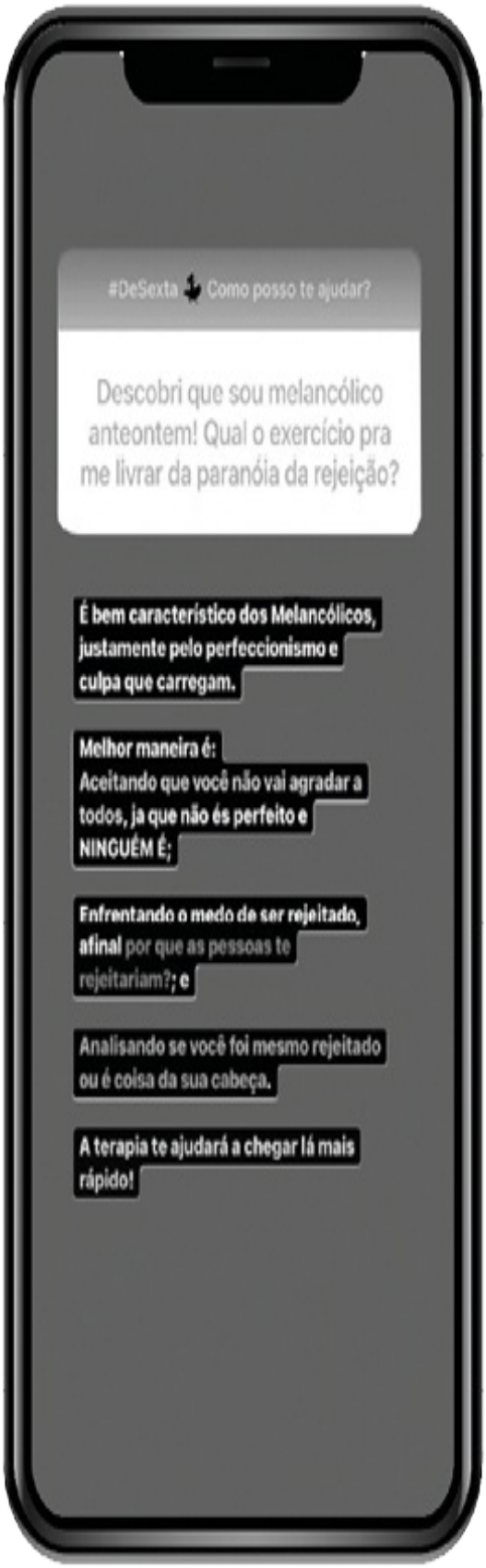
O Melancólico Amadurecido

PARTE 5

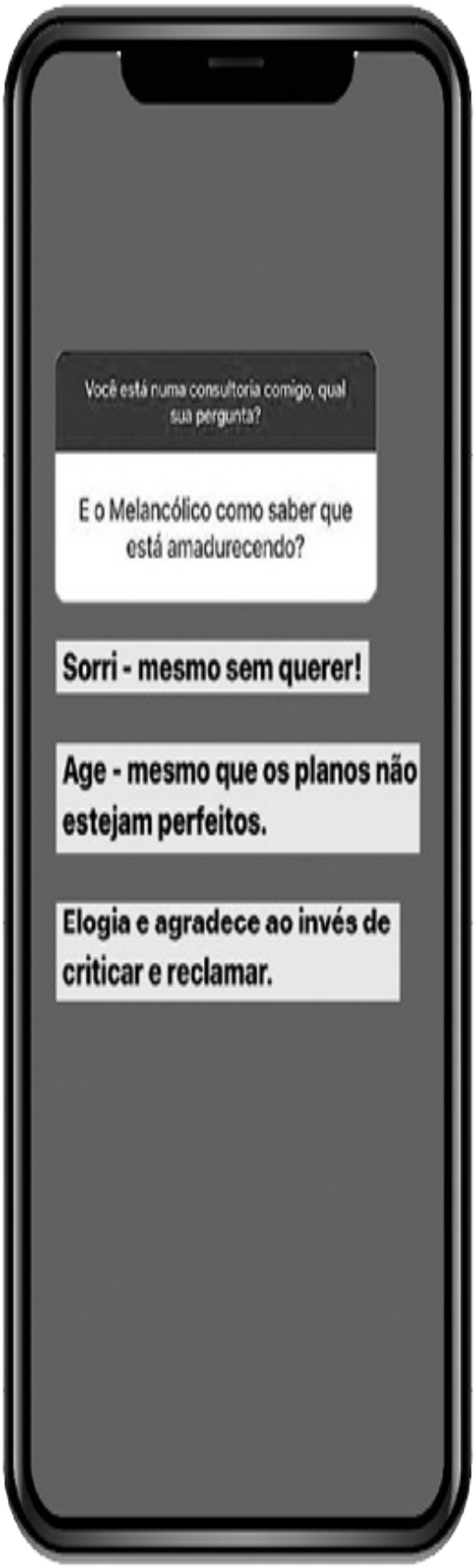
PERGUNTAS FREQUENTES


Consultoria Grátis
Dificuldade em vencer o jeito sério melancólico ,isso distância pessoas,sou muito tagarela mas na
Abra mão do medo da exposição. A verdade é que a maioria das pessoas estão preocupadas com suas vidas.
Consultoria Grátis
Como ter mais ânimo,disposição,atitude nas coisas do dia a dia,sendo fleumatic
Decidindo que não será medíocre. Apenas, faça!
Consultoria Grátis
O que fazer quando o colérico vive emburrado? Inscrita no curso
Não se importe. Esteja ao lado dele até que ele se abra. Provavelmente esteja frustrado com seus resultados.
Responder a...

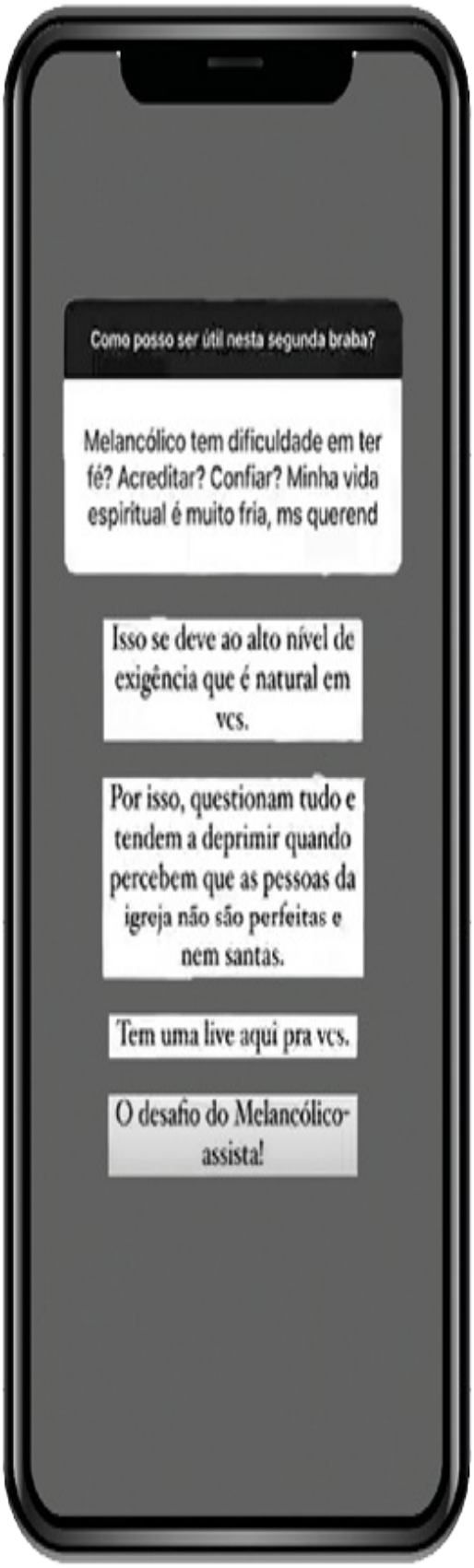

Apenas, decida! Qual a pergunta?
Falo muito e isso me incomoda o que eu faço?
Jejum de opinião. Se desafie a OUVIR. Não deixe sua língua te dominar!
Apenas, decida! Qual a pergunta?
O mel toma tanto pra si as coisas que sente mais do que a própria pessoa que tá passando? Oq fazer?
Atribua peso às situações.
Ex.: uma cara feia de alguém insignificante - peso 0,01 ou seja me afeta em nada.
Crítica do chefe - peso 10 - vou mudar.
Marido se irritou com tanta reclamação - peso 10 - jejum de reclamação.
E por ai vai!


#DeSexta Como posso te ajudar?
Descobri que sou melancólico anteontem! Qual o exercício pra me livrar da paranóia da rejeição?
É bem característico dos Melancólicos, justamente pelo perfeccionismo e culpa que carregam.
Melhor maneira é:
Aceitando que você não vai agradar a todos, já que não és perfeito e NINGUÉM É;
Enfrentando o medo de ser rejeitado, afinal por que as pessoas te rejeitariam?; e
Analisando se você foi mesmo rejeitado ou é coisa da sua cabeça.
A terapia te ajudará a chegar lá mais rápido!

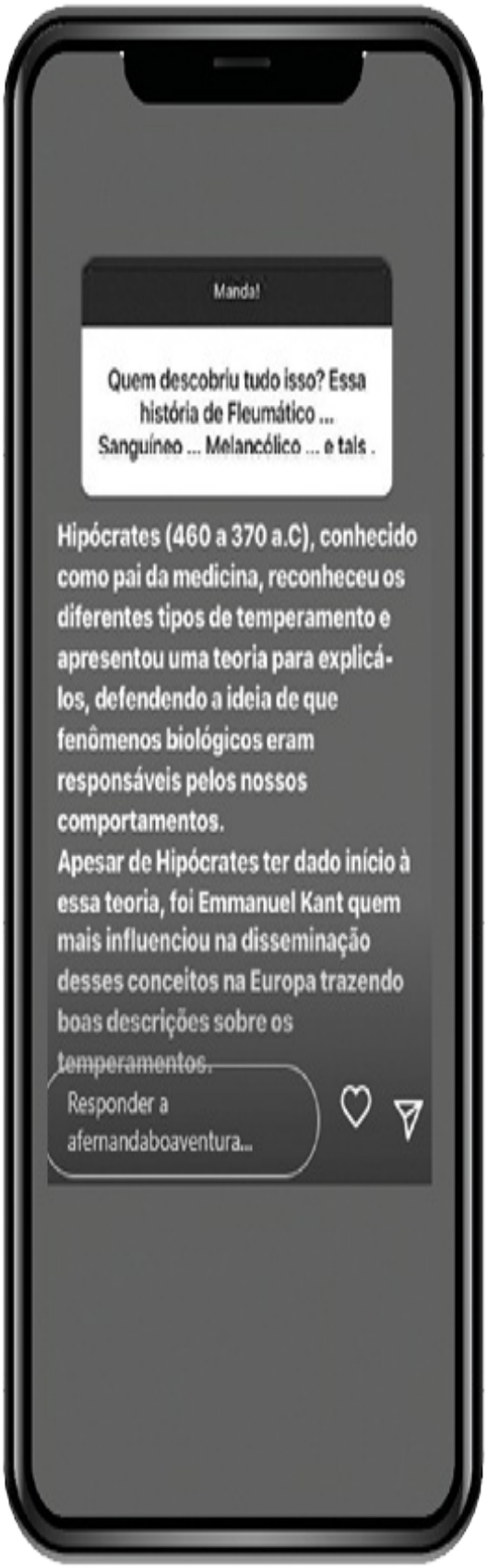

Fala, gentes!
Qual a questão?
Me identifico muito com sanguíneo e com melancólico. Como faço pra saber de fato qual sou
Sanguíneo
Extrovertido
Inquieto
Desorganizado
Explode e logo esquece as ofensas
Melancólico
Introvertido
Analítico
Organizado
Retém as emoções e jamais esquece uma ofensa (rancoroso).

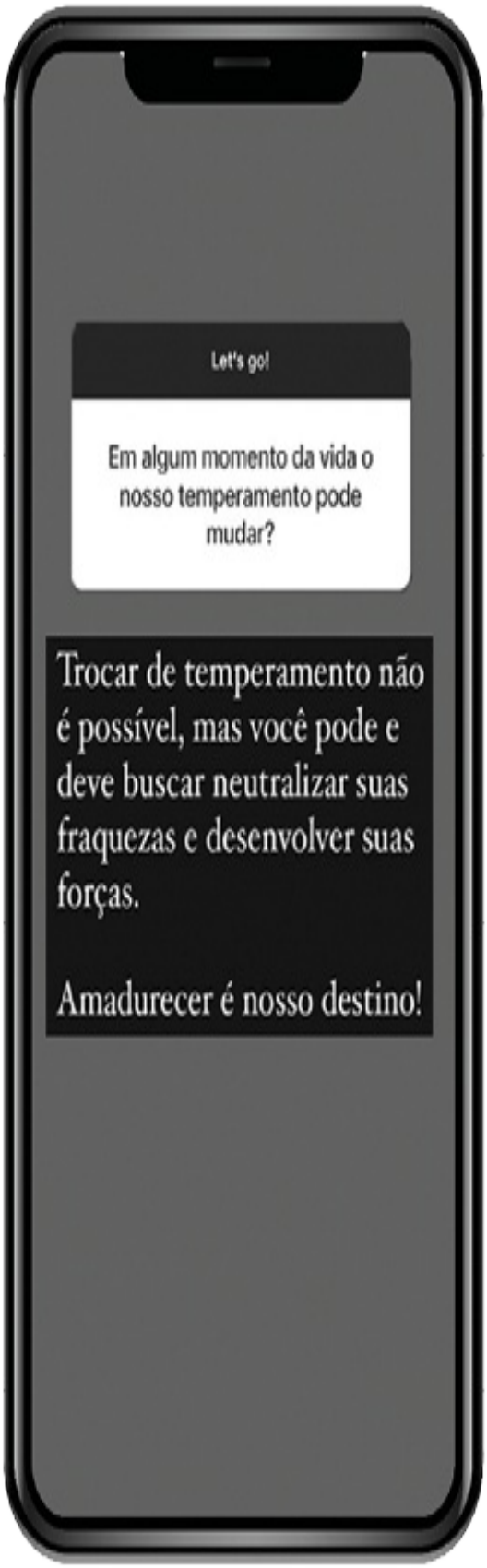

Você está numa consultoria comigo, qual sua pergunta?
E o Melancólico como saber que está amadurecendo?
Sorri - mesmo sem querer!
Age - mesmo que os planos não estejam perfeitos.
Elogia e agradece ao invés de criticar e reclamar.

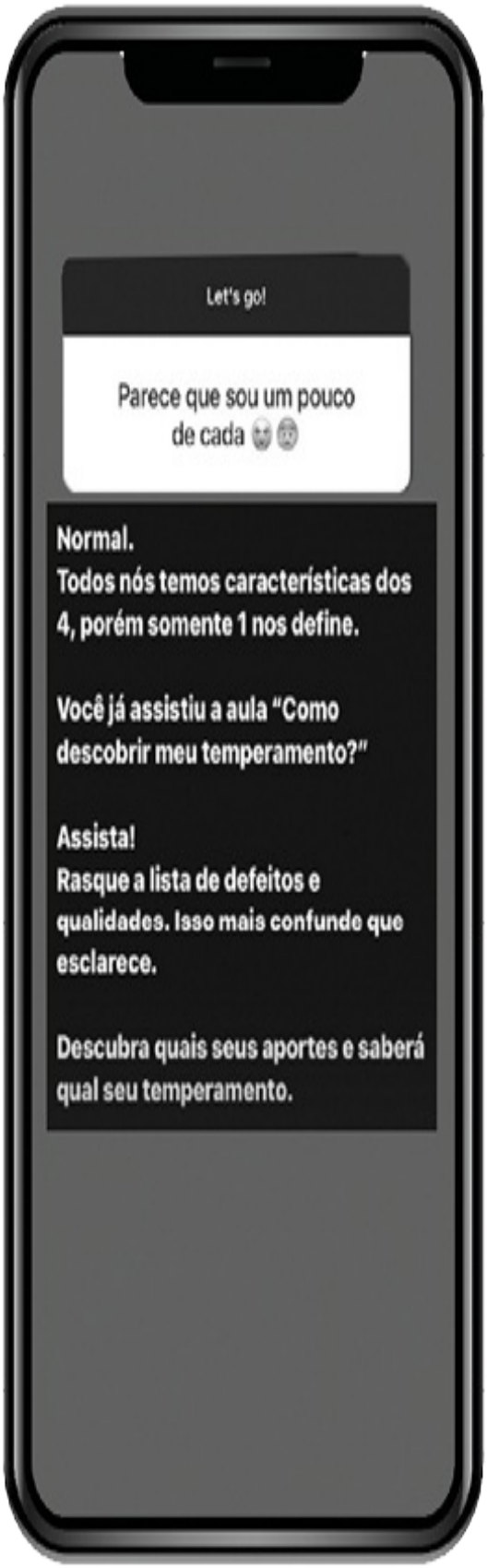

Como posso te ajudar?
Melancólica também pode ser indecisa e acomodada? Sem gostar de inovar?
Vamos dar o nome correto:
Exigentes e perfeccionistas e por isso tendem a ter poucos resultados.
Quanto não ser inovador é o melancólico metódico.

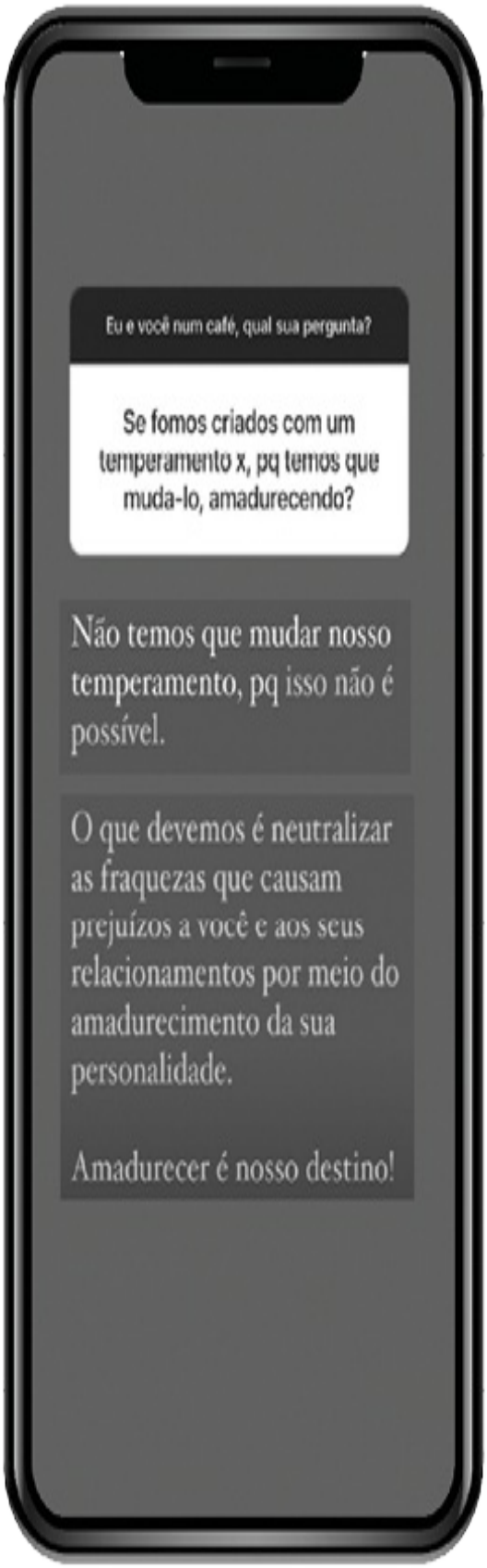

Como posso ser útil nesta segunda braba?
Melancólico tem dificuldade em ter fé? Acreditar? Confiar? Minha vida espiritual é muito fria, ms querend
Isso se deve ao alto nível de exigência que é natural em vcs.
Por isso, questionam tudo e tendem a deprimir quando percebem que as pessoas da igreja não são perfeitas e nem santas.
Tem uma live aqui pra vcs.
O desafio do Melancólico- assista!

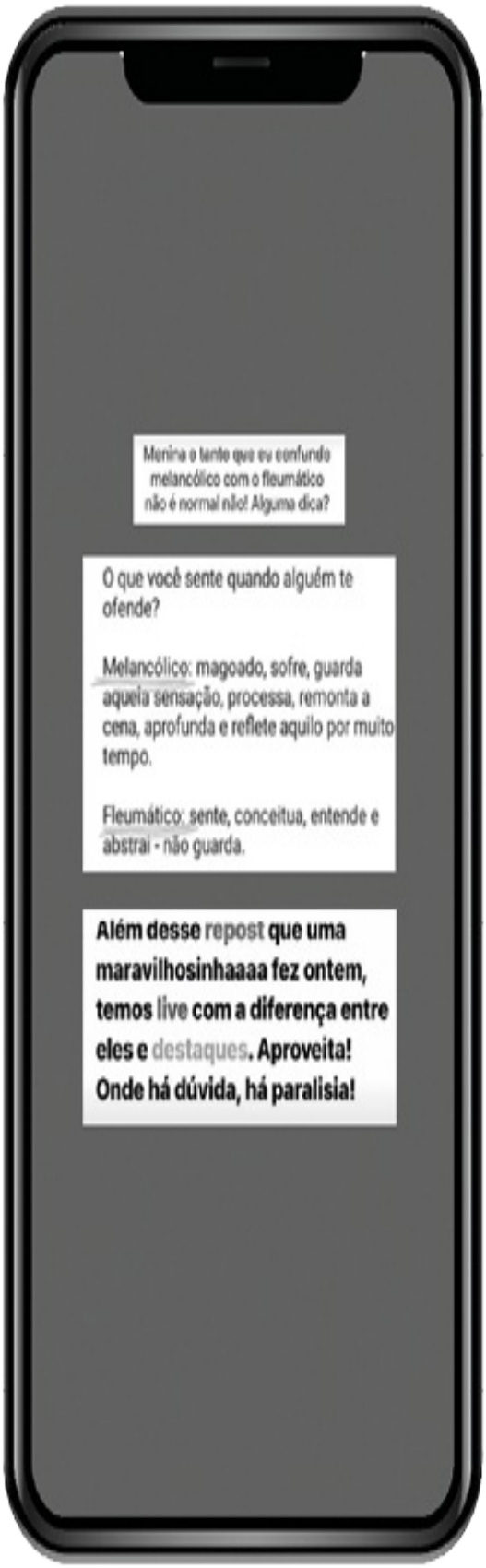

Qual seria sua pergunta se estivesse aqui comigo?
Estou na dúvida se sou melancólica ou colérica, como descubro?
Maravilhosinhaaaaa, um expanse e o outro concentra.
Quem é você naturalmente? Prefere a solidão, observadora, planejadora? Mel
Prefere liderar que ser liderada, age por impulso, realizadora? Col
Tem live aqui com esse tema
esponder a
e nos destaques várias dicas!
ernandaboaventura...

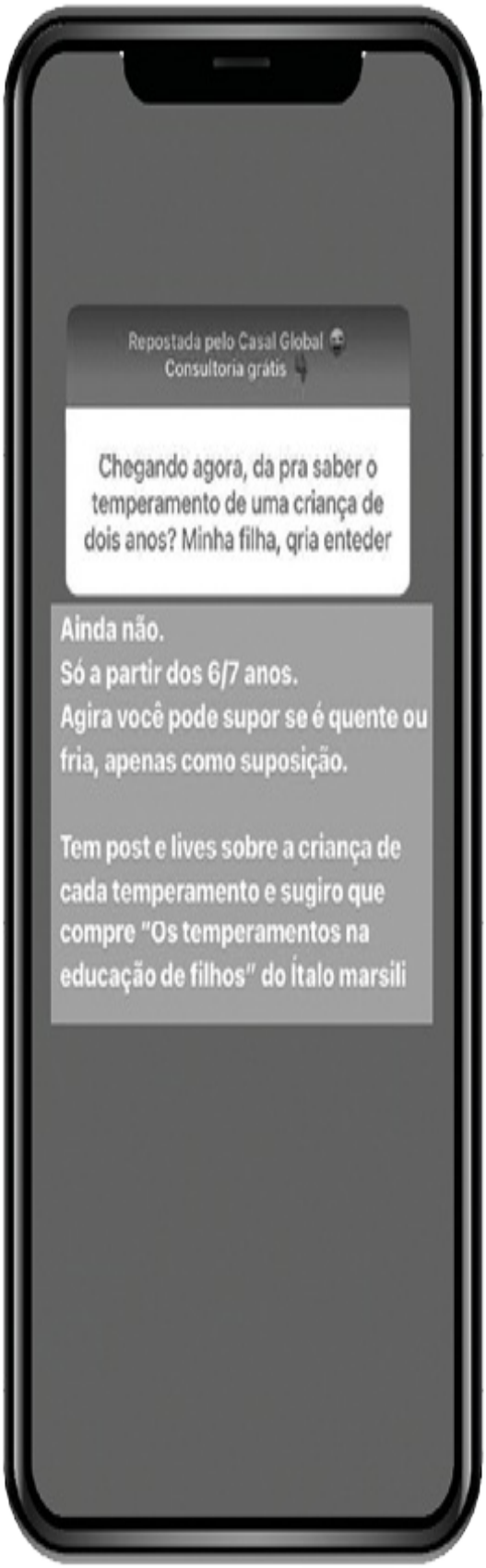

Manda!
Quem descobriu tudo isso? Essa história de Fleumático ... Sanguíneo ... Melancólico ... e tals .
Hipócrates (460 a 370 a.C), conhecido como pai da medicina, reconheceu os diferentes tipos de temperamento e apresentou uma teoria para explicá-los, defendendo a ideia de que fenômenos biológicos eram responsáveis pelos nossos comportamentos.
Apesar de Hipócrates ter dado início à essa teoria, foi Emmanuel Kant quem mais influenciou na disseminação desses conceitos na Europa trazendo boas descrições sobre os temperamentos.
Responder a afernandaboaventura...


Let's go!
Em algum momento da vida o nosso temperamento pode mudar?
Trocar de temperamento não é possível, mas você pode e deve buscar neutralizar suas fraquezas e desenvolver suas forças.
Amadurecer é nosso destino!


Let's go!
Parece que sou um pouco de cada
Normal.
Todos nós temos características dos 4, porém somente 1 nos define.
Você já assistiu a aula "Como descobrir meu temperamento?"
Assista!
Rasque a lista de defeitos e qualidades. Isso mais confunde que esclarece.
Descubra quais seus aportes e saberá qual seu temperamento.

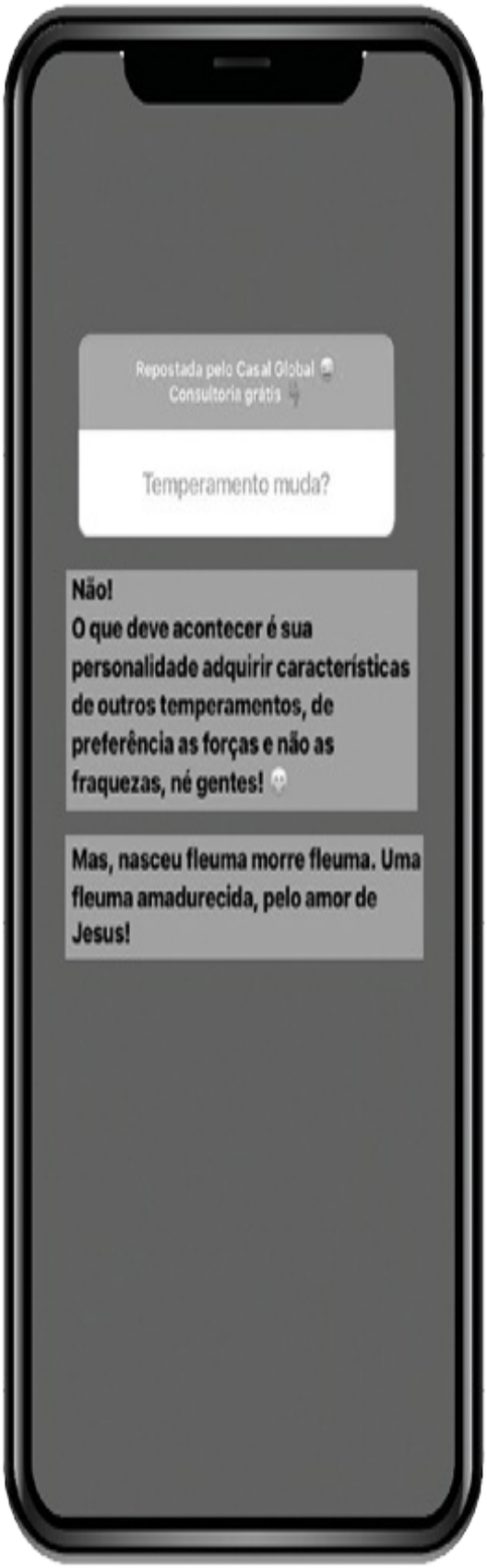

Eu e você num café, qual sua pergunta?
Se fomos criados com um temperamento x, pq temos que muda-lo, amadurecendo?
Não temos que mudar nosso temperamento, pq isso não é possível.
O que devemos é neutralizar as fraquezas que causam prejuízos a você e aos seus relacionamentos por meio do amadurecimento da sua personalidade.
Amadurecer é nosso destino!


Menina o tanto que eu confundo melancólico com o fleumático não é normal não! Alguma dica?
O que você sente quando alguém te ofende?
Melancólico: magoado, sofre, guarda aquela sensação, processa, remonta a cena, aprofunda e reflete aquilo por muito tempo.
Fleumático: sente, conceitua, entende e abstrai - não guarda.
Além desse repost que uma maravilhosinhaaaa fez ontem, temos live com a diferença entre eles e destaques. Aproveita!
Onde há dúvida, há paralisia!


Repostada pelo Casal Global
Consultoria grátis
Chegando agora, da pra saber o temperamento de uma criança de dois anos? Minha filha, qria enteder
Ainda não.
Só a partir dos 6/7 anos.
Agira você pode supor se é quente ou fria, apenas como suposição.
Tem post e lives sobre a criança de cada temperamento e sugiro que compre "Os temperamentos na educação de filhos" do Ítalo marsili


Repostada pelo Casal Global
Consultoria grátis
Qual a diferença entre personalidade e temperamento ? Sempre fico
Temperamento - mineral da psicologia humana - estrutura fixa, não muda. É o que você é! É o "solo" sobre o qual escrevemos nossa história. São nossas forças e fraquezas naturais.
Personalidade - vegetal - cresce, muda, se desenvolve. É o que você vai se tornando ao longo da sua história. É exclusivo de cada um.
Sua personalidade cresce no solo

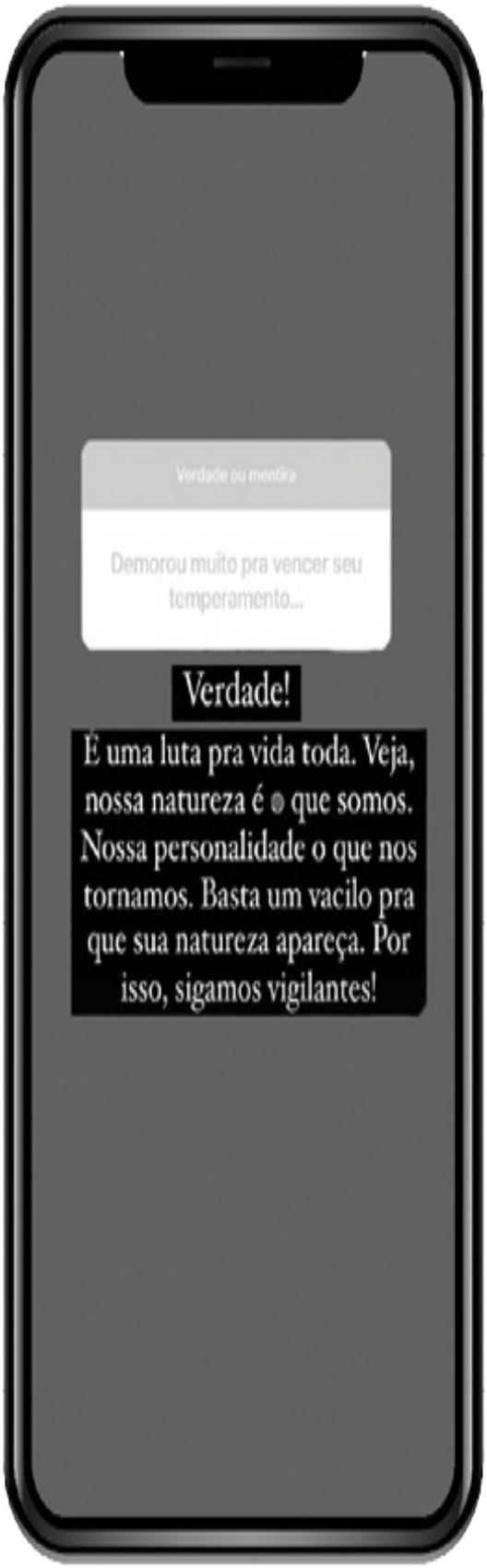

Domingo de Páscoa: manda!
Me identifico muito com sanguíneo e colérico, qual a diferença entre eles?
Colérico ALCANÇA A META! Sanguíneo TRAÇA UMA META e se desvia dela!
Domingo de Páscoa: manda!
Fleumática com melancólico tem chance de dar certo?
Claro que tem. Principalmente, pq você conhece o estudo dos temperamentos e usa!
Responder...
afernandaboaventura...
para fazer dar certo, não é?!


Repostada pelo Casal Global
Consultoria grátis
Temperamento muda?
Não!
O que deve acontecer é sua personalidade adquirir características de outros temperamentos, de preferência as forças e não as fraquezas, né gentes!
Mas, nasceu fleuma morre fleuma. Uma fleuma amadurecida, pelo amor de Jesus!

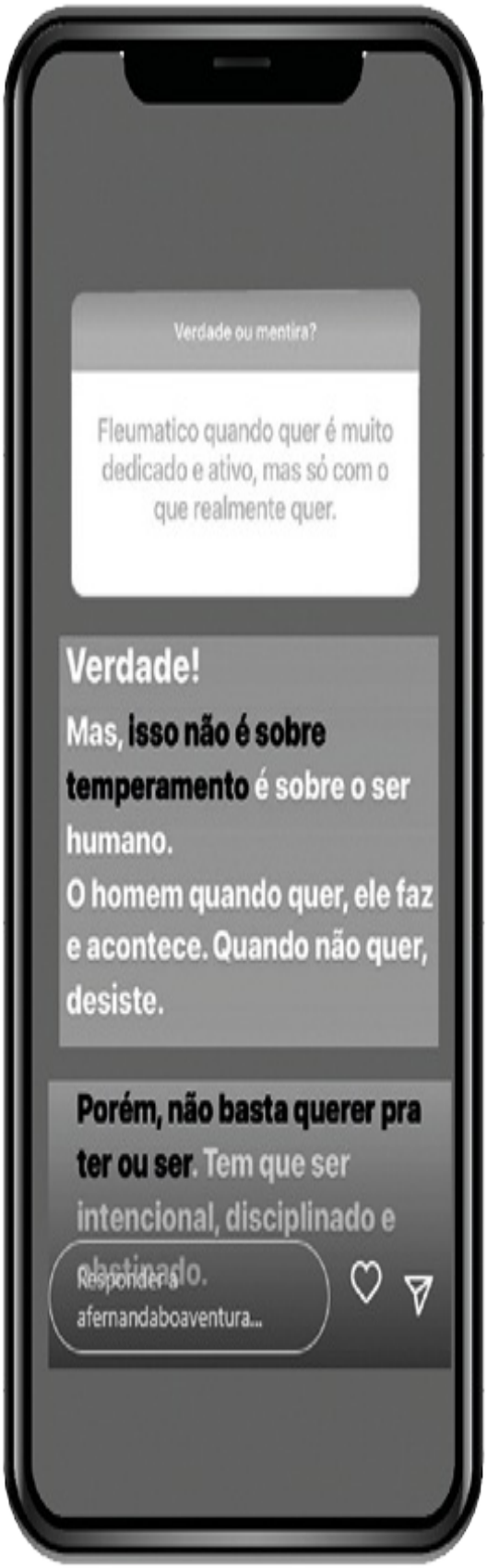

Domingo de Páscoa: manda!
Cheguei aqui hoje! Não consigo definir se sou colérica ou melancólica
Colerico AGE!
Melancólico SENTE!
Domingo de Páscoa: manda!
Dúvida se sou sanguíneo ou melancólico, é possível?
Melancólico guarda e REMOE ofensas.
Sanguíneo explode e ESQUECE ofensas.
A confusão só é possível por confundirem temperamento com personalidade.


4Temp 26 sem
Domingo de Páscoa: manda!
Ainda na dúvida se sou fleuma ou sanguíneo kkkkk
Domingo de Páscoa: manda!
Colérica, mas traumas me atrapalham na minha autoconfiança
Até quando "traumas" definirão sua vida?
Não somos livres "de", mas somos livres "para". Não dá pra mudar o que fizeram, mas você pode ser mais do que isso.
Saia desse lugar de vitimização
Responder...
afernandaboaventura...


Verdade ou mentira?
Muita gente usa temperamento como "muleta" para os defeitos
Verdade!
Por isso não posso parar. Os que ficam aqui e consomem o que eu entrego, rapidinho abandonam esse lugar.
Verdade ou mentira?
Colérico é de poucos amigos
Verdade! Ao lado dele só os melhores.


Verdade ou mentira
Demorou muito pra vencer seu temperamento...
Verdade!
É uma luta pra vida toda. Veja, nossa natureza é o que somos. Nossa personalidade o que nos tornamos. Basta um vacilo pra que sua natureza apareça. Por isso, sigamos vigilantes!


Consultoria grátis
Teste destacou 2 temperamentos: Sanguíneo Melancólico (SanMel) poderia falar sobre combinação?
Eu não acredito que temos dois temperamentos e na live "Como descobrir meu temperamento?"
SÓ TEMOS 1 TEMPERAMENTO
Por isso não acharás nada aqui sobre temperamento composto.
Fica aqui!
Até pq SAN e mel são opostos. Nem dá pra fazer sentido ser duas pessoas em uma.


Verdade ou mentira?
Fleumatico quando quer é muito dedicado e ativo, mas só com o que realmente quer.
Verdade!
Mas, isso não é sobre temperamento é sobre o ser humano.
O homem quando quer, ele faz e acontece. Quando não quer, desiste.
Porém, não basta querer pra ter ou ser. Tem que ser intencional, disciplinado e obstinado.
Responder a afernandaboaventura...


Verdade ou mentira?
O fleumático só respeita e segue quem ele admira, caso contrario ele ignora totalmente.
Mentira! Não é sobre a pessoa é sobre o propósito. Pode ser quem for, se ele não acreditar na missão, vai dar trabalho.
Verdade ou mentira?
Fleumático tem problemas pra fazer amizade
Mentira! Ele faz super fácil, é super bem quisto, mas não cria vínculos. Ou seja, não mantém.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berger, Gaston. O temperamento, a personalidade, e o caráter. Editora Liceu, 2020.

Bennet, Art e Laraine. O temperamento que Deus lhe deu. Editora Domine, 2020.

Cifuentes, Rafael Llano. A Constância. 5ª ed. São Paulo: Quadrante, 2022.

Galeno, Claudio. Os temperamentos. Editora Auster, 2020.

Hock, Conrad. Os Temperamentos - Conhece-te a ti mesmo. Editora Calvariae Editorial, 2019.

LaHaye, Tim. Temperamentos transformados. São Paulo: Mundo Cristão, 2008.

Marsili, Italo. Os quatro temperamentos na educação dos filhos. São Paulo: Editora Kirion, 2018.

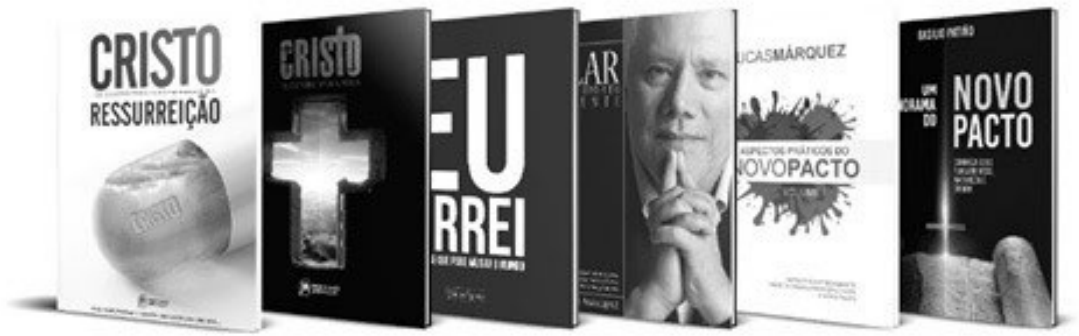
Marsili, Italo. Os quatro temperamentos e a simbólica [curso online]. Acesso em junho de 2019.

Marsili, Italo. Elogio aos Quatro Temperamentos. Editora Auster, 2021.

ILUSTRAÇÕES

Image by Macrovector_Official - Freepik.com

RICA
EDITORA



CONHEÇA NOSSOS TÍTULOS!

loja.editorarica.com.br

Sumário

PREFÁCIO 9

INTRODUÇÃO 13

PARTE 1 -

Capítulo 1 -

Capítulo 2 -

Capítulo 3 -

PARTE 2 -

CAPÍTULO 4 -

CAPÍTULO 5 -

CAPÍTULO 6 -

CAPÍTULO 7 -

Capítulo 8 -

Capítulo 9 -

PARTE 3 -

Capítulo 10 -

Capítulo 11 -

Capítulo 12 -

Capítulo 13 -

PARTE 4 -

Capítulo 14 -

Capítulo 15 -

Capítulo 16 -

Capítulo 17 -

Capítulo 18 -

PARTE 5 -

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 168