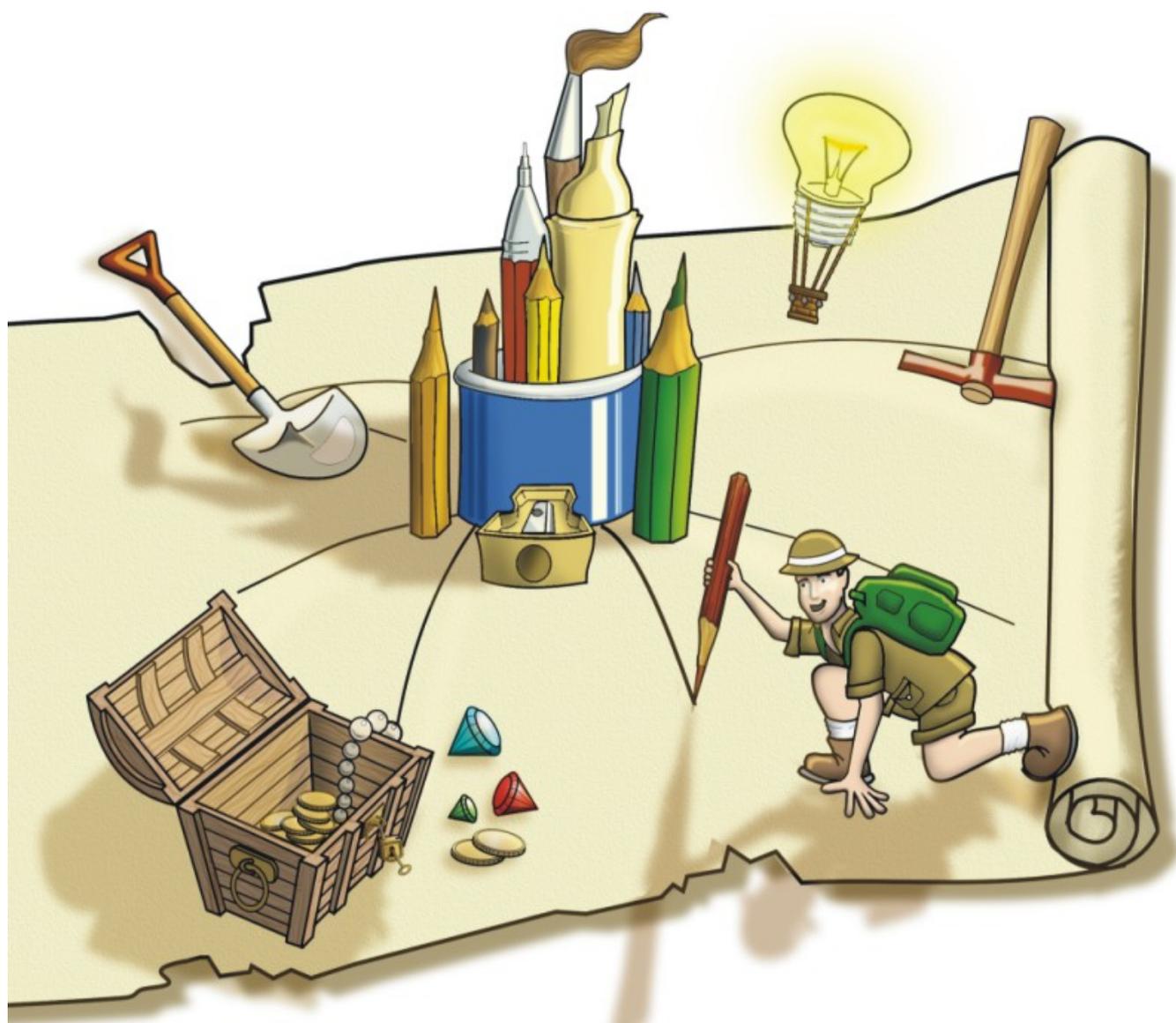


# Mapas Mentais

enriquecendo inteligências



Walther Hermann & Viviani Bovo

# MAPAS MENTAIS

## Enriquecendo Inteligências

Manual de aprendizagem e desenvolvimento de inteligências:  
captação, seleção, organização, síntese, criação e  
gerenciamento de conhecimentos

2ª Edição

Walther Hermann  
&  
Viviani Bovo

2005

<b>Capa:</b>	Kellyn Yuri Teruya, Gilson da Silva Domingues e Pietro Teruya Domingues
<b>Editoração e fotolitos:</b>	Join Bureau
<b>Impressão:</b>	Art Color
<b>Mapas mentais:</b>	Walther Hermann e Viviani Bovo
<b>Ilustrações:</b>	Viviani Bovo, Rafael Bovo, Anderson Freitas dos Passos e Bruna Meirelles
<b>Foto:</b>	Rafael Bovo (2ª capa)
<b>Revisões:</b>	1ª revisão: Cleide Vieira de Queiroz Cabral 2ª revisão: Hebe Ester Lucas 3ª revisão: Danae Stephan
<b>Elaboração e edição:</b>	Walther Hermann e Viviani Bovo
<b>Direitos reservados:</b>	Walther Hermann e Viviani Bovo

2ª Edição

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

Hermann, Walther

Mapas mentais : enriquecendo inteligências : captação, seleção, organização, síntese, criação e gerenciamento de informação / Walther Hermann, Viviani Bovo. – Campinas, SP, 2005.

ISBN: 85-87778-07-2

1. Aprendizagem 2. Psicologia da aprendizagem I. Hermann, Walther. II. Título.

05-4079

CDD-370.1523

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Mapas mentais : aprendizagem : Psicologia educacional 370.1523



## Encerramento

Bibliografia

pg. XVII

Links úteis

pg. XX

Autores

VB

pg. XXI

WH

pg. XXII

Publicações

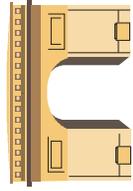
pg. XXIII

IDPH

www.idph.net

atividades

pg. XXVI



## Abertura

Capa

Rosto

pg. I

Créditos

pg. II

Agradecimentos

pg. III

Índice

MAPA

pg. V

Comum

pg. VI

Prefácio

pg. IX

Prólogo

pg. XIII

Dedicatória

pg. XV

# ÍNDICE



## Fundamentos

Página 1

Introdução

pg. 3

Aprendendo a Aprender

pg. 21

Mapas Mentais

pg. 79



## Apêndices

Página 301

Para Pais e Mestres

pg. 303

Software

pg. 313

PEI

pg. 323

Inteligências Múltiplas

pg. 333

Autocinética

pg. 337



## Desenvolvendo

Habilidades

Página 105

Memorização

pg. 109

Comparação e Analogias

pg. 147

Ordenação e Hierarquia

pg. 165

Síntese

pg. 189

Ilustração

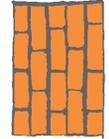
pg. 213

Criatividade

pg. 237

Mapas Mentais

pg. 265



## Conclusão

pg. 345

# Índice

## Abertura

Prefácio da Segunda Edição .....	IX
Prólogo .....	XIII
Dedicatória .....	XV

## Primeira Parte – Fundamentos

Introdução .....	3
Aprendendo a Aprender .....	21
Mapas Mentais – Apresentação e Exemplos.....	79

## Segunda Parte – Desenvolvendo Habilidades

Memorização .....	109
Comparação, Classificação, Analogias e Metáforas.....	147
Ordenação e Hierarquia de Informações .....	165
Refinando sua Capacidade de Síntese .....	189
Ilustrações .....	213
Resgatando sua Criatividade.....	237
Mapas Mentais – Elaboração .....	265

**Terceira Parte – Conteúdos Complementares**

Apêndice 1 – Para Pais, Educadores e Professores .....	303
Apêndice 2 – Elaborar Mapas Mentais: Melhor à Mão ou em Software? .....	313
Apêndice 3 – Programa de Enriquecimento Instrumental .....	323
Apêndice 4 – Inteligências Múltiplas .....	333
Apêndice 5 – Autocinética – Focalizando sua Mente .....	337
<b>Conclusão .....</b>	<b>345</b>

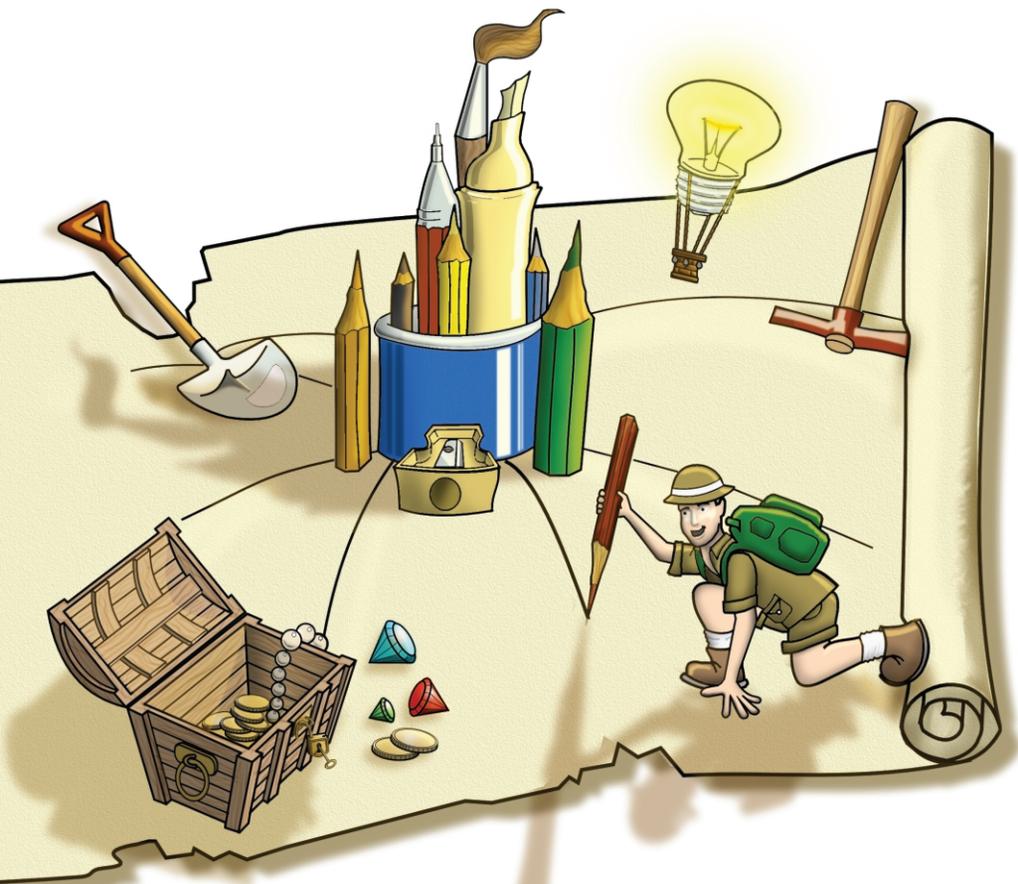
**Encerramento**

Bibliografia .....	XVII
Links úteis na Internet .....	XX
Sobre os autores .....	XXI
Atividades do IDPH .....	XXVI

**Obs.:** Para compreender melhor como ler este livro fora da ordem seqüencial, consulte previamente o fluxograma da página 83.

Segunda Parte

# Desenvolvendo Habilidades



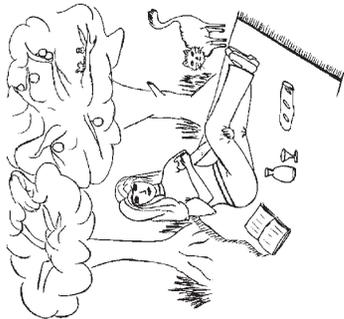
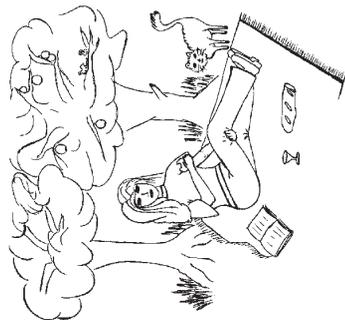
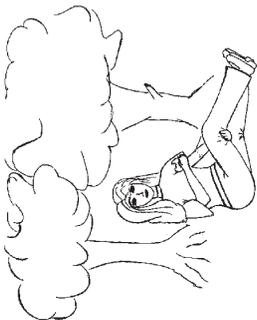
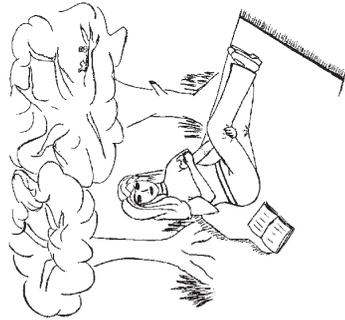
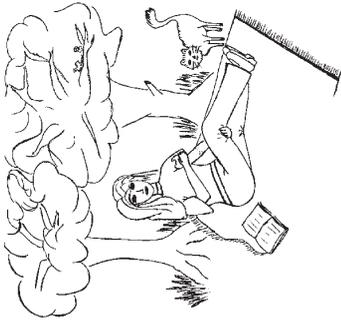
## Ordenação e Hierarquia de Informações

Os processos de ordenação e de hierarquização de informações nos oferecem a possibilidade de organizar seqüencialmente dados segundo algum critério. Trataremos esse assunto de forma bastante prática, avaliando o exemplo da página seguinte e solicitando que você ordene as figuras à direita da linha vertical de acordo com o grau de semelhança com a ilustração que fica à esquerda da linha – coloque em cada espaço abaixo de cada ilustração desde a primeira (1<sup>a</sup>), a mais parecida de todas, até a sexta (6<sup>a</sup>), a menos semelhante.

Observe que, utilizando um outro critério, se considerássemos a ordem das ilustrações segundo sua elaboração, poderíamos estabelecer uma ordem inversa da anterior, como se cada quadro mostrasse etapas sucessivas de inclusão de detalhes da figura inteira.

Bem, essa tarefa de ordenação é bastante simples. A seguir, trataremos de algo relevante para um adulto. Os exercícios seguintes têm como objetivo principal expandir a capacidade de abstração e de percepção de sentimentos e sensações. Os resultados de tal exploração serão bastante úteis para direcionar suas decisões futuramente, além de você praticar a percepção e a habilidade de hierarquizar informações e lidar com conceitos e símbolos. Realizar esta tarefa com determinação pode proporcionar-lhe ainda uma significativa oportunidade de amadurecimento emocional e desenvolvimento do discernimento e da intuição, além de contribuir verdadeiramente para a solução de alguns conflitos inconscientes que podem passar despercebidos.

Sugerimos que você empreenda esta tarefa em uma oportunidade na qual tenha tempo de se recolher, de modo que tal estimulação possa despertar em si a devida excitação interior, que lhe sirva de impulso para uma grande reflexão. Futuramente, você poderá repetir o exercício em contextos diferentes, conforme orientaremos em breve. Quanto maior o empenho, mais discernimento, precisão e lucidez no uso da linguagem e dos conceitos você obterá, e melhor será sua habilidade de sintetizar e resumir informações no futuro.



- 1) Tome as tabelas a seguir com os Valores e Defeitos e preencha inicialmente a primeira coluna, a coluna “A”, à esquerda de cada valor ou defeito. Vamos estabelecer critérios para organizar os valores e defeitos (“sombras”), de modo que possamos entender melhor o que cada categoria representa.

Pense bem, onde você guarda as meias em sua casa? E onde ficam os talheres? Onde ficam os mantimentos? E os documentos? O que acontece quando alguém, mesmo que na melhor das intenções, cria uma nova ordem em sua casa, mudando tudo de lugar? Muitas vezes é isso o que acontece com os conhecimentos que adquirimos.

Você já observou que, algumas vezes, nós temos uma informação, mas não conseguimos encontrá-la no momento em que precisamos dela? Em provas ou entrevistas, em geral em situações de teste ou tensão, muitas pessoas não conseguem recuperar conhecimentos que já possuem. Muitas pessoas chamam isso de “branco”. É verdade, os sistemas de avaliação que utilizamos não medem conhecimento, e sim a competência de gerenciar o estresse e resgatar as informações necessárias em ocasiões estressantes.

Porém, se soubermos classificá-los e organizá-los melhor e aprendermos a armazená-los em “lugares” conhecidos, será bem mais fácil o seu resgate quando for preciso.

Vamos estabelecer agora um primeiro critério de reorganização dos valores e defeitos. Esse é bastante simples: apenas coloque na primeira coluna da esquerda, a coluna “A”, a letra “V” para valores, “D” para defeitos e “VD” (para ambos), quando puder ser um valor ou um defeito, dependendo da ocasião. Creio não ser necessário detalhar a diferença entre um valor e um defeito, porém a categoria “VD” precisa de uma explicação. Vamos admitir que estejamos tratando da “agressividade”.

Num contexto familiar ou social, a agressividade pode ser um defeito, mas num contexto esportivo ou empresarial, como no jogo de tênis ou na publicidade, por exemplo, ela pode ser bastante positiva, isto é, um jogo agressivo pode dar bons resultados para um atleta vencedor, assim como a iniciativa e a agilidade são fundamentais para um empresário arrojado.

No que diz respeito ao preenchimento das tabelas, você poderá utilizar cores diferentes para as três categorias citadas anteriormente (V, VD ou D), de modo que permitam uma visualização melhor e mais rápida para as etapas seguintes.

A	B	C	Valores e Defeitos
			Abandono
			Abstração
			Abundância
			Aceitação
			Acessibilidade
			Acolhimento
			Aconchego
			Adaptação
			Adequação
			Admirabilidade
			Afetividade
			Agilidade
			Agressividade
			Alegria
			Alimentação
			Alteridade
			Altivez
			Amargura
			Ambição
			Ambigüidade
			Ambivalência
			Amizade
			Amor
			Amplitude
			Análise
			Anarquia
			Angústia
			Animação
			Ansiedade
			Antecipação
			Apadrinhamento
			Aparência
			Apoio
			Aprendizagem
			Aprisionamento

A	B	C	Valores e Defeitos
			Arrogância
			Arte
			Assertividade
			Atenção
			Atrevimento
			Atualização
			Audição
			Austeridade
			Autenticidade
			Autocontrole
			Auto-estima
			Autonomia
			Autoridade
			Avareza
			Aventura
			"Bagagem de vida"
			Beleza
			Bom senso
			Bondade
			Bravura
			Brilhantismo
			Busca
			Carinho
			Carisma
			Casamento
			Categoria
			Causalidade
			Cavalheirismo
			Centramento (noção)
			Clareza
			Cobiça
			Coerência
			Coletividade
			Combatividade
			Comodidade

Obs.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A	B	C	Valores e Defeitos
			Compaixão
			Companhia
			Compartilhar
			Competência
			Competitividade
			Compreensão
			Compromisso
			Comunicação
			Comunidade
			Concentração
			Conciliação
			Concisão
			Confiança
			Conflito
			Conforto
			Confusão
			Congruência
			Conhecimento
			Conquista
			Consciência
			Consentimento
			Contradição
			Controle
			Coordenação
			Coragem
			Cordialidade
			Corpo
			Covardia
			Credibilidade
			Crescimento
			Criatividade
			Cuidado
			Culpa
			Cultura
			Curiosidade

A	B	C	Valores e Defeitos
			Dedicação
			Deficiência
			Delicadeza
			Dependência
			Depressão
			Desânimo
			Desconfiança
			Descontentamento
			Descontrole
			Desejo
			Desinibição
			Deslumbramento
			Desobediência
			Desonestidade
			Desorganização
			Desorientação
			Despojamento
			Desprendimento
			Despreparo
			Desproteção
			Desrespeito
			Destemor
			Destino
			Determinação
			Devoção
			Dinheiro
			Diplomacia
			Discernimento
			Dissimulação
			Disponibilidade
			Disposição
			Disputa
			Dívidas
			Doação
			Doença

Obs.: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

A	B	C	Valores e Defeitos
			Dor
			Dúvida
			Economia
			Educação
			Efetividade
			Eficácia
			Eficiência
			Elegância
			Emoção
			Emotividade
			Empatia
			Empreendedorismo
			Encanto
			Ensinar
			Entendimento
			Entusiasmo
			Equanimidade
			Equilíbrio
			Escassez
			Especialidade
			Esperança
			Espiritualidade
			Estabilidade
			Eternidade
			Excelência
			Exclusão
			Execução
			Experiência
			Expressividade
			Extroversão
			Facilidade
			Falsidade
			Falta de Aceitação
			Falta de Iniciativa
			Falta de Objetivo

A	B	C	Valores e Defeitos
			Falta de Opinião
			Falta de Sentido
			Família
			Fantasia
			Fartura
			Fé
			Felicidade
			Fidelidade
			Fingimento
			Firmeza
			Flexibilidade
			Foco
			Força
			Fragilidade
			Fraqueza
			Fraternidade
			Frieza
			Galanteio
			Ganância
			Generalização
			Generosidade
			Genialidade
			Gula
			Habilidade
			Harmonia
			Herança
			Heroísmo
			Hierarquia
			Honestidade
			Honra
			Humildade
			Humor
			Ideais
			Ignorância
			Igualdade

Obs.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A	B	C	Valores e Defeitos
			Iluminação
			Imaginação
			Impacto
			Imparcialidade
			Implacabilidade
			Impotência
			Improvisação
			Inadequação
			Incapacidade
			Incerteza
			Incoerência
			Indecisão
			Indefinição
			Independência
			Indignação
			Individualidade
			Infelicidade
			Inferioridade
			Informação
			Iniciativa
			Inimizade
			Injustiça
			Inocência
			Inovação
			Insegurança
			Insensibilidade
			Instrução
			Integridade
			Inteligência
			Intenção
			Interesse
			Intimidade
			Intolerância
			Introversão
			Intuição

A	B	C	Valores e Defeitos
			Inveja
			Ira
			Irritação
			Isolamento
			Jovialidade
			Justiça
			Juventude
			Lazer
			Leveza
			Liberdade
			Liderança
			Limpeza
			Lógica
			Longevidade
			Louvor
			Lucidez
			Mágoa
			Mal-estar
			Maldade
			Mau Humor
			Meditação
			Medo
			Memória
			Mentira
			Mobilidade
			Motivação
			Movimento
			Musicalidade
			Naturalidade
			Necessidade
			Negociação
			Nobreza
			Nome (credibilidade)
			Novidade
			Objetividade

Obs.: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

A	B	C	Valores e Defeitos
			Obstinação
			Ócio
			Ódio
			Ofensa
			Olfato
			Opinião
			Opressão
			Orfandade
			Organização
			Orgulho
			Orientação
			Originalidade
			Paciência
			Paixão
			Paladar
			Palavra (confiança)
			Paridade
			Pastoreio (resgate)
			Paz
			Percepção
			Perda
			Perdão
			Perenidade
			Permanência
			Perplexidade
			Persistência
			Personalidade
			Pertencimento
			Planejamento
			Pobreza
			Poder
			Poesia
			Polidez
			Ponderação
			Praticidade

A	B	C	Valores e Defeitos
			Prazer
			Precisão
			Preocupação
			Prepotência
			Presença
			Presunção
			Pretensão
			Prioridade
			Privação
			Privacidade
			Privilégio
			Produtividade
			Profundidade
			Prontidão
			Propósito
			Propriedade
			Prosperidade
			Proteção
			Qualidade
			Quantidade
			Raça
			Raciocínio
			Racionalidade
			Raiva
			Rapidez
			Realeza
			Realização
			Rebeldia
			Receio
			Reclusão
			Referência
			Refinamento
			Regularidade
			Relacionamento
			Religião

Obs.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A	B	C	Valores e Defeitos
			Rendimento
			Renovação
			Repouso
			Requinte
			Resiliência
			Resistência
			Respeito
			Responsabilidade
			Ressentimento
			Reverência
			Revolução
			Riqueza
			Ritmo
			Sabedoria
			Salvação
			Salvamento
			Satisfação
			Saúde
			Sedução
			Segurança
			Seletividade
			Sensação
			Sensatez
			Sensibilidade
			Sentido
			Sentimento
			Seriedade
			Severidade
			Simpatia
			Simplicidade
			Sinceridade
			Singularidade
			Síntese
			Soberania
			Sociedade

A	B	C	Valores e Defeitos
			Sofisticação
			Sofrimento
			Solidão
			Solidez
			Sonhos
			Sono
			Subjetividade
			Submissão
			Sucessão
			Surpresa
			Tato
			Técnica
			Temor
			Tensão
			Ternura
			Terror
			Tolerância
			Trabalho
			Tradição
			Tranquilidade
			Transcendência
			Transformação
			Transparência
			Tristeza
			Vanguarda
			Verdade
			Versatilidade
			Vibração
			Vida mansa
			Vigor
			Vinculação
			Violência
			Visão
			Visibilidade
			Vocação

Obs.: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- 2) O próximo passo é atribuir um valor para cada um dos sentimentos ou valores relacionados (registre tais notas na segunda coluna, ou seja, coluna “B”, à esquerda de cada item), a partir do grau de importância que possuem na sua vida, utilizando a tabela abaixo:

Nota – 3: as piores sensações, sentimentos ou defeitos que você experimenta em sua vida.

Nota – 2: sensações, sentimentos ou defeitos que você julga ruins.

Nota – 1: sensações, sentimentos ou defeitos um pouco incômodos.

Nota zero: defeitos, sentimentos, sensações ou valores indiferentes para você.

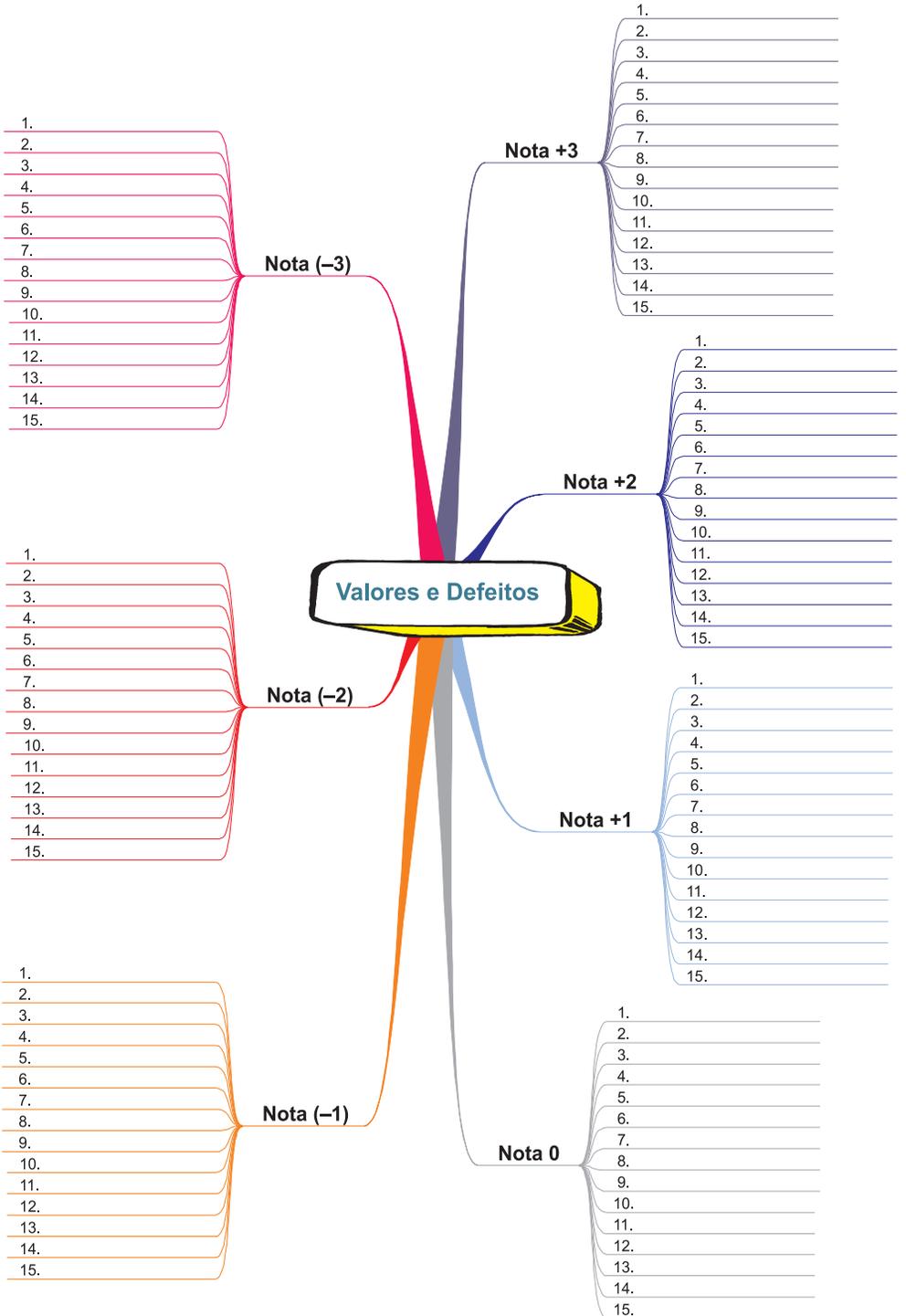
Nota + 1: sensações, valores ou sentimentos que você julga bons.

Nota + 2: sensações, valores ou sentimentos que você considera como muito bons ou importantes.

Nota + 3: os mais importantes valores, sentimentos ou sensações que você cultiva em sua vida.

Caso a palavra não tenha sentido para você ou possua sentido semelhante a alguma outra, apenas ignore a palavra e passe para a linha adiante. Incluímos uma lista grande para contemplar diferentes nuances de significado – o essencial é trabalhar pelo menos com uma parte da lista toda. Para aqueles itens que possuem classe VD na coluna A, você deverá colocar duas notas: uma positiva e outra negativa separadas por uma barra – você também poderá utilizar cores diferentes para as notas negativas (–1, –2, –3), neutras (0) ou positivas (+1, +2, +3).

Agora, os inclua no mapa a seguir 15 sentimentos ou valores de cada nota (categoria), para poder avaliá-los em conjunto.



- 3) Agora que você já tem uma noção da importância que cada valor, sentimento, sensação ou defeito possui para você, vamos aprofundar nossa exploração com mais exercícios. Selecione os 20 valores, sentimentos e sensações mais importantes (com notas + 3) e coloque na 1ª coluna do lado esquerdo da lista a seguir (deixamos cinco linhas adicionais para que você possa incluir alguns valores que não tenham sido mencionados em nossa lista e que, no entanto, são muito importantes para você). Caso não existam 20 com nota +3, então inclua os faltantes, os mais significativos daqueles com notas +2 ou +1, até completar pelo menos 20.

Na coluna do meio, correspondendo a cada um desses valores, anote os defeitos, sentimentos ou sensações mais fiéis que você considera serem opostos a esses valores previamente escolhidos – observe que podem ser defeitos diferentes daqueles que você classificou anteriormente.

Por exemplo, vamos supor que um de meus valores mais importantes seja a paciência; então na coluna do meio, correspondendo a esse valor, eu colocaria o seu oposto: impaciência ou, talvez, ansiedade, ou mesmo a pressa ou a agitação. Não importa muito se a palavra escolhida é exata. O que mais importa é o quanto você é capaz de denominar suas percepções subjetivas, sentimentos ou sensações. Para o meu valor paciência, o oposto mais adequado seria a impaciência.

Ainda é importante que esse exercício não seja apenas uma experiência intelectual, isto é, você somente deve consultar um dicionário ou pedir ajuda para alguém depois de ter tentado fazê-lo por si mesmo(a). Fique bastante atento(a) às sensações e aos sentimentos despertados por essas explorações.

Vamos avaliar outro valor que considero importante: a perseverança. Para mim, o oposto da perseverança é “desistir facilmente de meus objetivos”, falta de interesse.

Exploremos ainda outros exemplos para que você possa compreender e aproveitar melhor essa experiência transformadora: para a humildade, eu adotaria a arrogância ou o orgulho como opostos, dependendo do contexto; para a disciplina, a indisciplina, a desorganização ou a falta de foco; para a organização, a desorganização ou a bagunça.

	<u>Valores</u>	<u>Opostos</u>	<u>Exagero (Sombra)</u>
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____
11.	_____	_____	_____
12.	_____	_____	_____
13.	_____	_____	_____
14.	_____	_____	_____
15.	_____	_____	_____
16.	_____	_____	_____
17.	_____	_____	_____
18.	_____	_____	_____
19.	_____	_____	_____
20.	_____	_____	_____
21.	_____	_____	_____
22.	_____	_____	_____
23.	_____	_____	_____
24.	_____	_____	_____
25.	_____	_____	_____

- 4) Quando tiver concluído a tarefa com os 20 valores mais significativos, faça o mesmo para os dez piores defeitos, sensações ou sentimentos negativos cujas notas sejam – 3, utilizando-se das linhas a seguir (deixamos três linhas a mais para você incluir alguns defeitos que não tenham sido mencionados em nossa lista e que, no entanto, são muito incômodos para você).

Caso não existam dez, então inclua alguns cujas notas sejam – 2 ou mesmo – 1. Mais uma vez, permaneça bastante atento(a) e conectado(a) às próprias sensações e sentimentos, defina para esses últimos os seus opostos e coloque-os também na coluna do meio, conforme fez anteriormente com os valores.

Vamos supor que meus sentimentos negativos mais comuns ou incômodos sejam o medo, a inveja, a agressividade e a raiva. Os opostos que associo a eles são a coragem, a satisfação, a tolerância ou a tranquilidade e a aceitação ou o amor, respectivamente.

	<u>Defeitos</u>	<u>Opostos</u>	<u>Semente (Virtude)</u>
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____
11.	_____	_____	_____
12.	_____	_____	_____
13.	_____	_____	_____

- 5) Volte ao item 3, pois agora preencheremos a última coluna, aquela que fica à direita. Utilize-a para registrar o aspecto negativo ou ruim que corresponde a cada um dos valores selecionados (aqueles aos quais você atribuiu notas + 3), caso ele seja artificialmente exagerado. No meu caso da paciência, eu posso admitir para comigo mesmo que, quando sou exageradamente paciente, muitas vezes eu estou, na verdade, sendo covarde e talvez esteja confundindo paciência com falta de decisão ou ação. Ou talvez fosse a procrastinação!

Para o caso da perseverança, creio que o exagero desse valor pode ser a obstinação, ou talvez a teimosia. De fato, sou muito obstinado em minha vida, porém, isso que considero útil em vários contextos, é um dos meus grandes defeitos quando o exerço cegamente: a teimosia!

Lembrando os exemplos do exercício 3, no espaço correspondente à humildade eu colocaria a falsidade. Isso mesmo, pois uma pessoa artificialmente ou exageradamente humilde pode ser, na verdade, falsa – pois nunca manifesta suas opiniões ou desejos, evitando conflitos que a ferem silenciosamente. Aqueles que são exageradamente

disciplinados, algumas vezes, são bastante rígidos ou insensíveis para consigo mesmos. Assim como aqueles que são organizados demais nem sempre têm senso de humor, são intolerantes ou não têm desprendimento para exercer sua capacidade de improvisação.

- 6) Da mesma forma, agora você poderá fazer algo parecido com os defeitos, sensações e sentimentos negativos, cuja coluna da direita, no item 4, havia ficado vazia. Porém, deverá encontrar a sua essência útil no contexto evolutivo: observe que cada um deles possui uma semente de algo positivo. Isso mesmo! Imagino que o medo seja um importante sentimento que nos protege de irmos além de nossos limites! De sermos irresponsáveis, inconseqüentes ou de nos arriscarmos indevidamente. Ocasionalmente, quem não tem medo pode agir de forma irresponsável ou arriscada.

Assim, eu ainda escolheria, como semente da inveja, a ambição, que por sua vez é a semente do desejo e da realização. A agressividade talvez tenha a iniciativa como semente, e a raiva, a vontade contrariada ou a energia que nos impulsiona frente aos obstáculos.

Observe que algumas dessas avaliações são bastante pessoais e subjetivas. O importante é estar meditando e avaliando seus próprios sentimentos a respeito disso, manipulando a substância dos sentimentos e sensações e observando essas impressões subjetivas, pois dessa forma estaremos “abrindo” algumas portas e janelas de comunicação interior, ativando uma percepção mais global e sensível das experiências cotidianas e abrindo possibilidades de usar mais a intuição e os referenciais interiores.

- 7) Caso você tenha observado que algo curioso aconteceu dentro de si, em relação à sua percepção ou em relação à sua compreensão do aprendizado, então sugiro que agora você repita as quatro etapas anteriores (itens 3 a 6) com os valores que receberam notas + 2 e defeitos que têm nota – 2. Caso queira ir mais adiante, então faça isso para todos os valores e defeitos aos quais você atribuiu algum valor, sejam eles positivos ou negativos. Se você preferir, poderá deixar essa atividade mais detalhada para outra oportunidade, pois a próxima proposta também é muito interessante.
- 8) Selecione agora os 30 valores, sentimentos ou sensações mais importantes para você, primeiramente os que receberam nota + 3.

Caso não somem 30, então inclua os de nota + 2, e finalmente, os de nota + 1, até conseguir 30 valores diferentes. Vamos fazer uma ordenação: escolha os 20 mais importantes (você deve fazer esse exercício somente depois de ter feito as etapas 1 a 6, pois ao fazê-las, poderá observar que algumas escolhas talvez tenham se alterado durante o processo de “purificação” e “filtragem” das percepções e dos conceitos).

Dos 20 mais importantes, você deve selecionar os dez mais significativos para você. Em seguida, desses dez, escolha cinco em ordem decrescente de valor. Posteriormente, os três mais... Os dois... E agora, finalmente, o mais importante de todos. Agora os coloque em uma coluna em ordem decrescente de valor para que possamos iniciar uma minuciosa avaliação.

O trabalho a seguir é bastante demorado e poderá induzi-lo a uma profunda experiência interior, portanto sugiro que reserve bastante tempo para empreendê-lo, caso deseje colher os seus melhores frutos. Quem sabe uma tarde sem compromissos noturnos seja suficiente, talvez uma madrugada sem televisão, para aqueles que preferem os horários noturnos para se interiorizarem. Também será saudável se puder descansar depois desse cuidadoso experimento.

Você deverá utilizar como referência de avaliação os seus próprios sentimentos e sensações para fazer esta próxima etapa. Deve saber também que sua opinião pode mudar ao longo do exercício, especialmente porque existem alguns valores que podem pertencer à mesma categoria ou serem muito semelhantes.

Comece o trabalho com a lista dos 20 valores mais importantes para você, aqueles que verdadeiramente dão uma direção para as suas escolhas e ações nesse mundo. Vamos supor que sua lista fique parecida com a seguinte, apenas para ilustrarmos o processo de ordenação:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1. Aprendizagem    | 11. Seriedade     |
| 2. Sabedoria       | 12. Humor         |
| 3. Sensibilidade   | 13. Flexibilidade |
| 4. Espiritualidade | 14. Independência |
| 5. Coerência       | 15. Vigor         |
| 6. Integridade     | 16. Versatilidade |
| 7. Amor            | 17. Paciência     |
| 8. Verdade         | 18. Simplicidade  |
| 9. Perseverança    | 19. Honestidade   |
| 10. Concentração   | 20. Beleza        |

Agora, par por par, você deverá ordená-los assim que conseguir responder à seguinte pergunta: “QUAL DOS DOIS É O MAIS IMPORTANTE PARA MIM?” Caso não consiga responder a essa pergunta por parecerem possuir exatamente a mesma importância ou o mesmo valor, então faça a ponderação da seguinte forma: imagine não possuir nenhum dos dois e que pudesse escolher adquirir apenas um pouquinho de um deles, qual seria?

Por exemplo, ponderando qual dos dois primeiros é mais importante, eu perguntaria: o que é mais importante para mim, “aprendizagem” ou “sabedoria”? Supondo que não conseguisse decidir *a priori*, então eu perguntaria: eu preferiria ter um pouquinho de “capacidade de aprender” e nada de sabedoria ou um pouquinho de “sabedoria” e nada de “capacidade de aprender”?

Assim que decidisse qual deles é o primeiro, no meu caso “a aprendizagem”, então passaria a comparar o primeiro com o terceiro, com o quarto, com o quinto e assim por diante. Se eu descobrisse que o “amor” é mais importante que “aprendizagem”, imediatamente o “amor” tomaria o lugar do primeiro, mas continuaria a comparação do valor “aprendizagem” até o 20º item: beleza.

Em seguida, reiniciaria o processo com o segundo da lista, “a sabedoria”, comparando-a com cada um dos outros 17 itens abaixo (pois o “amor” tomara o primeiro lugar, “aprendizagem” ficara em segundo e a “sabedoria” estaria em terceiro, logo restariam 17). Quando tivesse terminado com os itens abaixo, então completaria com os restantes que estariam localizados acima (mesmo que já tenha feito o processo, você irá notar que, ocasionalmente, você pode sofrer transformações durante o exercício, e suas impressões podem mudar).

No caso da “sabedoria”, a última avaliação poderia ser com o “amor”, caso ele tivesse ocupado a posição da “aprendizagem” e passado a encabeçar a lista. O próximo da lista seria a “sensibilidade”, que seria comparada com os 16 valores abaixo dela e por último com os dois acima. Essa operação se repetirá aproximadamente 380 vezes, caso você tenha começado com 20 valores; até que cada um seja comparado com todos os outros, como se houvesse uma tabela de comparação dos itens dois a dois.

Aqueles valores que vão perdendo posição nessa classificação não devem ser eliminados. Ao final do exercício, deveremos ter a

mesma lista de palavras, embora sua ordenação talvez tenha mudado completamente. Aqueles outros que vão subindo na hierarquia devem, ainda assim, ser checados todo o tempo, pois, como já mencionei acima, as coisas podem mudar magicamente.

Se você achar a tarefa muito desafiadora, comece com uma lista de dez itens. Se for pouco, comece com a lista de 30. O importante não é a quantidade, embora ela seja útil para aprofundar a experiência interior; o importante é que essa tarefa dure pelo menos duas ou três horas, de modo que você possa vivenciá-la ao longo de dois ou mesmo três ciclos ultradianos (condição interessante para mobilizar seu “coquetel” de hormônios com o objetivo de tornar essa exploração bastante profunda).

- 9) Toda essa avaliação que você fez para os valores, sentimentos e sensações positivas, agora deverá ser feita para os defeitos, sensações e sentimentos negativos. Porém, escolha primeiramente 15, depois encontre os dez piores, em seguida os cinco piores, até identificar os três, os dois e o pior de todos, em ordem de desconforto e de regularidade com que se apresentam em sua vida.

Isso lhe dará uma noção interessante de suas principais “sombas” e, talvez, de seus desafios ou metas mais importantes a serem superados nesta existência. Caso você trate tais defeitos sem preconceitos, talvez os perceba melhor como sendo sementes de seus novos valores, como se fossem as metas que mais o atraem nesta jornada.

- 10) Vamos agora estabelecer um outro critério de ordenação dos valores e defeitos. Tudo o que você organizou até agora pode ter tido como referência a sua vida como um todo, ou parcialmente, tais como alguma das diferentes dimensões de nossa vida: profissional, pessoal, familiar, financeira, educacional, espiritual (isso diz respeito a uma direção ou sentido que você atribui à sua vida), religiosa, esportiva, cultural, social e afetiva. Talvez você deseje também hierarquizar tais setores de sua vida, embora consideremos que o equilíbrio possa ser a melhor alternativa.

Agora vamos aprofundar um pouco mais essa experiência de auto-exploração. Segmente agora sua vida em tais setores e hierarquize seus valores e defeitos em cada um desses setores. Quais são os mais importantes em ordem decrescente de valor?

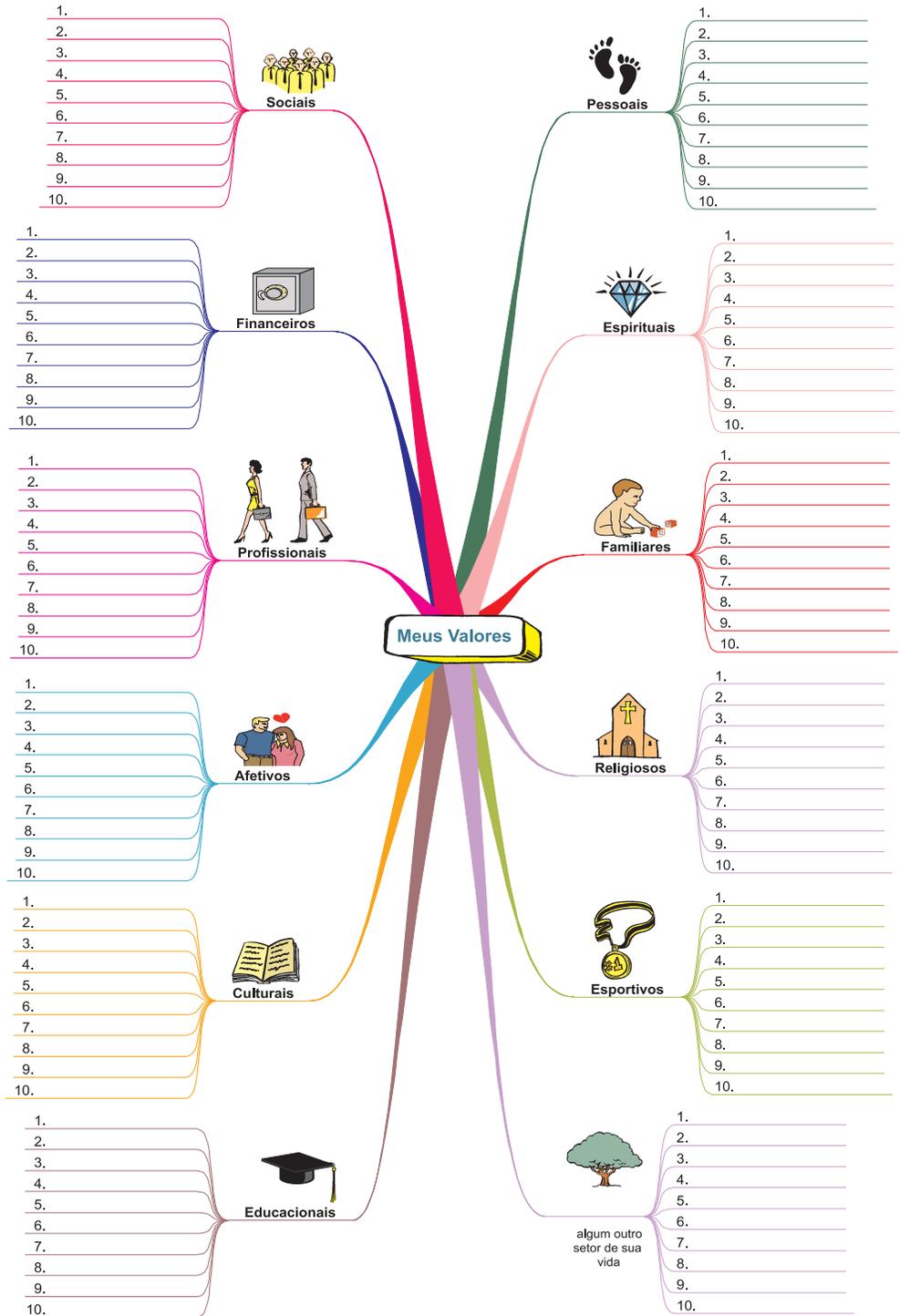
Essa segmentação da vida em setores é bastante comum, embora nem sempre sejamos capazes de percebê-la facilmente. Tive um cliente que era um grande empresário e, como tal, era muito ágil, hábil e arrojado profissionalmente, e tomava várias decisões importantes todos os dias. Certa vez, convidei-o para participar de um evento durante o fim de semana e ele disse que não poderia decidir aquilo – deveria primeiramente consultar sua esposa. Conheci também toda a sua família e, embora ele fosse extremamente exigente, metódico e organizado em sua empresa, era um grande bagunceiro em sua casa. Sua esposa comentou, certa vez, que quando entrava em casa, ia tirando terno, sapato e camisa e largando pelo caminho. Quem dirigia a casa e a vida familiar era ela.

De fato, somos pessoas diferentes em contextos diferentes. Inteligência pode ser muito importante profissionalmente, mas nem tanto familiarmente. A disciplina pode ser muito valiosa no âmbito pessoal e um tanto árida no contexto social ou afetivo. Assim, pode ser bastante valioso identificar nossos valores em diferentes contextos de vida como uma exploração que nos permita conhecer melhor a nós mesmos.

Vamos admitir, por exemplo, que você tenha determinado a seguinte ordem de importância dos setores de sua vida:

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Pessoal (Pe)     | 7. Cultural (Cult)   |
| 2. Espiritual (Esl) | 8. Afetivo (Af)      |
| 3. Familiar (Fa)    | 9. Profissional (Pr) |
| 4. Religioso (Re)   | 10. Financeiro (Fi)  |
| 5. Esportivo (Ept)  | 11. Social (So)      |
| 6. Educacional (Ed) |                      |

Agora, para cada um desses contextos ou identidades, selecione os dez valores mais importantes. Comece por aqueles valores aos quais você atribuiu notas + 2 e + 3; se faltar algo, você poderá talvez encontrar mais entre aqueles que receberam nota 0 ou + 1. Se preferir, poderá utilizar as iniciais de cada setor de vida na terceira coluna à esquerda de cada valor, a coluna C. A seguir, faça uma hierarquia desses valores em cada um desses contextos de vida e preencha o mapa da página seguinte.



- 11) Faça o mesmo para os defeitos que possuem notas – 3 e – 2, de modo que possa descobrir ainda mais alguns detalhes a seu próprio respeito, utilizando para isso uma folha de papel de apoio.

Obs.: Os estados de atenção produzidos pelos exercícios propostos anteriormente induzem a um grau de interiorização valioso para a descoberta dos próprios sentimentos e sensações, permitindo que nos tornemos mais conscientes deles e mais aptos a expressá-los através da escrita e da fala.

- 12) As próximas questões têm a finalidade de prepará-lo(a) adequadamente para a construção de seus objetivos de uma forma simples, sólida e consistente, enquanto pode despertar um impulso de interesse e motivação em realizá-los. Adiante, na seção de **Criatividade** (página 237), trataremos mais profundamente o assunto da “importância das perguntas”. Por ora, desejamos que você responda as próximas perguntas, mesmo que elas pareçam confundir sua mente. Assim, tome algum tempo para absorver-se nessa experiência:

1. Quem sou eu? (Responda da forma mais completa que conseguir.)
2. Se eu não morasse onde moro, onde eu moraria?
3. Se eu não trabalhasse onde trabalho, onde eu trabalharia?
4. Se eu não fizesse o que faço profissionalmente, o que eu faria?
5. Se eu não vivesse na cidade em que vivo, onde eu viveria?
6. Se eu não convivesse com as pessoas com as quais convivo, com quem conviveria?
7. Se eu não tivesse estudado o que estudei, o que estudaria?
8. Se eu não tivesse os pais e irmãos que tenho, quem eu seria? Quem eu teria?
9. Se eu não comesse exatamente o que como, o que eu comeria?
10. Se eu não tivesse a história de vida que tive, que história eu teria?
11. Se eu não pensasse o que penso, o que eu pensaria?
12. Se eu não sentisse o que sinto, o que eu sentiria?
13. Se não fosse quem sou, quem eu seria?

Obs.: Repare nos sentimentos e pensamentos que tomam sua consciência durante o tempo que você dedica para responder essas perguntas.

- 13) Agora tome mais algum tempo para descobrir mais coisas importantes para sua vida:
  14. Quem sou eu? (Avalie agora se as respostas a essa pergunta são diferentes.)
  15. Quais são meus sonhos?
  16. O que estou fazendo ou farei para transformar os meus sonhos em realidade?
  17. Qual é o meu propósito e a minha missão na vida?
  18. Quais são as coisas mais importantes para mim?
  19. Quem são as pessoas mais importantes para mim?
  20. O que eu mais desejo em minha vida?
  21. O que eu menos desejo em minha vida?
  22. Quais são os meus próximos objetivos e como pretendo atingi-los?
  23. Quando eu pretendo atingi-los e o que vou fazer a cada dia para conquistá-los?

Obs.: a) Repare novamente nos sentimentos e pensamentos que tomam sua consciência durante o tempo que você dedica para responder essas perguntas; lembre-se de levar em conta a hierarquia de seus valores, buscando coerência nas respostas.

b) As respostas a essas perguntas podem mudar de tempos em tempos, e podem também ser diferentes em setores de vida distintos.

c) Tanto menos conflituosa será sua vida quanto maior coerência conseguir em colocar em prática suas ações de acordo com os seus valores.

- 14) Sugerimos que, agora, você tome o tempo que for necessário, talvez algumas horas, dias ou mesmo semanas para escrever uma pequena biografia de sua vida. Inclua as boas memórias e também as más, registre seus principais aprendizados e também alguns dos pequenos, lembre-se de colocar suas dúvidas, suas certezas e suas decisões importantes, seus talentos e suas dificuldades, seus méritos e suas pendências. Tendo em mente algumas idéias apresentadas na seção **Aprendendo a Aprender**, página 21 e seguintes, observe que muitos problemas que você pode ter vivido revelam uma nova compreensão que o(a) permita reconciliar-se com algumas memórias ou dramas, isto é, muitas de nossas piores dificuldades são as mesmas que nos desafiam a crescer e a desenvolver algumas de nossas melhores qualidades ou “músculos emocionais ou espirituais”.

Quanto mais detalhada for essa biografia, mais profundas e importantes serão suas descobertas, embora isso possa ser um tanto demorado. Então você poderá encurtá-la, se desejar, em favor da seqüência na leitura do livro e, posteriormente, quando necessitar resgatar o sentido de sua vida, estiver numa transição de fase de vida, num período de grande mudança ou desorientação, ou precisar tomar uma decisão muito importante, você poderá voltar a essa experiência com muito mais propriedade. Ou você pode elaborar essa biografia enquanto prossegue com a leitura do livro, dividindo o seu tempo entre esses dois objetivos. De fato, essa proposta foi incluída aqui para aproveitar o impulso do assunto do qual estamos tratando e o impulso interior que pode ter sido despertado.

- 15) Antes de prosseguir, faça um mapa mental de si mesmo, o mais ilustrado possível, de modo que possa incluir as coisas mais importantes de sua vida, em todos os setores. Caso algum desses setores importantes esteja anulado em favor de algum outro, você deve incluir um plano para obtenção do equilíbrio, isto é, suponhamos que sua vida profissional esteja tomando parte do tempo que deveria dedicar à sua família ou ao seu lazer. Nesse caso, embora esses setores de sua vida estejam empobrecidos, certamente você não pretende viver assim o resto da vida e descobrir, quando velho(a), que desejaria ter vivido diferente, não é? Assim, caso isso aconteça, inclua os planos, objetivos e metas que o(a) encaminhem para uma condição de mais coerência, satisfação e equilíbrio entre as áreas de sua vida.

Veja a seguir, como exemplo, como está dividida a nossa vida. Caso você pense que é boa demais, conforme nós a sentimos, saiba que tudo tem um custo, um esforço, um investimento, sabe-se lá por quanto tempo.

Bem, aqui encerramos esta etapa de nosso trabalho. O mais importante nesta seção de atividades é que você tenha a oportunidade de fazer essa exploração da linguagem e de seus sentimentos e sensações. Esse parece ser um importante referencial dos grandes pensadores. Muitos deles, dos mais inovadores e criativos, utilizam as próprias percepções, sentimentos e sensações como veículo de suas intuições.

De fato, esta seção é também preparatória para desenvolvermos a habilidade de resumir textos e sintetizar informações nos exercícios seguintes.

