

CURSO DE LICENCIATURA EM TERAPIA DA FALA Seminário II Desenvolvimento Pessoal

elsa.soares@ipleiria.pt

RESPONSÁVEL DA UNIDADE CURRICULAR: ELSA MARTA SOARES

ÍNDICE

Introdução.....	1
Desenvolvimento Pessoal	1
O Desenvolvimento Pessoal e os Valores	1
Atividade Prática I	4
O Desenvolvimento Pessoal e a autoanálise.....	5
Atividade Prática II	5
O que é o Desenvolvimento Pessoal?	6
Atividade Prática II	11
Referências Bibliográficas	12
ANEXO I	13

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Seminário II – Desenvolvimento Pessoal do 4º ano, 8º semestre do Curso de Licenciatura em Terapia da Fala, elabora-se este recurso pedagógico que visa suportar o Estudante no desenvolvimento do seu conhecimento nesta Unidade Curricular, como também no desenvolvimento do seu processo de autoconhecimento.

Considera-se que o desenvolvimento pessoal se reveste de extrema importância não só no impacto que este tem na esfera de vida pessoal, como também no impacto que acarreta a nível do desempenho profissional. Este aspeto parece ser de ainda maior relevância quando se considera que o Terapeuta da Fala é um profissional de saúde cujos valores, atitudes e ações interferirão no seu processo de criação de empatia e confiança com as pessoas que acompanha (Moyo et. Al, 2016).

Pretende-se que, após a exploração deste recurso pedagógico, o Estudante seja capaz de:

- ✓ Compreender a importância do desenvolvimento pessoal;
- ✓ Identificar e conhecer os seus valores pessoais e sua hierarquia;
- ✓ Identificar e conhecer os seus pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças;
- ✓ Traçar objetivos claros que definam o que pretende a curto e a longo prazo em termos de desenvolvimento pessoal e profissional.

Desenvolvimento Pessoal

O Desenvolvimento Pessoal e os Valores

Os valores desempenham um papel crucial no desenvolvimento pessoal.

Os valores ajudam a definir quem nós somos e estão subjacentes a todas as atitudes. Muitas vezes questionamo-nos sobre várias situações de vida, como por exemplo, por que é que umas pessoas têm mais tendência a ajudar os outros do que outras pessoas?; por que é que umas pessoas são mais religiosas do que outras?; por que é que as pessoas são tão diferentes nos seus gostos e nas suas atitudes? De facto, os valores de cada um, têm impacto na forma como somos e como reagimos a cada situação. A investigação recente demonstra que os valores resultam de uma interação entre a herança genética e as múltiplas experiências sociais seja na família, no sistema educativo, na comunidade e na sociedade em geral. A análise dos valores é essencial na compreensão do comportamento humano (Sagiv, 2017).

Os valores referem-se ao que consideramos como bom e ao que consideramos que vale a pena. Definem quem somos e que queremos ser; o que fazemos e o que queremos fazer. São parte integrante da nossa identidade.

Os valores ajudam a caracterizar a pessoa individualmente, mas também ajudam a caracterizar a sociedade (valores culturais), as organizações, as empresas, os grupos religiosos. Os valores individuais, também referidos como valores pessoais, subjazem a ação da pessoa constituindo, por isso, princípios orientadores das suas ações da sua vida. Os valores influenciam as preferências e o comportamento ao longo do tempo e nas diferentes situações. É importante perceber o impacto de cada valor na vida da pessoa e é importante compreender também que o conceito de valor pessoal é diferente de características pessoais, objetivos, atitudes, embora que, claramente, cada valor da pessoa afete/influencie cada um desses aspetos. Os valores pessoais são abrangentes, e são intrínsecos à pessoa (Sagiv, 2017).

Há uma imensidão de valores embora se verifique que diversos valores individuais expressam uma mesma motivação transversal a todos eles. Refere-se, a título de exemplo, o valor da liberdade e o valor da independência aos quais subjaz a mesma motivação para autonomia do pensamento e de ação. Com base neste pensamento desenvolvido por Schwartz (1992) longas listas de valores podem ser reduzidas a listas mais curtas de valores significativos. De facto, Schwartz (1992) indicou que os valores podem ser organizados de acordo com os objetivos motivacionais que representam. O mesmo autor identificou dez tipos distintos de valores motivacionais: poder, realização, hedonismo, estimulação, direção própria, universalismo, benevolência, tradição, conformidade e segurança. Existem valores que são mutuamente compatíveis e existem valores que entram em conflito uma vez que ações que permitem ir ao encontro de um valor podem levar a que a pessoa se afaste de outro.

Os valores são **abrangentes e “trans-situacionais”**. OS valores são representações cognitivas e desempenham um papel relevante em todas as situações de vida. Portanto, uma pessoa que considere importante o valor do respeito, vai considerá-lo em todos os seus contextos e atuar mediante a sua representação do valor respeito (Sagiv, 2017).

Os valores representam algo que queremos ser e alcançar. Os valores representam objetivos que desejamos atingir uma vez que refletem o que é importante e o que, do nosso ponto de vista, vale a pena. Muitas vezes temos características pessoais que reconhecemos e sabemos como nossas, sabendo da necessidade do investimento pessoal para que essas características representem o que realmente consideramos como valor pessoal. Por exemplo, uma pessoa que considere essencial o valor da serenidade, mas que ainda não consegue responder, de forma serena, quando determinadas pessoas se dirigem a ela (Sagiv, 2017).

Os valores estão **organizados em hierarquias** de acordo com a importância subjetiva que têm para cada um. Assim, cada pessoa tem uma hierarquia pessoal de prioridades no que concerne aos seus valores: alguns valores serão extremamente importantes; outros moderadamente importantes e outros terão, para aquela pessoa, menor importância. Há alguma similaridade na hierarquia dos valores da maioria das pessoas, principalmente se se encontrem na mesma sociedade, na mesma cultura. Análises de

relatos indicam que a motivação para cuidar de pessoas próximas é um dos valores mais vigentes para a maior parte das pessoas na maioria das sociedades. Valores como dominar e controlar o outro urgem como os valores menos importantes para a maioria das pessoas na maioria das sociedades (Sagiv, 2017).

No decorrer desta análise é essencial questionar: as pessoas podem modificar os seus valores? Existem alguns autores que referem que as pessoas poderão conseguir modificar os seus valores de forma relativamente fácil. Assumem que as pessoas podem simplesmente modificar as suas mentes acerca das suas prioridades em termos de valores uma vez que os valores são subjetivos e refletem o que elas próprias consideram como importante. Pelo contrário, quando se questionou adultos sobre se conseguiriam modificar os seus valores caso quisessem, eles referiram que isso iria ser muito difícil. De facto, modificar os valores pessoais, significa alterar o cerne da identidade da pessoa pelo que as pessoas entendem este processo como difícil e pouco provável. Diversos estudos demonstram que os valores se mantêm relativamente estáveis ao longo do tempo. Contudo, existem situações que se verifica, de facto, uma alteração de valores. Grandes mudanças ou transições de vida podem causar uma grande alteração de valores (Schwartz, 1992).

Refletir sobre os nossos valores; refletir se as nossas características de personalidade e se as nossas ações e atitudes refletem os nossos valores é essencial para a evolução, para o desenvolvimento e para a mudança.

Table 1 Value definitions in Schwartz value theory		
10 basic values	Definitions of 10 basic values (value items in parentheses) ⁵	19 values in the refined values theory ²¹
Self-direction	Independent thought and action: choosing, creating, and exploring (freedom, creativity, independent, choosing my own goals, curiosity)	Self-direction: thought (the freedom to cultivate one's own ideas and abilities) Self-direction: action (the freedom to determine one's own actions)
Stimulation	Excitement, novelty, and challenge in life (exciting life, varied life, daring)	Stimulation: definition unchanged
Hedonism	Pleasure and sensuous gratification for oneself (pleasure, enjoying life, self-indulgent)	Hedonism: definition unchanged
Achievement	Personal success through demonstrating competence according to social standards (ambitious, capable, influential, successful)	Achievement: definition unchanged
Power	Social status and prestige, control or dominance over people and resources (social power, wealth, authority)	Power: dominance (power through exercising control over people) Power: resources (power through control of material and social resources) Face (security and power through maintaining one's public image and avoiding humiliation)
Security	Safety, harmony and stability of society, relationships, and self (social order, national security, family security, reciprocation of favours, clean)	Security: personal (safety in one's immediate environment) Security: societal (safety and stability in the wider society)
Conformity	The restraint of actions, inclinations, and impulses that are likely to upset or harm others and violate social expectations or norms (politeness, self-discipline, respect for elders, obedient)	Conformity: rules (compliance with rules, laws, and formal obligations) Conformity: interpersonal (avoidance of upsetting or harming other people)
Tradition	Respect, commitment and acceptance of the customs and ideas that traditional culture or religion provides (respect for tradition, modest, humble, accepting my portion in life, devout)	Tradition (maintaining and preserving cultural, family or religious traditions) Humility (recognizing one's insignificance in the larger scheme of things)
Benevolence	Preservation and enhancement of the welfare of people with whom one is in frequent personal contact (loyal, responsible, honest, helpful, forgiving)	Benevolence: dependability (being a reliable and trustworthy member of the in-group) Benevolence: caring (commitment to the welfare of in-group members)
Universalism	Understanding, appreciation, tolerance and protection for the welfare of all people and of nature (equality, unity with nature, wisdom, world of peace, world of beauty, social justice, broad-minded, protecting the environment)	Universalism: concern (commitment to equality, justice and protection for all people) Universalism: nature (preservation of the natural environment) Universalism: tolerance (acceptance and understanding of those who are different from oneself)

Table adapted with permission from ref. ¹⁰, SAGE Publications.

Figura 1. Definição de Valores na Teoria de Schwartz. Retirado de Sagiv et al (2017) pp. 3



Figura 2. Conteúdo e estrutura dos valores do Ser Humano. Retirado de Sagiv et al (2017) pp. 4

Atividade Prática I

Desafia-se o Estudante a Consultar o Anexo I (Questionário sobre os Valores Pessoais de Shalom H. Schwartz; Tradução e Adaptação: Menezes & Campos, 1989 Recriação: Prioste, Narciso, & Gonçalves (2010)

O Desenvolvimento Pessoal e a autoanálise

Atividade Prática II

Pretende-se que o Estudante reflita sobre o conceito de **Desenvolvimento Pessoal** e escreva **6 palavras** que associe a este conceito.

💡 _____

💡 _____

💡 _____

💡 _____

💡 _____

Pretende-se agora que o Estudante **escreva 3 frases** que indiquem em que medida o **Desenvolvimento Pessoal** poderá ter impacto na sua vida.

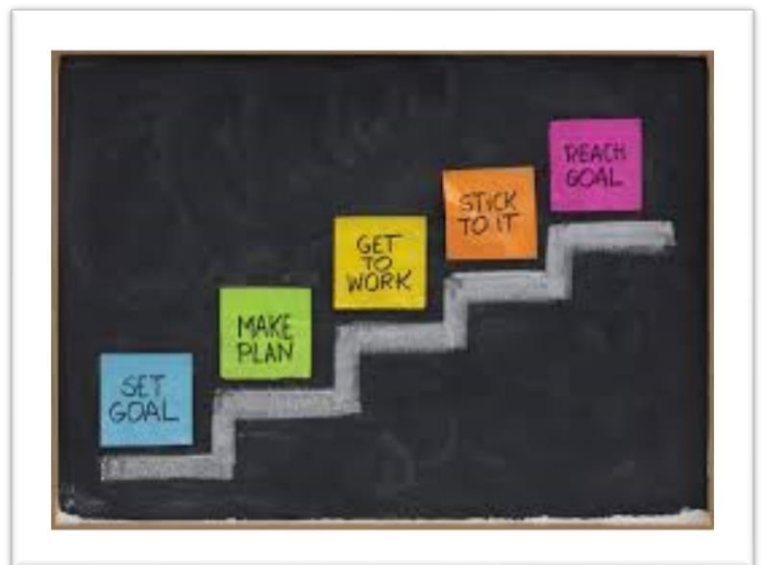
💡 _____

💡 _____

💡 _____

“Until you make the unconscious conscious, it will direct your life and you will call it fate.”

Carl Gustav Jung



O que é o Desenvolvimento Pessoal?

O desenvolvimento pessoal é um processo que ocorre ao longo da vida e tem impacto em todas as áreas: pessoal, emocional, académica, profissional. Para que o Ser Humano consiga desenvolver-se a nível pessoal precisa de **PARAR**, precisa de **REFLETIR** com a **VONTADE DE SER MAIS E MELHOR**.

Este processo tem impacto na forma como a pessoa se vê a si mesma e ao mundo o que interfere não só em todos os processos internos da pessoa, mas também nas relações e interações que tem com os outros. É um processo poderoso que pode conduzir a mudanças profundas, positivas e duradouras.

Quando se explora o conceito de desenvolvimento pessoal, surgem diversas áreas que interessam explorar. Refere-se a **autoconsciência** como o primeiro passo para se conseguir iniciar o desenvolvimento pessoal. A autoconsciência advém de um processo de **autodescoberta** que permite perceber quem a pessoa realmente é e que permite compreender também o **potencial**. A capacidade de saber quem somos e o que queremos, é a base para o desenvolvimento de objetivos para todas as áreas de vida, a clareza desses objetivos cria não só a vontade de **tomar decisões** acerca do futuro, mas destaca também a importância de **manter um foco no que se pretende atingir** a nível pessoal, académico e profissional. Saber **de onde vimos, para onde vamos, quem somos** e o **que queremos** dá-nos a **motivação para a ação**.

Portanto... são vários os investigadores que reforçam que no dia a dia é preciso:



PARAR;



PENSAR;



DECIDIR SER MAIS E MELHOR



Para que se aprofundem os conhecimentos sobre o Desenvolvimento Pessoal que abarca em si mesmo o Desenvolvimento Espiritual, recomenda-se a leitura de todos os livros da autoria do Professor Luís Portela. O Professor Luís Portela é Licenciado em Medicina, desde os 27 anos que assumiu a presidência da empresa farmacêutica BIAL e desde 2011 é o *chairman* da referida empresa. O Professor Luís Portela criou a Fundação BIAL cujo objetivo é incentivar a investigação centrada no Homem tando do ponto de vista físico como do ponto de vista espiritual. Neste ponto específico do Desenvolvimento Pessoal e considerando a importância de **parar para pensar**, explora-se o capítulo “Aprender a pensar” do livro Ser Espiritual – Da Evidência à Ciência, escrito pelo Professor Luís Portela e Editado pela Editora Gradiva em 2013:

“Sendo o pensamento uma poderosa arma, é necessário aprender a utilizá-la com cuidado e fazermos um treino primoroso para o pormos de forma permanente ao serviço dos nossos mais elevados interesses, sintonizando-nos com as forças universais de características mais elevadas” (Portela, 2013, pp. 93)

Existem diversas **ferramentas** referidas na literatura que podem contribuir para o desenvolvimento pessoal:

- Psicoterapia
- Leitura de bibliografia relacionada com o tema
- Meditação
- Atividades que aumentam a consciência e a identidade; que desenvolvem talento e potencial.

We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act but a habit.

Will Durant

O desenvolvimento pessoal engloba:

- Aumentar a autoconsciência;
- Aumentar o autoconhecimento;
- Construir ou renovar identidade/ autoestima;
- Desenvolver forças ou talentos;
- Melhorar a abundância;
- Desenvolvimento espiritual;
- Identificar ou aumentar o potencial;
- Melhorar o estilo de vida ou a qualidade de vida;
- Melhorar a saúde;
- Cumprir aspirações;
- Conseguir autonomia pessoal;
- Aumentar as capacidades sociais.

(Iulia, 2015)

A análise SWOT (*Strengths; Weaknesses, Oportunnities and Threats*), publicamente apresentada pelo Professor K. Andrews em 1963 na *Harvard Conference on Business Policy* é um bom ponto de partida para a reflexão acerca do desenvolvimento pessoal. A utilização da análise SWOT pode ser importante a vários níveis, é uma ferramenta poderosa de introspeção pessoal (Pluchevskaya, 2017).

Após a nossa reflexão pessoal, é importante também explorar as visões e percepções dos nossos familiares, amigos e colegas. Para além de nos poderem dar percepções diferentes, pode indicar pontos sobre os quais não tínhamos refletido e sobre os quais é importante refletir.

A nossa visão pode ser divergente e essa reflexão é também relevante para este processo de autoconhecimento.

Para a autorreflexão acerca dos **pontos fortes** é importante ter em consideração todas as experiências, oportunidades que nos permitiram crescer e desenvolver. Devemos refletir acerca das nossas qualidades em todas as áreas da vida (vida pessoal, académica, profissional) tendo em consideração a educação, as atitudes, os fatores de personalidade e os interesses. Para refletir sobre estes pontos podem ser consideradas as seguintes questões?

- O que faço de melhor?
- Quais as características que tenho e que considero positivas?
- Que vantagens tenho (educação, competências, redes de contactos, etc)?
- Que recursos tenho?
- Quais são as competências que os outros reconhecem em mim?
- Quais são as minhas competências que os outros costumam elogiar?
- Qual foi o meu melhor feito?
- Quais são os meus valores que me poderão ajudar a atingir os meus objetivos?

Para a autorreflexão acerca dos **pontos fracos** é importante ter em consideração:

Quando se reflete acerca dos pontos fracos, reflete-se acerca das áreas das quais consideramos que podemos melhorar o nosso desempenho. Ter consciência dos nossos pontos fracos pode ser uma forma de os reduzir e/ou de os gerir de forma a que esses mesmos pontos fracos não nos impeçam de atingir os nossos objetivos. O propósito da reflexão acerca dos pontos fracos não é a autopunição; o propósito é termos consciência que todos temos pontos/áreas/aspectos/características que queremos melhorar. O objetivo é reconhecer os pontos fracos e geri-los da melhor forma possível. Temos que ser justos e ter a capacidade de perdoar os pontos fracos das outras pessoas. Da mesma forma, temos que ter a capacidade de fazer o mesmo connosco, temos que ser justos e sermos também capazes de nos aceitarmos como somos na certeza que investimos em nós para nos tornarmos cada vez melhores. Portanto, questões que podem servir de reflexão para os pontos fracos são:

- Que competências gostaria de dominar melhor e ainda não domino?
- Que valores espirituais e pessoais gostaria de dominar melhor e ainda não domino na minha relação comigo e com o outro?
- O que é que eu faço que faço somente para agradar o outro?
- Que aspetos da minha personalidade gostaria de melhorar?
- Em que áreas me falta a experiência, os recursos, as conexões?

Após a reflexão acerca dos pontos fortes e dos pontos fracos, é importante que cada um se foque nas **oportunidades** que podem estar disponíveis. Cada um deve questionar-se sobre:

- De que forma posso retirar vantagem dos meus pontos fortes?
- Que oportunidades estão disponíveis para as pessoas que fazem determinadas coisas muito bem?

Para a autorreflexão acerca das **ameaças** é importante ter em consideração:

No que diz respeito às **ameaças** é importante refletir acerca dos fatores que poderão colocar em risco o nosso sucesso no desenvolvimento pessoal. Embora que muitas vezes não possamos controlar diretamente as ameaças, podemos fazer algum planeamento. Por isso é que é muito importante encontrar tantas quantas possível. Quanto mais conscientes estivermos acerca das ameaças, menor a probabilidade de nos defrontarmos com algo de que não estávamos à espera. Podemos considerar que pensar acerca das ameaças nos pode causar preocupação e stress, mas é um ponto necessário. A ansiedade será muito maior se não considerarmos estas ameaças. Uma ameaça perde grande parte do seu impacto quanto é prevista e gerida. Para identificar potenciais ameaças, é importante que cada um se questione:

Existe algum tipo de ameaça sobre a qual eu tenha que pensar?

Se eu não tiver em consideração os meus pontos fracos, que ameaças poderei antecipar?

Com que reviravoltas me poderei confrontar?

Que obstáculos é que as outras pessoas têm que ultrapassar quando tentam aquilo que eu quero conseguir?

Atividade Prática II - Considerando todas as informações acima mencionadas, desafia-se agora o Estudante a parar, a refletir e a pensar, realizando assim a sua análise SWOT com foco no desenvolvimento pessoal e profissional.

ANÁLISE SWOT - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

FORÇAS **S**

FRAQUEZAS **F**

OPORTUNIDADES **O**

AMEAÇAS **T**

Referências Bibliográficas

Iulia, H. R. (2015). The Importance of the Personal Development Activities in School. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 209, 558–564. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.287>

Mind Tools (2014). Personal Development Plan. Mind Tools.

<https://www.mindtools.com/courses/InV924x0/PersonalDevelopmentPlanning.pdf>

Moyo, M., Goodyear-Smith, F.A., Weller, J., Robb, G., Shulruf, B. (2016). Healthcare practitioners' personal and professional values. *Adv Health Sci Educ Theory Pract*. 21(2):257-86. doi: 10.1007/s10459-015-9626-9. Epub 2015 Jul 28. PMID: 26215664.

Pluchevskaya, E. (2017). Application of the SWOT-analysis as an evaluation tool to achieve state of personal well-being. *The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.74>

Portela, L. (2013). *Ser Espiritual: Da evidência à ciência*. Lisboa: Gradiva

Prioste, Ana & Narciso, Isabel & Gonçalves, Miguel. (2012). Personal Values Questionnaire Readapted: Development process and initial contributions to the validation | Questionário de Valores Pessoais Readaptado: Processo de desenvolvimento e contributos iniciais para a validação. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*. 2. 175-199.

Sagiv, L., Roccas, S., Cieciuch, J., & Schwartz, S. H. (2017). Personal values in human life. *Nature Human Behaviour*, 1(9), 630–639. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0185-3>

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. Volume 25, 1–65. doi:10.1016/s0065-2601(08)60281-6

ANEXO I

Questionário sobre os Valores Pessoais de Shalom H. Schwartz; Tradução e Adaptação:
Menezes & Campos, 1989 Recriação: Prioste, Narciso, & Gonçalves (2010)

QUESTIONÁRIO SOBRE OS VALORES PESSOAIS

Shalom H. Schwartz; Tradução e Adaptação: Menezes & Campos, 1989 Recriação:

Prioste, Narciso, & Gonçalves (2010)

Neste questionário deve perguntar-se a si próprio: "**Que valores são importantes como princípios que orientam a MINHA vida, e que valores são menos importantes para mim?**". Após alguns valores que enunciarmos, dentro do parêntesis, há uma explicação que poderá ajudá-lo(a) a compreender o seu significado. A sua tarefa é avaliar quão importante é para si cada valor **como um princípio orientador da sua vida**. Use a seguinte escala de avaliação:

- 1 - Sem importância**
- 2 - Pouquíssimo importante**
- 3 - Pouco importante**
- 4 - Importante**
- 5 - Muito importante**
- 6 - Importância Fundamental**

Quanto mais elevado é o número que atribuir (1, 2, 3, 4, 5, 6), mais importante é o valor como princípio que orienta a sua vida.

COMO PRINCÍPIO ORIENTADOR DA MINHA VIDA, considero este valor:

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Pouquíssimo Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Importância Fundamental

1. Igualdade (oportunidades iguais para todos)	1	2	3	4	5	6
2. Harmonia Interior (em paz consigo próprio)	1	2	3	4	5	6
3. Poder Social (controlo sobre os outros, domínio)	1	2	3	4	5	6
4. Prazer (satisfação de desejos)	1	2	3	4	5	6
5. Liberdade (liberdade de acção e pensamento)	1	2	3	4	5	6
6. Espiritualidade (ênfase em aspectos espirituais e não materiais)	1	2	3	4	5	6
7. Ordem Social (valorização da regulação social)	1	2	3	4	5	6
8. Família (valorização da prioridade da família no percurso de vida)	1	2	3	4	5	6

COMO PRINCÍPIO ORIENTADOR DA MINHA VIDA, considero este valor:

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Pouquíssimo Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Importância Fundamental

9. Vida Excitante (experiências estimulantes, desafiadoras)	1	2	3	4	5	6
10. Sentido de Vida (finalidades e acções que dêem sentido à vida, que promovam a auto-realização)	1	2	3	4	5	6
11. Polidez (cortesia, boas maneiras)	1	2	3	4	5	6
12. Trabalho (valorizar a importância do trabalho no percurso de vida)	1	2	3	4	5	6
13. Evolução (valorizar a evolução científica e tecnológica)	1	2	3	4	5	6
14. Fortuna (posses materiais, dinheiro)	1	2	3	4	5	6
15. Segurança Nacional (protecção da nação contra os inimigos)	1	2	3	4	5	6
16. Respeito Próprio (crença no seu valor pessoal)	1	2	3	4	5	6
17. Reciprocidade de Favores (evitar ser devedor a alguém)	1	2	3	4	5	6
18. Criatividade (valorização do ser único, com imaginação)	1	2	3	4	5	6
19. Mundo em Paz (livre de guerra e de conflito)	1	2	3	4	5	6
20. Tradição (preservação dos costumes estabelecidos há longo tempo)	1	2	3	4	5	6
21. Amor (profunda intimidade emocional e espiritual)	1	2	3	4	5	6
22. Auto-Disciplina (auto-controlo)	1	2	3	4	5	6
23. Privacidade (ter direito a uma esfera privada)	1	2	3	4	5	6
24. Segurança Familiar (valorizar e proporcionar segurança aos familiares)	1	2	3	4	5	6
25. Beleza Física (valorização da imagem física)	1	2	3	4	5	6
26. Positividade (perspectiva positiva face a si, aos outros e os acontecimentos)	1	2	3	4	5	6

COMO PRINCÍPIO ORIENTADOR DA MINHA VIDA, considero este valor:

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Pouquíssimo Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Importância Fundamental

27. Verdade (ser genuíno e verdadeiro)	1	2	3	4	5	6
28. Reconhecimento Social (respeito, aprovação dos outros)	1	2	3	4	5	6
29. União com a Natureza (integração com a natureza)	1	2	3	4	5	6
30. Generosidade (valorização de acções gratuitas em prol dos outros)	1	2	3	4	5	6
31. Vida Variada (cheia de mudanças e novidades)	1	2	3	4	5	6
32. Sabedoria (compreensão madura da vida)	1	2	3	4	5	6
33. Autoridade (valorização do direito de liderar ou mandar)	1	2	3	4	5	6
34. Amizade (valorização de amigos íntimos)	1	2	3	4	5	6
35. Mundo de Beleza (valorização da beleza da natureza e das artes)	1	2	3	4	5	6
36. Justiça Social (preocupação com a correcção de injustiças, com a ajuda aos mais fracos)	1	2	3	4	5	6
37. Independência Pessoal (valorização da auto-suficiência, da autonomia)	1	2	3	4	5	6
38. Moderação (evitar os extremos nos sentimentos e acções)	1	2	3	4	5	6
39. Higiene (ser asseado, arrumado)	1	2	3	4	5	6
40. Auto-Condescendência (transigente face aos próprios erros e limitações)	1	2	3	4	5	6
41. Sucesso (atingir objectivos importantes)	1	2	3	4	5	6
42. Inteligência (capacidade intelectual)	1	2	3	4	5	6
43. Lealdade (fiel aos amigos, aos grupos)	1	2	3	4	5	6
44. Ambição (valorização do trabalho árduo, com aspirações)	1	2	3	4	5	6

COMO PRINCÍPIO ORIENTADOR DA MINHA VIDA, considero este valor:

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Pouquíssimo Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Importância Fundamental

45. Humildade (valorização da modéstia e da simplicidade)	1	2	3	4	5	6
46. Audácia (valorização da aventura, do risco)	1	2	3	4	5	6
47. Educação (valorização da transmissão de saberes nas diversas áreas da vida)	1	2	3	4	5	6
48. Protecção do Ambiente (valorização da preservação e respeito pela natureza)	1	2	3	4	5	6
49. Influência Social (impacto nas pessoas e nos acontecimentos)	1	2	3	4	5	6
50. Respeito pelos Mais Velhos (aceitar a importância dos mais velhos e agir em conformidade)	1	2	3	4	5	6
51. Escolha de Objectivos de Vida (seleccionar objectivos e metas)	1	2	3	4	5	6
52. Responsabilidade (fidedigno, de confiança)	1	2	3	4	5	6
53. Curiosidade (interesse por tudo, explorador)	1	2	3	4	5	6
54. Disponibilidade para os Outros (ser prestável e dedicado, preocupar-se com o bem-estar dos outros)	1	2	3	4	5	6
55. Religiosidade (dedicado à fé religiosa)	1	2	3	4	5	6
56. Saúde (procurar bem-estar físico e mental)	1	2	3	4	5	6
57. Competência (competente, eficaz, eficiente)	1	2	3	4	5	6
58. Aceitação da Vida (submissão às circunstâncias da vida)	1	2	3	4	5	6
59. Honestidade (sincero, autêntico)	1	2	3	4	5	6
60. Preservação da Imagem (proteger a reputação)	1	2	3	4	5	6
61. Esperança (ter fé, acreditar no futuro)	1	2	3	4	5	6
62. Obediência (cumprir deveres e obrigações)	1	2	3	4	5	6
63. Perdão (desculpar os outros)	1	2	3	4	5	6

COMO PRINCÍPIO ORIENTADOR DA MINHA VIDA, considero este valor: