

Sumário

VIRTUDE-CHAVE: SABEDORIA E CONHECIMENTO	2
I. Curiosidade [interesse, busca de novidades, abertura à experiência]:	2
II. Criatividade [originalidade, engenhosidade]:.....	5
III Julgamento [mente aberta, pensamento crítico]:.....	7
IV. Amor pela aprendizagem:.....	10
V. Perspectiva [sabedoria]:	13
VIRTUDE-CHAVE: CORAGEM.....	16
I. Bravura [valor]:	16
II. Perseverança [perseverança, laboriosidade]:	18
III Integridade [autenticidade, integridade]:	21
IV. Vitalidade [vitalidade, entusiasmo, vigor, energia]:	23
VIRTUDE-CHAVE: HUMANIDADE.....	25
I. Amor:	25
II. Generosidade [generosidade, nutrição, cuidado, compaixão, amor altruísta, “bondade”]:	28
III Inteligência Social [inteligência emocional, inteligência pessoal]:	31
VIRTUDE-CHAVE: JUSTIÇA	34
I. Trabalho em equipe [responsabilidade social, lealdade, cidadania]:.....	34
II. Justiça [equidade e justiça]:.....	37
III Liderança:.....	40
VIRTUDE-CHAVE: TEMPERANÇA	43
I. Perdão [misericórdia]:	43
II. Humildade [modéstia]:.....	46
III Prudência:	48
IV. Auto Controle [autocontrole]:.....	50
VIRTUDE-CHAVE: TRANSCENDÊNCIA	52
I. Apreciação da beleza e excelência [admiração, admiração, elevação]:.....	52
II. Gratidão:.....	55
III Esperança [otimismo, mentalidade futura, orientação futura]:.....	58
IV. Humor [brincadeira]:.....	61
V. Espiritualidade [religiosidade, fé, propósito]:.....	63

VIRTUDE-CHAVE: SABEDORIA E CONHECIMENTO

aquisição e uso de conhecimento

I. Curiosidade [interesse, busca de novidades, abertura à experiência]:

A curiosidade está se interessando por toda a experiência em andamento. Envolve ativamente reconhecer e buscar oportunidades desafiadoras e buscar novos conhecimentos. A curiosidade pode ser dividida em três categorias: interesse, busca por novidades e abertura a novas experiências. É essa força que leva os indivíduos a fazer descobertas e a explorar as fronteiras do conhecimento humano.

Demais: bisbilhotando, bisbilhotando

Muito pouco: tédio, desinteresse, apatia

FILMES:

Wondrous Oblivion (2003; UK) - O filme conta uma história convincente de David, que é obcecado com o críquete, mas se esforça para jogar bem. Ao saber que um vizinho está instalando um campo de críquete em seu quintal, David mantém um relacionamento cordial para aprender e saber mais sobre o jogo.

In America (2003) - Este comovente filme familiar retrata a curiosidade de uma família imigrante irlandesa tentando se estabelecer em um caótico apartamento em Nova York. Sua curiosidade é repleta de desafios, perigos, estranheza, assim como esperanças e charme de um lugar onde tudo pode acontecer.

October Sky (1999) - Homer Hickam, uma criança que vive em uma cidade de mineração de carvão, parece não ter futuro fora do trabalho nas minas. Sua curiosidade é inspirada no lançamento do Sputnik e, com a ajuda de alguns amigos desajustados, ele começa a construir seus próprios foguetes. Embora a princípio as pessoas da cidade vejam sua paixão como uma perda de tempo, acabam conseguindo um lugar no concurso National Science Awards com a chance de ganhar o prêmio: uma bolsa de estudos universitária.

AÇÕES SUGERIDAS:

Procure empregos em que você é encarregado de adquirir novas informações diariamente, como jornalismo, pesquisa, ensino, etc ... O emprego desse tipo pode ajudá-lo a se sentir revigorado e engajado ao longo do tempo.

Expanda seu conhecimento em uma área de interesse por meio de livros, periódicos, revistas, TV, rádio ou internet, por meia hora, três vezes por semana. Fale com um especialista nesta área para obter recomendações de bons recursos.

Participar de uma função / palestra / colóquio de uma cultura que difere da sua. Pense em como as semelhanças e diferenças entre essa cultura e a sua podem surgir, sem julgar nenhuma das duas culturas.

Encontre uma pessoa que compartilhe sua área de seu interesse e aprenda como ela / ele / ela aumenta sua experiência nessa área. Compartilhe seu conhecimento configurando almoços semanais ou quinzenais para discutir esse interesse.

Coma comida de uma cultura diferente à qual você tem pouca ou nenhuma exposição. Explore o contexto cultural da comida e tome consciência dos seus pensamentos. Compartilhe uma refeição com um amigo e compare suas impressões.

Conecte-se com uma pessoa de uma cultura diferente e passe pelo menos uma hora, duas vezes por mês, aprendendo sobre sua cultura. Seja curioso, sem julgamento e aberto sobre sua própria cultura.

Faça uma lista de incógnitas sobre o seu tópico favorito e, em seguida, mergulhe na pesquisa para respondê-las. Especialistas e amigos que compartilham seu interesse podem ser excelentes recursos.

Experimente coisas que desafiem seus conhecimentos e habilidades existentes. Faça uma apresentação ou seminário sobre um tópico que lhe interesse, ou simplesmente explique em detalhes para amigos que não estão familiarizados com ele.

Visite pelo menos uma nova cidade, estado ou país anualmente. Se possível, explore-a a pé ou de bicicleta, e não de carro. Tente falar com algumas pessoas locais para saber mais sobre a comunidade.

Identifique os fatores que podem ter diminuído sua curiosidade em uma área e procure por três novas maneiras de rejuvenescê-lo. Considere participar de uma conferência, show ou reunião sobre o tema.

Envolva-se em experiências de aprendizado mais abertas (ou seja, fazer sorvete para entender física e química ou fazer uma aula de ioga para entender diferentes grupos musculares). Traga um amigo e compare pensamentos após a experiência.

Explore os processos da natureza, por pelo menos uma hora por semana, estando na floresta, no parque, no riacho, no quintal, etc. Escreva, desenhe ou pinte para registrar suas impressões e sentimentos.

II. Criatividade [originalidade, engenhosidade]:

criatividade é o processo de usar a originalidade para criar novas maneiras de contribuir positivamente para a própria vida ou para a vida de outras pessoas. Tal originalidade pode variar de ingenuidade diária para trabalho inovador que se torna altamente reconhecido. As pessoas criativas são capazes de aplicar sua imaginação de maneiras novas e surpreendentes, a fim de resolver os problemas que encontram. As noções tradicionais de criatividade se concentram na expressão artística e descoberta científica, mas essa força pode ser aplicada a qualquer área da vida em que os obstáculos possam ser abordados imaginativamente.

Demais: estranheza, estranho

Muito pouco: embotamento, banalidade, conformidade

FILMES:

Julia & Julia (2009) - A curiosidade de Amy Adams a estimula a cozinhar todas as receitas do livro de receitas da aclamada chef celebridade Julia Child. O filme retrata vários pontos fortes, além de curiosidade, criatividade, auto-regulação e amor à aprendizagem.

Pianist (2002) - Este filme é uma boa ilustração da força do caráter do papel da criatividade em motivar as pessoas a sobreviver e prosperar, apesar de circunstâncias muito desafiadoras. Wladyslaw Szpilman, um jovem e talentoso pianista judeu e sua família amorosa, inteligente e carinhosa, estão presos nos horrores da Segunda Guerra Mundial em Varsóvia, na Polônia. Apesar da incrível crueldade dos nazistas, Szpilman encontra a sutileza e o sublime de sua arte e criatividade para sobreviver.

Shine (1996) - Este filme trata da doença mental de David Helfgott, um brilhante pianista cuja carreira promissora é interrompida por sua desordem. Sua paixão pela performance leva-o pela vida em uma instituição mental e de volta à vida como músico profissional. A criatividade de David é evidente tanto em sua música quanto nas maneiras como ele lida com as dificuldades de sua vida.

Amadeus (1984) - Antonio Salieri, um compositor da corte do imperador austríaco Joseph II, é dilacerado por seus sentimentos de admiração e ciúmes pelo talento de Wolfgang Amadeus Mozart. Sua antipatia pela personalidade de Mozart contrasta com seu amor pela música gloriosa do compositor, que ele deseja imitar. O filme em si mostra a magnificência da era e o impulso humano para a expressão criativa.

AÇÕES SUGERIDAS:

Crie e refine pelo menos uma ideia original semanalmente em uma área de seu interesse. Para obter ideias, examine o material existente sobre o assunto e pense em tópicos que não foram abordados.

Faça pelo menos uma tarefa semanalmente de maneira diferente e criativa. Se suas tarefas não deixarem muito espaço para a criatividade, trabalhe nelas em um ambiente novo e diferente.

Trabalhe em um artigo, ensaio, conto, poema, desenho ou pintura em relação à sua paixão uma vez por semana. Quando terminar, procure uma maneira de compartilhar seu trabalho com outras pessoas que compartilham seu interesse.

Ofereça pelo menos uma solução criativa aos desafios de um irmão ou de um amigo. Pratique estar aberto às suas ideias criativas, assim como às suas.

Compile uma lista original e prática de soluções ou dicas que abordarão desafios comuns enfrentados por você e seus colegas. Publique sua lista em um jornal, boletim informativo ou site.

Procure formas diferentes e criativas de gastar mais tempo em tarefas que você faz melhor. Tente incorporá-los em seu trabalho ou tarefas para tornar esses momentos mais agradáveis.

Brainstorm ideias sobre uma tarefa desafiadora com seus amigos. Observe as maneiras que eles pensam criativamente.

Audição para teatro comunitário ou coro. Se agir e cantar não lhe interessar, seja um designer, um assistente de palco ou um fundraiser.

Redesenhe seu quarto ou sua casa. Reorganize os móveis para abrir mais espaço, mesmo que você não compre nada de novo.

Faça uma aula de cerâmica, fotografia, vitrais, escultura ou pintura. Se você tiver habilidades em uma dessas áreas, considere o ensino de uma turma.

Aprenda sobre uma arte exótica e criativa, como Feng-shui ou Ikebana. Obtenha conselhos sobre onde começar com amigos de diferentes origens culturais.

Leia sobre pessoas criativas famosas e identifique o que as tornou únicas. Pense nos aspectos únicos de sua própria vida e em como você poderia canalizá-los para fins criativos.

Use sobras (comida, papelaria e tal) para fazer novos produtos. Considere os usos artísticos ou práticos de itens antes de jogá-los fora.

Crie um cartão personalizado em vez de comprar um. Escreva algo pessoal dentro, como uma descrição de quando você conheceu o destinatário.

III Julgamento [mente aberta, pensamento crítico]:

Mente aberta é pensar nas coisas e examiná-las de todos os lados. Envolve a disposição de considerar evidências contra as próprias crenças, planos e metas e revisá-las, se necessário. As pessoas de mente aberta aderem fielmente ao padrão de considerar as evidências de forma justa. Essa força neutraliza o difundido “viés do meu lado”, que impede que muitas pessoas considerem outras visões além das suas.

Demais: cinismo, ceticismo

Muito pouco: visão dogmática, irrefletida, inconsciente, rígida e simplista dos eventos, endosso de idéias autoritárias, dogmáticas e etnocêntricas

FILMES:

The Help (2011) - A história de três mulheres extraordinárias no Mississippi durante os anos 1960 que estabelecem uma improvável amizade circular em torno de um projeto escrito secreto destinado a desafiar os costumes sociais e a abrir os olhos do mundo. O filme exhibe uma série de outros pontos fortes, como coragem, esperança, bondade e persistência.

Water (2006, Índia) - Este filme de Deepa Mehta desafia a noção de viúva sendo forçada a viver em um estado empobrecido em um templo na cidade sagrada de Varansi. É excelente representação da luta para abrir os olhos de uma sociedade para quebrar a restrição social e o status de pária dado às viúvas.

The Matrix (1999) - Este protagonista deste filme, um hacker de computador aprende como ele é preso pela inteligência artificial. Ele demonstra uma mente aberta questionando essa ilusão e explorando o significado da realidade. O filme também tem duas seqüências.

A terra de ninguém (2001-bósnio) - A sátira negra de Branko Djuric do conflito nos Bálcãs se concentra no encontro de dois soldados feridos, um sérvio e um bósnio, no meio de uma batalha. Presos na terra de ninguém, os homens são forçados a confrontar-se como pessoas e a superar sua inimizade étnica profundamente enraizada. À medida que mais e mais personagens se envolvem no incidente, mais e mais exemplos de mente aberta se tornam aparentes.

AÇÕES SUGERIDAS:

Identifique as três últimas ações com as quais você não estava satisfeito (por exemplo, não seguir adiante com uma meta) e faça um brainstorming de ideias alternativas melhores para o futuro. Considere as ações e omissões.

Peça a um amigo confiável e sábio que avalie criticamente seu julgamento sobre suas últimas três ações significativas. Prometa-lhes que você ouvirá a avaliação deles sem ficar com raiva ou na defensiva.

Jogue o advogado do diabo em um assunto sobre o qual você tem opiniões fortes. Pensar em um argumento para o outro lado pode abrir sua mente para uma nova perspectiva, ou pode fazer com que seus argumentos originais pareçam mais válidos.

Pelo menos uma vez por semana, considere os temas comuns que existem entre raças e religiões em uma questão importante. Também considere as razões pelas quais certas religiões desenvolvem visões diferentes dos problemas.

Identifique os três últimos eventos durante os quais você não pensou em suas ações. Desenvolva um método, como contar até dez, para ter tempo de pensar antes de agir da próxima vez.

Comece uma atividade e pergunte a si mesmo - Por quê? Quando? E como? Aplique esta abordagem socrática da vida às situações e rotinas do dia-a-dia, a fim de fazê-las parecer frescas e novas.

Participe de um evento multicultural e avalie criticamente suas opiniões durante e depois. Discuta suas impressões com uma pessoa de uma cultura que foi representada no evento.

Identifique possíveis causas de falhas ou desapontamentos passados. Existem padrões? Tire algum tempo para pensar profundamente sobre como você pode melhorar.

Ao decidir sobre um assunto importante, escreva prós e contras e repita-os enquanto faz intervalos. Durante esses intervalos, pense cuidadosamente no ponto anterior, em vez de pensar no futuro.

Mentor alguém de uma origem étnica ou religiosa diferente. Lembre-se de que o mentor pode aprender tanto do aluno quanto o aluno do mentor.

Monitore se você costuma encontrar informações para confirmar suas opiniões ou buscar novas informações para expandir sua visão. Isso pode ajudá-lo a manter suas opiniões atualizadas e bem informadas.

Quando você enfrenta o próximo desafio, primeiro imagine os melhores e piores cenários e então decida o curso de ação mais realista. Tomando o tempo para fazer este planejamento básico acabará por poupar tempo, uma vez que você vai começar a agir com um objetivo e um método de alcançá-lo em mente.

IV. Amor pela aprendizagem:

O amor pela aprendizagem envolve o estudo entusiasta de novas habilidades, tópicos e corpos de conhecimento. Pessoas com essa força desfrutam do engajamento cognitivo de adquirir novas habilidades ou satisfazer sua curiosidade, mesmo quando os benefícios materiais da aprendizagem podem não estar imediatamente disponíveis. O amor pela aprendizagem permite que as pessoas persistam diante das frustrações e obstáculos que surgem durante o curso da educação, formal e informal.

Demais: "conheça tudo" --ismo

Muito pouco: complacência, presunção

FILMES:

The Great Debaters (2007) - Baseado na história real do professor Melvin B. Tolson, professor da Wiley College Texas. Em 1935, quem inspira seus alunos a formar a primeira equipe de debate da escola, que passou a desafiar Harvard no campeonato nacional.

Akeelah and the Bee (2006) - Não tendo escolha, Akeelah, uma adolescente afro-americana, participa com relutância de uma competição de ortografia para evitar a detenção. Como ela consegue, sua paixão para aprender, grafias do Dr. Larbee, cresce e ela ganha o National Spelling Bee. Baseado na história real que ocorreu em 1999.

A Beautiful Mind (2001) - Este filme detalha a ascensão, queda e ressurreição profissional de John Nash, um ganhador do Prêmio Nobel e um dos mais brilhantes matemáticos modernos. Sua vida começa a se deteriorar à medida que a esquizofrenia embaça sua realidade com ilusões, mas ele se dedica à tarefa de autodescoberta com a mesma seriedade de seus estudos profissionais. A paixão de Nash pelo conhecimento e compreensão é inspiradora, e o fato de o filme ser baseado em fatos reais torna tudo ainda mais atraente.

Billy Elliot (2000) - Billy Elliot tem onze anos e mora com o pai em uma cidade mineira no norte da Inglaterra. Ele frequenta aulas de boxe na escola por um tempo, mas se cansa da brutalidade e, em vez disso, pratica balé. Apesar da oposição de sua família e do ridículo de seus amigos, Billy persiste em seus estudos de dança. Quando seu trabalho duro lhe dá uma audição na Royal Ballet School, no entanto, ele deve se abrir para sua comunidade, apesar de sua mentalidade tradicional.

CANÇÕES: No caminho para descobrir (Cat Stevens)

AÇÕES SUGERIDAS:

Aprenda deliberadamente cinco novas palavras, incluindo seu significado e uso, pelo menos duas vezes por semana. Use uma lista de e-mail, website ou lista de e-mail de palavras por dia para gerar novas palavras.

Visite um novo museu todo mês e escreva sobre coisas novas que você aprendeu. Traga um amigo ou membro da família e ouça suas impressões sobre a viagem.

Leia um livro de não-ficção mensalmente sobre um assunto que você acha absorvente e envolvente. Encontre outras pessoas que compartilham seu interesse e troque de livros depois de terminar.

Leia e pesquise sobre um tópico visitando a biblioteca pelo menos uma vez por semana. Escreva uma página de ideias pragmáticas que possam avançar nesse campo e discuti-las com alguém que compartilhe do seu interesse.

Converse com alguém sobre um assunto de interesse mútuo. Planeje reuniões regulares para o almoço ou para trabalhar em projetos.

Acompanhe um evento global em andamento por meio de jornais, TV ou internet. Observe as diferenças no relatório entre várias fontes e avalie-as criticamente.

Junte-se a um clube do livro local. Sua biblioteca local pode ter informações sobre uma delas e, se isso não acontecer, elas podem ajudar você a iniciar uma.

Participe de novas aberturas de galeria / exposição em sua área. Estas podem ser uma boa oportunidade para encontrar artistas e expositores face a face.

Leia em voz alta com seus entes queridos. Revezem-se escolhendo o material de leitura para compartilhar seus interesses com os outros.

Organize uma data de ensino-aprendizagem com um amigo, aprenda uma habilidade e ensine o que é melhor. Tente encontrar um amigo com interesses muito diferentes para que você seja exposto a algo totalmente novo.

Identifique tópicos sobre os quais você pode compartilhar seus conhecimentos com seus colegas. Compartilhe informações de maneira humilde e conversacional.

Participe de seminários, workshops e conferências em sua área de interesse. Faça contatos com outras pessoas que compartilham seus interesses e acompanhe-os posteriormente.

Viaje para novos lugares e combine educação com lazer. Enquanto estiver lá, faça um tour ou visite um museu local para aprender mais sobre a cultura e a história locais.

Visite fábricas e laboratórios locais para entender o processo de produção. Tome crianças e observe sua curiosidade.

V. Perspectiva [sabedoria]:

Perspectiva, que é freqüentemente chamada de sabedoria, é distinta da inteligência e envolve um nível superior de conhecimento e julgamento. Essa força envolve ser capaz de fornecer conselhos sábios aos outros. Permite ao seu possuidor abordar questões importantes e difíceis sobre a moralidade e o significado da vida. As pessoas com perspectiva estão cientes dos amplos padrões de significado em suas vidas, suas próprias forças e fraquezas, e a necessidade de contribuir para sua sociedade.

Demais: Ivory Tower, arcano, pedante

Muito pouco: Superficialidade

FILMES:

Hugo (2011) - Este filme de Martin Scorsese sobre Hugo, um menino de 12 anos que vive na estação de trem Gare Montparnasse, em Paris. Hugo, mostra sua desenvoltura para descobrir um segredo que seu pai deixou para ele. Ao fazê-lo, Hugo oferece uma perspectiva de experiências com, juntamente com sua inteligência social e resiliência, transforma a si mesmo e aqueles ao seu redor.

Gandhi (1982) - Este filme retrata a vida de Mohandas Gandhi, que foi pioneiro na prática de protesto político não-violento em seus esforços para libertar a Índia do domínio colonial britânico. Gandhi é muitas vezes considerado um exemplo da mais alta misericórdia e moralidade, e seus ensinamentos inspiraram líderes como Martin Luther King Jr. No entanto, ele viveu uma vida simples de pobreza, humildade e espiritualidade.

The Devil's Advocate (1997) - Kevin Lomax, um jovem advogado talentoso mas implacável que nunca perdeu um caso, se muda para a Flórida para trabalhar em um escritório de advocacia poderoso, sob as objeções de sua esposa. Tomado pela personalidade cativante de seu chefe e pelo prestígio de seu trabalho, Kevin primeiro perde e depois recupera seu senso do que é mais importante na vida.

American Beauty (1999) - Lester Burnham, um empresário de meia-idade preso em sua própria miséria, passa por uma transformação rápida depois de conhecer o adolescente que mora ao lado. Embora a redescoberta de Lester de sua paixão juvenil turfe sua vizinhança, ele finalmente percebe o que é verdadeiramente importante em sua vida.

CANÇÕES: Meu Caminho (Frank Sinatra), Força, Coragem, Sabedoria, Miseducação de Lauryn Hill (Lauryn Hill)

AÇÕES SUGERIDAS:

Explique a visão ampla de sua vida em uma ou duas frases como um exercício semanal. Monitore se os eventos temporários têm impacto em sua perspectiva geral. Se você vir esse padrão, pense em maneiras pelas quais sua perspectiva permanece constante através de alegrias e lutas diárias.

Encontre propósito nas últimas cinco de suas ações / decisões significativas. Lembre-se do que o motivou a tomar as decisões que você tomou.

Encontre alguém sábio (alguém ainda vivo ou alguém que tenha passado), leia ou assista a um filme sobre sua vida e identifique como sua vida pode guiar suas decisões e ações. Considere a filosofia que a pessoa seguiu e compare com a sua.

Leia citações de sabedoria e reescreva-as como pequenos passos práticos para si mesmo. Deixe-os como anotações em locais onde você lida com desafios, como uma mesa de escritório ou um telefone.

Ofereça conselhos, mas somente quando solicitado e somente depois de ouvir enfaticamente o buscador. Peça conselhos dessa pessoa em troca no futuro próximo.

Torne-se consciente das implicações morais e potenciais consequências de suas ações futuras. Tome essas possibilidades em consideração sem ser levado à inação por eles.

Refleta sobre as implicações morais dos esforços científicos que afetam diretamente sua vida. Pense em quem você sabe que se beneficiaria ou seria prejudicado por questões controversas na ciência.

Prosseguir com esforços que tenham um impacto significativo no mundo. Contribuir com tempo ou recursos para uma organização internacional ou escrever uma carta para um editor sobre uma questão de importância global.

Exercite-se com otimismo e paciência com tarefas que mais o desafiam. Lembre-se de como essas tarefas se encaixam no esquema maior das coisas.

Examine um evento mundial de perspectivas históricas, culturais e econômicas. Use fontes de vários grupos envolvidos para se beneficiar de diferentes perspectivas.

Procure um papel, pelo menos uma vez a cada três meses, o que requer que você concorde com os outros. Expresse seus agradecimentos a alguém que teve um impacto em sua perspectiva no passado.

Programe o tempo em que você pode avaliar, analisar, refletir e sintetizar de maneira ideal um problema sobre o qual você se sente ambivalente. Busque as perspectivas dos outros, mas também se dê tempo para pensar por conta própria.

Conecte suas crenças com suas emoções lendo livros ou assistindo filmes de experiências pessoais com o assunto. Coloque um rosto humano na questão e lembre-se disso quando sentir que sua opinião está ficando muito acalorada.

Construa uma rede de amigos e confidentes com diferentes perspectivas. Busque seu conselho quando precisar de especialização e ofereça sua própria perspectiva, caso ela peça.

Mentor de uma criança no seu bairro. Lembre-se de um modelo que você teve quando criança e tente imitar suas qualidades.

VIRTUDE-CHAVE: CORAGEM

exercer vontade de realizar metas em face de oposição, externa ou interna

I. Bravura [valor]:

A bravura é a capacidade de agir para ajudar os outros, apesar dos riscos ou perigos significativos. Essa força permite que as pessoas evitem diminuir as ameaças, os desafios ou a dor associada à tentativa de fazer bons trabalhos. Atos corajosos são realizados voluntariamente com pleno conhecimento das adversidades potenciais envolvidas. Indivíduos corajosos dão maior importância a propósitos e moralidade superiores, não importando quais sejam as consequências.

Demais: imprudência, risco, tolice

Muito pouco: medo debilitante

FILMES:

Milk (2008) - Um filme biográfico baseado na vida do ativista dos direitos dos homossexuais e político Harvey Milk. Filme retrata a coragem de Milks para a primeira pessoa abertamente gay a ser eleito para um cargo público na Califórnia.

The Kite Runner (2007) - é um comovente conto de coragem de dois amigos, Amir e Hassan, cuja amizade floresce na invasão pré-soviética de Cabul em meados dos anos 70. Onde Hassan demonstra a coragem e lealdade de ser fiel a Amir, Amir, em última análise, supera sua covardia interna para resgatar o filho de Hassan da guerra devastada e o Taleban governar o Afeganistão, para acertar as coisas novamente.

Lista de Schindler (1993) - Oskar Schindler é um empresário alemão que vê a oportunidade de trabalho barato na situação dos judeus perseguidos. No decorrer do filme, no entanto, sua perspectiva muda e ele começa a usar sua fábrica como cobertura para esconder refugiados. Suas ações lhe custaram sua fortuna, mas economizaram mais de mil vidas.

Life as a House (2001) - Um arquiteto diagnosticado com câncer terminal finalmente enfrenta as partes mais difíceis de sua vida: suas relações com seu filho e sua ex-mulher. Ao reconstruir a casa que continha suas memórias mais dolorosas, ele enfrenta a dor e a incerteza de seu passado a fim de construir uma base para seu futuro, não importa quão breve possa ser.

AÇÕES SUGERIDAS:

Resista às pressões sociais ou dos colegas, preferindo agir com valores e causas nobres de maneiras significativas. Por exemplo, você pode escrever, falar, participar de um protesto ou participar de uma organização ativista.

Fale ou escreva sobre uma ideia impopular em um grupo. Seja respeitoso com outras opiniões sem recuar da sua.

Tome pequenos passos práticos para uma mudança social construtiva. Organizações de voluntários locais são um excelente recurso para maneiras de se envolver.

Relate uma injustiça, abuso, prática antiética flagrante ou abuso de poder ou recursos para as autoridades competentes, mesmo que o agressor seja alguém próximo a você. Lembre-se das pessoas que você está ajudando, impedindo mais injustiça.

Proteja ou defenda alguém que, de outra forma, não defenderia a si mesmo, como um irmão mais novo ou uma mulher espancada. Faça com que eles sintam que podem depender de você no futuro.

Faça perguntas difíceis que ajudem você e outras pessoas a encararem a realidade. Seja gentil e bondoso, mas não faça perguntas porque é difícil expressar ou responder.

Esclareça seus valores pensando em como eles serviram melhor em situações desafiadoras. Além disso, considere maneiras pelas quais seus valores o atrapalharam e maneiras de mudar isso no futuro.

Cultive uma reputação por reconhecer e apreciar os atos corajosos que são realizados apesar dos desafios. Expresse seu apreço por outras pessoas que exibem bravura.

Identifique uma área em que você geralmente evita confrontos. Pratique as frases, os tons e os maneirismos que lhe permitirão enfrentar efetivamente a situação da próxima vez.

Colete histórias contemporâneas de bravura em situações da vida cotidiana. Salve recortes de jornais ou revistas sobre atos corajosos.

Não tenha medo de ser diferente enquanto estiver sendo positivo. Agir de maneiras que fazem você se sentir fiel às suas crenças e personalidade.

Não tenha medo de fazer amizade com alguém diferente. Pense em maneiras pelas quais seus pontos fortes como amigo podem complementá-lo.

II. Perseverança [perseverança, laboriosidade]:

a persistência é a força mental necessária para continuar lutando pelos objetivos de uma pessoa diante de obstáculos e retrocessos. Esse tipo de perseverança exige dedicação, foco e paciência. Indivíduos persistentes terminam o que começam, persistindo na busca de alcançar seus objetivos apesar de qualquer dificuldade que encontrem ao longo do caminho. Quanto mais amplos e ambiciosos forem os objetivos, mais persistência é necessária para alcançá-los.

Demais: obsessão, fixação, busca de metas inatingíveis

Muito pouco: negligência, preguiça

FILMES:

Life of Pi (2010) - Uma jornada épica de um jovem para sobreviver em mar aberto, que atinge uma improvável conexão com a fera, um feroz Tigre Bengali. O filme exhibe uma série de pontos fortes de persistência, coragem, espiritualidade, inteligência social, criatividade, esperança e otimismo.

127 Horas (2010) - Uma notável demonstração de persistência e coragem de Ralston, um alpinista que fica preso debaixo de uma pedra enquanto canoa sozinho perto de Moab, Utah. Ralston mostra uma luta inspiradora e empolgante para sobreviver.

Pursuit of Happiness (2006) - Baseado em uma história verdadeira, Christopher Gardner mostra persistência exemplar, esperança e coragem para perseguir seus objetivos, apesar dos significativos desafios financeiros e de relacionamento.

Aviador (2004) - Este filme de Martin Scorsese conta a história da diligência de Howard Hughes, que foi uma das figuras mais pioneiras e influentes da América do século XX. Hughes fez contribuições significativas para os setores de cinema e aviação. Com apenas 25 anos de idade, Hughes dirigiu o filme mais caro até aquele momento, Hell's Angels (1930) e depois continuou a testar os limites da tecnologia de voo, construindo aeronaves maiores, mais rápidas e mais fortes.

The Piano (1993) - Este filme centra-se nos obstáculos enfrentados por uma mulher que parou de falar voluntariamente quando criança, comunicando-se exclusivamente através de notas escritas e tocando piano. Um casamento é organizado entre ela e um homem que a leva para a Nova Zelândia e vende seu instrumento para um vizinho. Quando lhe é dada a oportunidade de recuperar o piano e retomar o seu jogo, a extensão da sua determinação torna-se clara.

Veja também, Driving Bell and Butterfly (2007, francês) e Inception (2010)

MUSICAS: My Way (Frank Sinatra), no caminho para descobrir (Cat Stevens)

AÇÕES SUGERIDAS:

Planeje um grande projeto e termine com antecedência. Não se deixe intimidar por obstáculos inesperados ao longo do caminho.

Selecione duas atividades que você considera envolventes e significativas e dê 100% a elas. Tente mergulhar para que você esteja totalmente focado.

Defina cinco pequenos objetivos semanais. Divida-os em etapas práticas, cumpra-os a tempo e monitore seu progresso de semana para semana.

Trabalhe mais do que o habitual no seu objetivo mais importante. Deixe o impulso de sua produtividade levar você para frente.

Selecione um modelo que exemplifique a perseverança e determine como você pode seguir seus passos. Se esta pessoa estiver viva e alguém que você conhece, fale com ela sobre essa força.

Leia uma citação inspiradora ou poema que motive você a alcançar seus objetivos. Escreva-o em um cartão e leve-o consigo para quando precisar de inspiração.

Semear algumas plantas com flores no início da primavera e cuidá-las durante todo o verão. Aprecie seu ciclo de vida e seu papel como zelador.

Escreva seus objetivos e metas e publique-os onde eles possam inspirá-lo regularmente. Mantenha sua lista curta o suficiente para que não pareça esmagadora

Gerencie uma tarefa desafiadora do início ao fim em seu trabalho. A experiência demonstrará sua persistência para você e seus colegas de trabalho.

Assuma o controle de pelo menos uma nova situação em casa ou no trabalho, uma que você possa manipular. Se você falhar, revise seu plano, mas não desista até terminar.

Articule regularmente seus objetivos em ações específicas. Isso ajuda você a se manter motivado e persistente.

Mantenha uma lista de coisas a fazer e atualize-a regularmente. Faça com que cada item seja relativamente simples de realizar, de modo que você tenha a satisfação de uma lista de redução para estimulá-lo a progredir ainda mais.

Participar de um seminário ou workshop sobre gerenciamento de tempo. Escreva as idéias-chave e revise-as semanalmente.

Compartilhe seus objetivos com seus entes queridos. Deixe-os inspirar você com encorajamento e conselhos.

Pense no que você gostaria de realizar nos próximos cinco anos. Desenvolva um roteiro e avalie como suas habilidades atuais combinam com seus objetivos.

Esteja ciente de como reduzir suas perdas em tarefas que não exigem persistência. Aplique sua energia onde ela é mais produtiva.

Para sua próxima tarefa desafiadora, faça um cronograma realista e atenha-se a ele. Permita-se algum tempo extra para corrigir problemas inesperados.

III Integridade [autenticidade, integridade]:

A força da integridade manifesta-se falando a verdade e apresentando-se de maneira genuína. Uma pessoa íntegra é aberta e honesta a respeito de seus próprios pensamentos, sentimentos e responsabilidades, tomando cuidado para não enganar por meio de ação ou omissão. Essa força permite que se sinta um senso de propriedade sobre os próprios estados internos, independentemente de esses estados serem populares ou socialmente confortáveis, e de experimentar um senso de integridade autêntica.

Demais: retidão

Muito pouco: superficialidade, falsidade

FILMES:

Separação (2011, Irã) - Um drama convincente no cenário da dissolução de um casamento. A história mostra a integridade e honestidade de uma pessoa que é acusada de mentir.

A Good Men Men (1992) - O tenente Daniel Kaffee é um advogado da Marinha designado para defender dois fuzileiros navais acusados de assassinar um soldado. Embora ele inicialmente tenha uma abordagem preguiçosa e organize uma barganha, ao descobrir mais da história, ele percebe o valor de praticar sua profissão com integridade. O filme chega ao clímax em um confronto entre Kaffee e um oficial superior que ele acredita ter ordenado o assassinato.

Erin Brockovich (2000) - A personagem principal, uma mãe solteira desempregada, não tem sorte em encontrar um emprego até que seu advogado relutantemente a contrata como auxiliar. Seus maneirismos adiam seus colegas de trabalho em primeiro lugar, mas durante o curso do filme ela se depara com um esquema na Pacific Gas & Electric Company, com grandes implicações para a comunidade. Sua determinação em trazer a verdade à luz acaba resultando em uma das maiores ações judiciais coletivas da história americana.

A Lenda de Bagger Vance (2000) - Rannulph Junnah, que já foi o melhor golfista em Savannah, é reduzido à vida de alcoolismo após uma experiência angustiante na Primeira Guerra Mundial. Com a ajuda de seu novo caddie, Bagger Vance, Rannulph é capaz de reconstruir seu jogo de golfe e sua vida, jogando em uma partida contra os dois maiores golfistas por \$ 10.000.

CANÇÕES: Meu Caminho (Frank Sinatra), Força, Coragem, Sabedoria, A Migração de Lauryn Hill (Lauryn Hill), A Rosa (Bette Midler), Na Estrada para Descobrir (Cat Stevens)

AÇÕES SUGERIDAS:

Abster-se de contar pequenas mentiras brancas a amigos e familiares (incluindo elogios insinceros). Se você disser uma, admita e peça desculpas imediatamente.

Pense em maneiras criativas e honestas de se relacionar com os outros. Apresente-se de uma maneira que faça você se sentir autêntico.

Monitore toda vez que disser uma mentira, mesmo que seja pequena. Tente tornar sua lista mais curta a cada dia.

Monitore para capturar mentiras de omissão (como não oferecer informações importantes ao vender um item usado) e pense em como você se sentiria se alguém fizesse o mesmo com você. Tente ser próximo em suas relações com os outros.

Classifique sua satisfação com atos genuínos, honestos e genuínos versus ações inautênticas e menos honestas. Use seu nível de satisfação momento a momento para avaliar sua integridade.

Monitore se suas próximas cinco ações significativas correspondem às suas palavras e vice-versa. Tente agir de uma maneira consistente com o que você diz.

Escreva sobre questões sobre as quais você se sente obrigado moral. Ajuda a cristalizar e integrar o pensamento.

Pense e aja de forma justa quando enfrentar seu próximo desafio, independentemente de seu impacto em sua posição ou popularidade. Ponha de lado suas percepções de pressão dos colegas ao tomar sua decisão.

Identifique sua área de convicções morais mais fortes. Defina suas prioridades de longo prazo de acordo com essas convicções.

Busque papéis com uma estrutura clara que permita que você seja autêntico e honesto. Prosseguir posições em organizações que promovam uma comunicação honesta e franca.

Aprenda e pratique os padrões éticos de sua profissão. Torne esses padrões conhecidos pelos cooperadores que não os seguem fielmente.

IV. Vitalidade [vitalidade, entusiasmo, vigor, energia]:

A vitalidade é uma abordagem da vida marcada por uma apreciação pela energia, vivacidade, excitação e energia. Uma pessoa vital vive a vida como uma aventura a ser abordada de todo o coração. Uma vida de vigor permite experimentar a sobreposição dos domínios mental e físico da experiência, à medida que o estresse diminui e a saúde aumenta. A vitalidade difere do contentamento na medida em que envolve maior ativação psicológica e fisiológica e entusiasmo.

Demais: hiperatividade

Muito pouco: passividade, inibição

FILMES:

Up (2009) - Uplifting (literalmente & metaforicamente) história de um Carl de 78 anos que persegue seu sonho de ver a vida selvagem da América do Sul, com um garoto que aparece clandestinamente, mas se torna o catalisador do entusiasmo de Carl .

Cinema Paradiso (1988, italiano) - Um diretor famoso retorna à sua cidade de infância ao saber da morte de um amigo idoso. O filme detalha a amizade forjada entre o antigo projetorista e o jovem diretor durante sua infância. Este filme celebra a juventude através do seu retrato tocante da amizade e do impulso de um jovem para perseguir o seu sonho.

Meu pé esquerdo (1993) - Nascido tetraplégico em uma família irlandesa pobre, Christy Brown é marginalizada e considerada retardada mental. Com a ajuda de uma mãe e de um professor dedicados, ele aprende a escrever usando o único membro de que tem controle: o pé esquerdo. Christy se recusa a viver como um vegetal e, em vez disso, explora a pintura, a poesia e a escrita.

One Flew over the Cuckoo's Nest (1975) - Este filme explora as dificuldades e a alegria dentro de uma instituição mental, onde a personalidade dinâmica de alguns pacientes vira a enfermaria de cabeça para baixo. Seu gosto pela vida não pode ser contido pelas paredes, pelo pessoal ou pelas drogas psiquiátricas e, sob sua influência, muitos dos outros pacientes começam a melhorar pela primeira vez.

CANÇÕES: My Way (Frank Sinatra)

AÇÕES SUGERIDAS:

Faça algo que você já faz, mas com mais energia, incluindo alguns elementos criativos e diferentes. Jogue-se na atividade.

Exercer pelo menos 2-3 vezes por semana e observe como isso afeta o seu nível de energia. Desenvolva uma rotina regular que você possa manter e manter um registro.

Faça uma atividade física de sua escolha, uma que você não "precisa fazer" e que não lhe seja dito para fazer. Observe como isso afeta seu nível de energia.

Melhore a sua higiene do sono, estabelecendo o tempo de sono regular, comendo 3-4 horas antes de dormir, evitando fazer qualquer trabalho na cama, não tomar cafeína no final da noite, etc. Observe as alterações no seu nível de energia.

Pense em maneiras de tornar uma tarefa empolgante e envolvente antes de empreender isso. Ao fazê-lo, veja se você pode se concentrar ao ponto de perder a noção do tempo.

Faça uma atividade fisicamente rigorosa (andar de bicicleta, correr, praticar esportes, cantar) que você sempre quis fazer, mas ainda não fez. Se você gosta, planeje fazê-lo regularmente.

Cante em um coral, toque um instrumento ou aja em uma peça. Aproveite a adrenalina que vem de se apresentar na frente dos outros.

Participar de um clube de dança, concerto ou um evento de arte performática. Se houver dança envolvida, junte-se a ela.

Assista a uma sitcom ou a um filme de comédia semanalmente. Convide amigos e tenha uma noite de cinema juntos.

Socialize com amigos que gostam de rir com vontade. Observe como o riso pode ser infeccioso.

Faça pelo menos uma atividade ao ar livre semanal, como caminhadas, ciclismo, montanhismo, caminhada ou corrida, por uma hora. Aprecie o ar livre e as suas próprias sensações internas.

Tire um tempo para celebrar suas próximas duas conquistas e vitórias. Convide outras pessoas para celebrar com você sem se gabar.

Chame um velho amigo e relembrar os bons e velhos tempos. Observe como o riso e a alegria fazem você se sentir.

VIRTUDE-CHAVE: HUMANIDADE

cuidando e fazendo amizade com os outros

I. Amor:

Indivíduos amorosos valorizam relacionamentos próximos com outros, em particular aqueles em que compartilhar e cuidar são retribuídos. O amor pode ser expresso para aqueles de quem dependemos, para aqueles que dependem de nós e para aqueles a quem sentimos atração romântica, sexual e emocional. Essa força permite que as pessoas depositem sua confiança nos outros e as tornem uma prioridade na tomada de decisões. Eles experimentam um sentimento de profundo contentamento de sua devoção.

Demais: promiscuidade emocional

Muito pouco: isolamento, desapego

FILMES:

Doutor Jivago (1965) - O médico cujo nome enfeita o filme está dividido entre dois amores, o de sua esposa e o da mulher que inspira sua poesia. Este filme explora o conflito entre fidelidade e paixão em meio à Revolução Russa e seu impacto em um homem que tenta manter sua humanidade.

The English Patient (1996) - Durante a Segunda Guerra Mundial, um jovem cartógrafo contratado pela Grã-Bretanha está morrendo depois de ter sido gravemente queimado em um acidente de avião. Uma jovem enfermeira permanece amorosamente ao seu lado, e juntos eles revivem as tristezas e alegrias dos romances passados.

Sophie's Choice (1982) - Sophie é uma sobrevivente polonesa do Holocausto que recentemente emigrou para a América com seu amante, Nathan. Narrado por Sting, um homem que compartilha uma pensão com o casal, este filme incrivelmente emocional lida com os efeitos posteriores de Auschwitz e seu impacto nas relações humanas.

As Pontes do Condado de Madison (1995) - Francesca Johnson é uma mãe casada que se apaixona por um fotógrafo viajante enquanto sua família está fora. Apesar de seu romance durar apenas quatro dias, isso muda sua vida drasticamente. Após sua morte, seus filhos aprendem sobre o assunto e devem decidir se honram os desejos da família ou o desejo secreto de sua mãe.

Iris (2001) - Iris Murdoch, um brilhante ensino acadêmico em Oxford, se apaixona pelo professor John Bayley. Apesar de parecer um par improvável no início, eles enriquecem a vida um do outro ao longo de décadas. O filme conclui com Iris vivendo uma vida devastada pela doença de Alzheimer, sob os cuidados constantes de seu marido frustrado e devotado.

My Fair Lady (1964) - Henry Higgins é um professor arrogante que aposta que pode pegar uma mulher comum e torná-la apresentável como uma aristocrata. Ele consegue transformar Eliza Doolittle e depois se apaixona por ela, mas sua arrogância faz com que ela o deixe para um membro mais jovem da alta sociedade. Higgins é forçado a confrontar sua necessidade pelo amor de Eliza e as deficiências de sua própria personalidade.

Brokeback Mountain (2005) é uma profunda história de amor de dois caubóis que se apaixonam quase por acidente na paisagem conservadora e no meio social dos anos 60, quando o amor gay ainda estava em grande parte em armários. O filme é basicamente sobre amor, infelizmente um segredo, mas verdadeiro.

CANÇÕES: A Rosa (Bette Midler), Ela Não É Linda (Stevie Wonder)

AÇÕES SUGERIDAS:

Expresse (verbalmente e / ou não verbalmente) para seus entes queridos que não importa o que aconteça, seu amor por eles permanecerá incondicional. Deixe todas as suas interações repousarem nessa base firme.

Expresse seu amor através de gestos físicos (abraços, beijos, abraços, massagem suave). Permita que seus entes queridos retribuam.

Concentre-se nos motivos implícitos de seus entes queridos, em vez de seus comportamentos. Tente ver como seus humores temporários, em vez de suas disposições permanentes, influenciam ações que parecem prejudiciais. Abrace suas disposições e aceite que seus humores irão flutuar.

Explore e aprecie os pontos fortes de seus entes queridos. Verbalize pelo menos um pouco do que você pensa nessa área.

Organize uma data com seu parceiro que celebre ambos os pontos fortes da sua assinatura. Discuta maneiras pelas quais seus pontos fortes se complementaram durante a data.

Expresse seu amor através de presentes. Quando possível, crie presentes em vez de comprá-los.

Celebre sempre dias ou ocasiões que sejam mutuamente importantes. Organize eventos especiais, como viagens e festas, para aniversários e aniversários.

Expresse seu amor criativamente, como através de um poema, nota ou esboço. Considere tirar uma foto de um lugar, evento ou situação importante que o faça lembrar-se de seu amor mútuo.

Ajude seus entes queridos com um plano de auto-aperfeiçoamento (por exemplo, uma nova classe, perda de peso, exercício, uma nova carreira). Seja encorajador, mas não agressivo.

Planeje e organize um jantar com o seu parceiro. Aproveite o processo de prepará-lo juntos.

Reunir no final do dia e discutir como foi. Fale sobre maneiras pelas quais você usou os pontos fortes da sua assinatura de maneira eficaz e como fazê-lo no futuro.

Assista a um concerto, teatro, filmes ou vá dançar com sua amada. Experimente uma atividade que você não fez antes ou não fez há muito tempo.

Participe de uma atividade favorita em conjunto, como caminhar, ir a um parque de diversões, andar de bicicleta, caminhar no parque, nadar, acampar ou fazer jogging. Se você não consegue pensar em uma atividade favorita mútua, escolha uma para experimentar juntos. Atenda eventos esportivos do seu filho ou performances (recital, jogar, etc) juntos. Faça uma fita de vídeo para a posteridade. Saia com seu parceiro para um brunch ou jantar. Contrate uma babá para seus filhos ou deixe-os com um parente de confiança e simplesmente aproveite a companhia um do outro. Ajude seus entes queridos a planejar o futuro ajudando-os a identificar seus pontos fortes. Depois, colabore para projetar um futuro baseado em suas forças de assinatura. Se você quiser ajudar seus entes queridos, primeiro considere seus pontos fortes. Projetar sua ajuda em torno de seus pontos fortes. Registre os primeiros relatos de seus pais e compartilhe-os com seus filhos. Ajude sua família a registrar suas lembranças mais queridas de maneira semelhante. Faça um diário de bênção da família em que todos escrevam coisas boas que acontecem diariamente. Uma noite por semana, leia em voz alta algumas das melhores coisas dos últimos sete dias.

II. Generosidade [generosidade, nutrição, cuidado, compaixão, amor altruísta, “bondade”]:

A bondade consiste em fazer favores e boas ações para os outros sem a expectativa de ganhos pessoais. Essa força exige respeito pelos outros, mas também inclui afeto emocional. Pessoas amáveis encontram alegria no ato de dar e ajudar outras pessoas, independentemente de seu grau de parentesco ou similaridade.

Demais: intrusão

Muito pouco: indiferença

FILMES:

Blind Side (2009) - Baseado na história verídica de Michael Oher, um menino desabrigado e traumatizado que se tornou um jogador de futebol americano e primeira rodada da NFL com a ajuda de uma mulher rica mas carinhosa, adoção por Sean e Leigh Anne Tuohy que fazem dele parte de sua família, uma incrível história de bondade e amor.

A vida secreta das abelhas (2008) - Este filme é uma história comovente de Lily Owens, uma garota de 14 anos na Carolina do Sul do início dos anos 1960. Assombrada pela lembrança de sua mãe mais velha e um relacionamento conturbado com seu pai, Lily escapa de sua vida solitária e encontra amor e cuidado na casa das irmãs Boatwright e seu mundo envolvente de apicultura. O filme é uma boa ilustração de se conectar com estranhos através do elo comum da humanidade e do amor.

Tão bom como fica (1997) - Apesar de sua carreira de sucesso como romancista, Melvin Udall é irritadiço, obsessivo e intolerante. Sua vida começa a mudar quando seu vizinho gay é brutalmente espancado e confia o cuidado de seu cachorro a Melvin enquanto ele se recupera. Com a ajuda do vizinho e uma garçonete com quem ele tem um relacionamento difícil, o autor começa a aprender sobre o valor da bondade e do carinho.

The Cider House Rules (1999) - Homer é um jovem residente em um orfanato no Maine. Ele se torna o favorito do diretor, Dr. Larch, que o ensina sobre a medicina e o valor das ações gentis sobre a deferência cega às regras. As lições de vida de Homer continuam quando ele deixa o orfanato para trabalhar em uma fazenda, apenas para se encontrar sozinho com a esposa do fazendeiro no meio da Segunda Guerra Mundial.

Promise (1986) - Um homem luta com sua promessa de cuidar de seu irmão, que sofre de esquizofrenia e epilepsia, após a morte de sua mãe. Ele está relutante em assumir a responsabilidade,

mas ao mesmo tempo não consegue convencer seu irmão a cuidar dos profissionais. Este filme comovente explora os sacrifícios e as alegrias associadas ao cuidado desinteressado pelos outros.

Children of Heaven (1997) - Este filme envolvente do Irã é uma história de uma família pobre que lida com as dificuldades financeiras da existência do dia-a-dia e, apesar dos aparentes obstáculos, continua sendo um grupo feliz e amoroso. Ao contrário da rivalidade tradicional, um irmão e uma irmã são mostrados para realmente cuidar uns dos outros.

SONGS: Lean on Me (Al Green), Você tem um amigo (James Taylor ou Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper ou Tuck e Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon e Garfunkel ou Johnny Cash), eu Estarei lá para você (The Rembrants)

AÇÕES SUGERIDAS:

Faça três atos aleatórios de bondade por semana para aqueles que você conhece. Considere fazer pequenos favores para amigos e vizinhos, chamar amigos doentes ou tristes, comprar mantimentos para um amigo ocupado em exames, preparar uma refeição para um parente idoso ou cuidar de um bebê.

Faça um ato aleatório de gentileza semanalmente para alguém que você não conhece. Considere deixar alguém à sua frente na fila, colocar dinheiro em um medidor do que acabou ou deixar outro cliente levar o último item em uma prateleira.

Doe sangue periodicamente, especialmente quando há notícias de uma escassez. Informe as pessoas sobre sua ação, não como se gabando, mas como encorajamento para que façam o mesmo.

Visite alguém que esteja doente e no hospital. Traga flores e um cartão, e fique tempo suficiente para perceber que o humor deles melhora visivelmente.

Visite alguém em uma casa de repouso ou hospício. Traga algo de que você goste, como uma comida favorita, uma flor favorita ou um álbum de fotos.

Dê presentes a outras pessoas que envolvam atividades experienciais. Algumas idéias incluem um certificado de presente para uma aula, suprimentos para uma viagem de caminhada ou um ingresso para um novo local.

Pegue um amigo (s) em um jantar surpresa e pagar por isso. Saboreie a satisfação que você sente pela sua generosidade.

Diga palavras gentis e suaves para as pessoas ao interagir por e-mail, escrever cartas, falar ao telefone. Esteja ciente de que a comunicação à distância requer diferentes tipos de gentileza do que a comunicação face a face.

Cozinhe uma boa refeição para seus entes queridos. Que seja o seu projeto do começo ao fim, da viagem de compras no supermercado para lavar os pratos depois.

Compartilhe seus pertences com outras pessoas (por exemplo, removedor de grama, ventilador de neve, cabos de salto). Ofereça-se para ajudá-los se eles não souberem como operar equipamentos ou realizar uma tarefa.

Faça um inventário de suas posses, mantenha apenas o que você precisa e doe o resto. Observe se possuir menos posses desnecessárias afeta seu humor ou seu conceito de si mesmo.

Doe seu tempo aos outros através de ações úteis. Encontre uma organização local de voluntários, comece um projeto próprio ou simplesmente encontre tempo para fazer atos aleatórios de bondade para os outros. Cumprimente os outros com um sorriso. Quando você pergunta às pessoas como elas estão, realmente ouça a resposta delas em vez de conversar no “piloto automático” . Ao dirigir, dê passagem a outras pessoas e seja cortês com os pedestres e ciclistas. Ao entrar ou sair de prédios, segure a porta para os outros. Ajude a consertar o pneu furado de alguém ou ofereça seu celular a um motorista encalhado. Leve cabos de ligação e foguetes em seu porta-malas, caso precise ajudar alguém na estrada. Conserte um aparelho comunitário (como equipamento de playground), mesmo que não o tenha quebrado. Esteja ciente do seu papel como membro da comunidade. Procure e ajude alguém que precise de ajuda em uma rodovia. Fique com eles até que um caminhão de reboque ou policial chegue ao local.

III Inteligência Social [inteligência emocional, inteligência pessoal]:

indivíduos socialmente inteligentes estão cientes das emoções e intenções de si mesmos e dos outros. Não importa qual seja a situação social, eles tentam fazer com que todos os envolvidos se sintam à vontade e valorizados. As pessoas socialmente inteligentes são perceptivas aos sentimentos dos outros e honestas em relação às suas e geralmente são adeptas de promover relacionamentos saudáveis.

Demais: psychobabbling

Muito pouco: obtusidade, falta de noção

FILMES:

Monsieur Lazhar (2011) - Bahir Lazhar, um imigrante argelino, professor substituto de uma escola elementar, conecta-se com estudantes de classe que acabaram de perder seu professor de maneira trágica e traumática. Usando suas habilidades extraordinárias de inteligência social, humor e gentileza, ele facilita um processo de cura.

Another Year (2010; British) - Um drama cômico britânico de pessoas comuns que tentam entender suas emoções em relacionamentos interpessoais complexos. De um lado está o casal felizmente de longa data e, do outro, o amigo solitário. O filme retrata a inteligência emocional do calor, humor e calafrios da solidão.

Driving Miss Daisy (1989) - Uma viúva idosa que mora em Atlanta não pode mais dirigir, então seu filho a contrata com um chofer. Embora ela resista ao seu serviço a princípio, ao longo dos anos os dois se tornam próximos e confortáveis juntos, transcendendo as diferenças de idade, raça e formação. O filme mostra lindamente o nascimento e o crescimento de uma amizade.

Filhos de um deus menor (1986) - Este filme retrata a relação entre um fonoaudiólogo da tradição oralista e uma mulher surda que só assinará. O filme contém muitos exemplos de personagens trabalhando para superar suas diferenças de idioma, crenças e experiências para forjar um relacionamento significativo.

K-Pax (2001) - Um paciente misterioso em um hospital psiquiátrico afirma ser um alienígena de um planeta distante. Embora ninguém acredite nele no início, ele demonstra uma notável capacidade de se relacionar com os outros pacientes, ajudando-os a progredir onde antes pararam. Seu personagem mostra o valor do insight social na formação de relacionamentos com os outros.

The Five Senses (2001-Canadá) - Este filme, apresentando personagens que correspondem a diferentes sentidos, mostra o valor da inteligência social no isolamento de um ambiente urbano moderno. A vida dos personagens é transformada por suas breves interações, e eles são capazes de ensinar e aprender simultaneamente através de suas conversas e encontros.

Eu sou Sam (2002) - Neste filme, Sam (Sean Penn) exibe um homem com deficiência mental que deve lutar pela custódia de sua filha mais nova. O conselho de bem-estar infantil de sua mãe natal, Santa Monica, a tomou dele, preocupado com o fato de que aos oito anos de idade ela já começou a passá-lo em desenvolvimento intelectual. O argumento de Sam é que não é o cérebro, mas o amor que conta. Sam é devidamente auxiliada por uma advogada inteligente (Michelle Pfeiffer) que, no curso da descoberta da humanidade essencial de seu cliente, também descobre a sua própria.

SONGS: Lean on Me (Al Green), Você tem um amigo (James Taylor ou Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper ou Tuck e Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon e Garfunkel ou Johnny Cash), eu Estarei lá para você (The Rembrants)

AÇÕES SUGERIDAS:

Suspenda um argumento poderoso e decisivo que lhe valha uma discussão, mas pode ferir alguém, pelo menos duas vezes por mês. Concentre sua energia na lógica de seus argumentos, e não em seu "impacto" emocional.

Ouçá seus amigos e irmãos com empatia, sem preparar refutações e simplesmente reflita seus sentimentos depois que eles terminarem. Não espere pela sua vez de falar durante a conversa.

Se alguém o ofender, tente encontrar pelo menos um elemento positivo em seus motivos. Considere as razões pelas quais seu comportamento ofensivo pode resultar de fatores situacionais temporários e não de sua disposição ou natureza.

Assista a uma situação social desconfortável como um observador ativo e descreva o que você observa sem nenhum julgamento. Observe se a situação ficou aquecida ou fora de mão e por quê.

Observe e aprecie os outros à luz de seus atributos positivos. Voe seus pensamentos para eles na conversa.

Escreva cinco sentimentos pessoais diariamente por quatro semanas e monitore os padrões. Existem situações que você encontra regularmente que alteram seu padrão emocional?

Assista a um programa de TV ou filme favorito silenciado e escreva sentimentos observados. Observe seus próprios métodos de comunicação não verbal quando você se envolver em uma conversa.

Expresse seus sentimentos adequadamente a alguém para quem você não fez isso. Ouça atentamente a sua resposta e processe as suas emoções em conjunto.

Pergunte a alguém perto de você sobre as ocasiões em que você não o entendeu emocionalmente e como ele gostaria de ser compreendido emocionalmente no futuro. Pense em algumas pequenas etapas práticas que você pode seguir ao interagir com essa pessoa.

Ouça os outros com consideração incondicional. Deixe claro para eles Sua amizade não está condicionada ao que eles dizem. Observe quando sua família e amigos crescem. Felicite-os e registre observações específicas. Faça com que os seus entes queridos se sintam como partes especiais da sua vida. Identifique quais dos seus amigos se relacionam mais enfaticamente com os outros. Observe-os de perto e tente imitar as habilidades sociais que você admira neles. Ao trabalhar com os outros, enfatize o valor de ser agradável. Lembre-se de que a harmonia do grupo é tão essencial quanto, ou até mais importante que, a produtividade. Em seus relacionamentos íntimos, fale clara e diretamente sobre suas necessidades e desejos. Permita que os outros façam o mesmo sem julgá-los ou respondendo com réplicas. Perceba e reconheça três gestos sinceros de um amigo. Observe como sua expressão de gratidão faz com que você se sinta.

VIRTUDE-CHAVE: JUSTIÇA

vida comunitária saudável

I. Trabalho em equipe [responsabilidade social, lealdade, cidadania]:

O trabalho em equipe envolve trabalhar como membro de um grupo para o bem comum. As pessoas com essa força são leais às organizações das quais são membros, prontas para fazer sacrifícios pessoais por seus vizinhos. A força do trabalho em equipe se manifesta através de um sentimento de pertença social e responsabilidade cívica. Bons cidadãos não são cegamente obedientes e, quando necessário, esforçam-se para mudar seus grupos para melhor.

Demais: obediência irracional e automática

Muito pouco: obtusidade, falta de noção

FILMES:

A Mighty Heart (2007) Em meio ao assassinato repugnante do jornalista de Wall Street, Daniel Pearl, este filme traz para casa algum ponto brilhante de uma comunidade de amigos em uma terra alienígena, de agentes de segurança, oficiais do governo que tentam salvar uma vida. Termina com uma nota otimista em que Mariane Pearl parece transcender o ódio e decide começar um projeto comunitário nobre na mesma cidade onde seu marido foi assassinado.

Hotel Ruanda - (2004) Exposição extra-ordinária de responsabilidade social de Paul Rusesabagina, um gerente de hotel que durante o Genocídio, abrigou mais de mil refugiados tutsis para protegê-los da milícia Huta.

L.A. Confidential (1997) - Diante da tarefa de resolver um assassinato, três policiais devem usar seus padrões muito diferentes de justiça e moralidade para encontrar os responsáveis. Este filme explora a natureza da corrupção e integridade como eles se relacionam com liderança, governo e relações individuais e deixa o espectador com vários exemplos conflitantes para reconciliar.

Finding Forrester (2001) - Jamal Wallace é um talentoso jogador de basquete que é aceito em uma prestigiosa escola preparatória, depois de pontuar alto em seus testes padronizados. Lá ele faz amizade com o escritor recluso William Forrester, e neste encontro de mentes os dois acham que têm muito a ensinar um ao outro. Seu relacionamento pessoal serve como um exemplo transformador para sua comunidade.

Awakenings (1990) - Um médico que trabalha em uma enfermaria mental cheia de pacientes em coma encontra uma cura para sua aflição, libertando-os de sua inconsciência, mas trazendo-lhes uma série de problemas de adaptação. A vida do médico se torna uma busca para trazer esses pacientes para papéis funcionais na sociedade moderna, embora alguns deles estejam em coma há décadas. Seu caráter é um exemplo brilhante de responsabilidade civil e carinho social.

SONGS: Lean on Me (Al Green), Você tem um amigo (James Taylor ou Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper ou Tuck e Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon e Garfunkel ou Johnny Cash), eu Estarei lá para você (The Rembrants)

AÇÕES SUGERIDAS:

Pegue lixo no meio da calçada e coloque-o em latas de lixo. Se você vir alguém fazendo o mesmo, agradeça e ofereça ajuda.

Voluntário semanalmente para um projeto de serviço comunitário em sua cidade, que lida com o que você é melhor. Encontre novos amigos através dele que compartilham sua paixão.

Facilite uma discussão em grupo e tente chegar a um consenso sobre um assunto conflitante. Independentemente de um acordo ser alcançado, saia da discussão tendo aprendido mais sobre pessoas com diferentes visões sobre o assunto.

Ajude pelo menos uma pessoa por ano a definir metas e a verificar periodicamente seu progresso. Ofereça ajuda e encorajamento sempre que achar necessário. Se a pessoa desejar retribuir, permita que ela o ajude a alcançar um dos seus próprios objetivos.

Organize ou participe de pelo menos uma reunião social mensalmente. Tente reunir pessoas de diferentes partes da comunidade.

Passe pelo menos meia hora semanalmente limpando um local comum. Traga um amigo e, se alguém parar para assistir, ofereça a ele a oportunidade de participar.

Decore um lugar comum. Considere pintar um mural, plantar flores ou colocar enfeites de Natal. Certifique-se de verificar com o governo local da comunidade antes de fazer qualquer coisa permanente.

Pratique esportes para sua cidade ou escola. Permita que o espírito de competição amigável aproxime seus vizinhos.

Comece um clube do livro no seu bairro. Convide pessoas que podem não se aproximar de você por conta própria, como vizinhos novos ou idosos.

Piscina para carros ou dar carona a alguém para trabalhar regularmente. Pense no seu carro como uma posse menor e mais um recurso a ser compartilhado.

Comece um jardim comunitário. Convide qualquer um que queira plantar flores ou legumes para fazê-lo.

Doe sangue ou torne-se um doador de órgãos. Incentive os vizinhos a fazer o mesmo durante a falta.

Procure um papel em uma organização ou clube que aproxime pessoas de diversas culturas. Observe como várias culturas interagem na sua comunidade.

Voluntário para atividades como servir como Big Brother ou Big Sister ou construir uma casa Habitat for Humanity. Incentive os amigos e vizinhos com tempo livre em suas mãos para acompanhá-lo.

Organize uma reunião social para despedir-se de um vizinho de despedida ou dar as boas-vindas a um novo vizinho. Avalie os interesses de novos vizinhos e recomende organizações comunitárias ou projetos para se envolverem. Voluntário para entregar Meals on Wheels em um bairro pobre. Tire um tempo para conversar com as pessoas com quem você interage. Pergunte aos seus vizinhos, especialmente os idosos, se eles precisam de alguma coisa do supermercado. Faça-os sentir-se valorizados e confortáveis pedindo-lhe tais favores. Fazer neve ou raspar o gelo para um vizinho durante o inverno, arrancar folhas durante o outono e cortar grama durante a primavera e o verão. Cozinhe uma refeição favorita para o seu vizinho ou um amigo. Procure momentos em que eles particularmente precisem desse favor, como quando estão doentes ou particularmente ocupados.

II. Justiça [equidade e justiça]:

justiça envolve tratar todos de acordo com os ideais universais de igualdade e justiça. Os indivíduos justos não deixam que seus sentimentos pessoais influenciem suas decisões morais ou éticas sobre os outros, mas, ao contrário, contam com um amplo conjunto de valores morais. A verdadeira justiça incorpora o respeito pelas diretrizes morais e uma abordagem compassiva ao cuidado dos outros. Essa força é aplicável em todos os níveis da sociedade, das interações cotidianas às questões internacionais de justiça social.

Demais: desapego

Muito pouco: preconceito, partidarismo

FILMES:

Em um mundo melhor (2010, Dinamarca) - Uma história notável de um médico e sua família se debate em meio a escolhas complexas entre força, justiça e perdão.

The Green Zone (2010) - Roy Miller, um alto funcionário da CIA, em busca de evidências de armas de destruição em massa na guerra do Iraque, percebe que agentes de ambos os lados do conflito estão tentando fazer a história girar em seu favor. À medida que a busca de Miller continua, as respostas provam ser cruciais na eliminação de um regime desonesto ou escalar a guerra em uma região que se torna cada vez mais instável a cada dia que passa? Uma representação arrepiante de justiça e justiça social.

The Emperor's Club (2002) - William Hundert, professor de clássicos, entra em conflito com um aluno de uma academia de prestígio. Suas tentativas de ensinar o jovem a agir com justiça e moralmente têm resultados mistos, e a confiança de Hundert em suas crenças começa a ser abalada. Quando os dois se reúnem em uma 25ª reunião, ambos têm aulas para ensinar o outro.

Filadélfia (1993) - Andrew Beckett, um advogado em ascensão em um escritório de advocacia poderoso e conservador, é demitido quando seus patrões descobrem que ele é gay e é soropositivo. Beckett processa a empresa por discriminação com a ajuda de um advogado homofóbico, Joe Miller. Durante o processo legal, Miller chega a ver Beckett como uma pessoa digna de respeito e tratamento justo, e não como um estereótipo.

AÇÕES SUGERIDAS:

Da próxima vez que você cometer um erro, faça um auto monitoramento para ver se você o admite. Tente ser mais direto sobre seus erros no futuro.

A próxima vez que você apresentar um argumento, faça um auto-monitoramento para ver se compromete a justiça por desejo social. Seja objetivo enquanto ainda leva em consideração os sentimentos dos outros.

Incentivar a participação igualitária de todos os envolvidos em uma discussão ou atividade, especialmente aqueles que se sentem excluídos. Promova uma reputação como um "includer".

Auto-monitor para ver se seus julgamentos são afetados por seus gostos pessoais e não gostam ou se são baseados em princípios de justiça e justiça. Tente minimizar a influência de suas preferências pessoais ao fazer julgamentos futuros.

Lembre-se e escreva sobre casos em que você foi injusto ou poderia ter sido mais justo. Pense em como você pode melhorar seu comportamento futuro.

Auto-monitor para ver se você pensa ou trata as pessoas de outras etnias e culturas de forma estereotipada. Ao lidar com pessoas de diferentes origens, lembre-se de que elas são indivíduos com características, opiniões e crenças únicas.

Servir em um clube ou organização que ofereça às pessoas sem privilégios um campo de jogo de nivelamento. Incentive o seu local de trabalho para fornecer um nível de igualdade sempre que você vir a oportunidade.

Escreva uma carta para um editor ou fale sobre uma questão importante relacionada à justiça social. Escreva de maneira firme, razoável e respeitosa com todos os envolvidos. Use uma linguagem que enfatize positividade e força.

Discuta educadamente a justiça com um amigo que você percebe que mostra viés de gênero ou étnica. Dê a eles uma oportunidade de explicar seu raciocínio e estejam cientes de que eles podem ter tido experiências passadas que os afetaram negativamente. Seja um bom ouvinte e um modelo para apenas comportamento.

Voluntar-se ou aprender sobre uma organização que eduque e faça campanhas pelos direitos humanos iguais. Forneça um exemplo de ativismo respeitoso e informado.

Explore um evento em andamento em qualquer lugar do mundo onde os direitos humanos estão sendo violados. Escreva suas reações e sugestões para promover a justiça social nessa questão.

Assista a um filme ou documentário que exemplifique justiça, justiça social e equidade. Pense em como o tópico se relaciona com questões que você encontra em sua própria vida.

Leia biografias de pessoas famosas que exemplificam a justiça social, como Gandhi, Martin Luther King e Nelson Mandela. Considere quais pontos fortes você compartilha com esses números.

Fale para o seu grupo. Seja uma voz pelos direitos dos outros de uma maneira que respeite as pessoas de outros grupos.

III Liderança:

Liderança é o processo de motivar, dirigir e coordenar membros de um grupo para alcançar um objetivo comum. Os líderes assumem um papel dominante na interação social, mas a liderança eficaz requer ouvir as opiniões e sentimentos dos outros membros do grupo, tanto quanto envolve uma direção ativa. Indivíduos que possuem essa força são capazes de ajudar seu grupo a atingir metas de uma maneira coesa, eficiente e amigável.

Demais: despotismo, prepotência

Muito pouco: conformidade, aquiescência

FILMES:

Lincoln (2012) - Uma exibição extraordinária de numerosas forças, mas acima de tudo, as lideranças e coragem para ir contra a corrente e emancipar os escravos, apesar da contínua agitação no campo de batalha e conflitos dentro de suas próprias fileiras.

Lawrence da Arábia (1962) - T.E. Lawrence é um excêntrico oficial do exército britânico servindo no norte da África durante a Primeira Guerra Mundial. Aborrecido com trabalhos servis, ele aproveita a chance de atuar como observador de um exército tribal árabe. O filme mostra a transformação de Lawrence em um líder do deserto habilidoso e culmina quando ele une as tribos árabes contra o exército turco.

Danças com Lobos (1990) - Depois de acidentalmente levar as tropas da União à vitória durante a Guerra Civil, o tenente John Dunbar solicita e recebe transferência para um remoto posto avançado nas Dakotas. Ele faz amizade com os Lakota Sioux locais e é assimilado em sua tribo, mas deve confrontar suas lealdades conflitantes quando os colonos brancos chegam e tentam expulsar os nativos americanos da terra. Seu caráter demonstra os conflitos de interesses e outros desafios associados à liderança.

AÇÕES SUGERIDAS:

Liderar uma atividade, atribuição ou projeto e solicitar ativamente opiniões de membros do grupo. Incentive os membros que raramente falam para compartilhar suas opiniões.

Organize um evento familiar que seja intergeracional, incluindo parentes jovens e idosos. Envolver todos na conversa, em vez de permitir que os grupos etários se auto-segreguem. Chame a atenção das pessoas para semelhanças entre gerações.

Organize um evento (festa de aniversário surpresa, chuveiro, etc.) em seu trabalho que envolva seus colegas. Essa pode ser uma boa oportunidade para conhecê-los em um nível pessoal.

Mentor de uma criança no seu bairro que se beneficiaria de suas habilidades. Ouça com atenção sem prestar atenção à diferença de idade.

Levante-se para alguém que está sendo tratado injustamente. Incentive outros líderes a enfatizar a justiça em seus processos de grupo.

Gire a liderança de um evento ou atividade. Dê aos outros a chance de serem líderes e fale com eles sobre suas experiências.

Leia uma biografia e / ou assista ao filme de seu líder favorito e avalie como ele o inspira de maneiras práticas. Considere quais pontos fortes você compartilha com essa figura.

Quando duas pessoas estão discutindo, faça a mediação convidando outras pessoas a compartilhar seus pensamentos e enfatizando a solução de problemas. Defina um tom respeitoso e aberto para a discussão.

Ajude o treinador da Little League ou outros esportes juvenis, mesmo se você não tiver um filho brincando. Enfatize a harmonia do grupo e a dinâmica sobre a competição e a vitória.

Inicie e conduza uma nova tradição familiar, como reuniões temáticas, aniversários, festas surpresa, datas de fortalecimento familiar, etc. Ajude a organizar os membros da sua família de acordo com os pontos fortes da sua assinatura.

Organize uma venda de quintal em toda a cidade ou em todo o bloco. Forme e lidere um grupo para ajudar os vizinhos idosos a transportar bens que desejam vender.

Organize uma festa em grupo ou uma casa aberta de férias. Conheça os pontos fortes e interesses de seus vizinhos, caso você esteja envolvido em um projeto com eles no futuro.

Reúna e lidere um grupo para limpar um parque ou cemitério local. Dê aos participantes entusiastas a chance de organizar seus próprios projetos de limpeza no futuro.

Inicie um grupo de condicionamento físico ou de saúde com seus colegas de trabalho. Forneça um ao outro com incentivo, elogio e motivação.

Participe de uma campanha política local. Aprenda sobre as questões envolvidas e fique por dentro do “slinging de lama” .

Faça uma lista de possíveis maneiras de melhorar seu estilo de liderança. Pergunte às pessoas que você liderou no passado por sua contribuição.

VIRTUDE-CHAVE: TEMPERANÇA

protegendo contra excesso

I. Perdão [misericórdia]:

Esta força envolve perdoar aqueles que nos ofenderam ou ofenderam. O perdão implica aceitar as deficiências dos outros, dar às pessoas uma segunda chance e deixar de lado a tentação de guardar rancor ou comportamento vingativo. O perdão permite deixar de lado a negatividade autodestrutiva associada à ira e estender a misericórdia a um transgressor.

Demais: permissividade

Muito pouco: crueldade

FILMES:

Incendies (2010, France / Canada) Com uma série de flashbacks, Incendies segue a jornada de irmão gêmeo e irmã enquanto tentam descobrir a tentativa de desvendar o mistério da vida de sua mãe que os perturba, mas a força do perdão os ajuda a reconciliar com o passado.

Pay it Forward (2000) - Trevor McKinney é um menino que vive com medo de uma mãe alcoólatra e um pai violento. Quando seu professor de estudos sociais designa a turma para colocar em ação um plano para mudar o mundo, ele põe em movimento uma cadeia de bondade e perdão que se estende muito além de seu pequeno círculo social. Este filme fornece um exemplo pungente de quanto impacto um simples ato de perdão pode ter.

Termos de Endearment (1983) - Este filme traça a relação por vezes tumultuada entre mãe e filha. Através dos altos e baixos do casamento da mãe e do envolvimento da filha com um astronauta aposentado, a dupla encontra maneiras de ver as transgressões um do outro e encontrar alegria em seu relacionamento.

Dead Man Walking (1995) - Este filme segue o relacionamento em desenvolvimento entre uma freira e um condenado vivendo seus últimos dias no corredor da morte. Apresenta as dificuldades e os paradoxos da misericórdia em detalhes vívidos, intercalando momentos de ternura com cliques do crime brutal em questão. Em última análise, este filme sutil e emocional demonstra que o perdão é possível mesmo sob as piores circunstâncias.

Pessoas comuns (1980) - Uma família afluyente no subúrbio de Chicago vive em vários estágios de negação após a morte acidental de um de seus filhos, incapaz de expressar suas emoções ou lidar com sua dor. Somente depois que o filho sobrevivente tenta suicídio e começa a ver um psiquiatra, as barreiras começam a cair e, nesse ponto, a família precisa lidar com seus relacionamentos tensos e com o passado obsessivo.

AÇÕES SUGERIDAS:

Lembre-se dos momentos em que você ofendeu alguém e foi perdoado, depois estenda esse presente para outras pessoas. Não exija um pedido formal de desculpas.

Avalie suas emoções antes e depois de perdoar alguém. Compare essas emoções com seus sentimentos quando você guarda rancor.

Entenda da perspectiva do ofensor por que ele / ela ofendeu você. Em seguida, avalie se sua reação está prejudicando mais do que o agressor.

Faça uma lista de indivíduos contra os quais você guarda rancor, depois encontre-os pessoalmente para discutir ou visualizar se o passado pode ser ignorado. Coloque a ofensa original em seu contexto e perspectiva adequados.

Conheça uma pessoa que ofendeu você no passado, especialmente se ele / ela é um membro da família. Diga-lhes que você os perdoou ou apenas seja gentil em sua interação com eles.

Peça perdão de um poder Divino de acordo com sua fé. Avalie como você se sente depois.

Ore pelo comportamento nobre de seu ofensor. Pense em maneiras pelas quais essa pessoa agiu nobremente no passado.

Identifique como um rancor te tortura emocionalmente. Produz emoções disruptivas (raiva, ódio, medo, preocupação, tristeza, ansiedade, ciúme e tal)? Escreva três maneiras pelas quais essas emoções perturbadoras afetam seu comportamento.

Planeje a sua resposta da próxima vez que alguém te ofender. Lembre-se do seu plano (ensaie se possível) e periodicamente afirme: "Não importa como ele me ofenda, eu responderei como planejei."

Imagine seu ofensor e considere se você tem alguma fantasia de retorno. Imagine em detalhes o que pode acontecer se você perdoar o infrator. Anote suas reações. Comece com uma ofensa

moderada e continue até conseguir o perdão e a resolução. Durante este exercício, lembre-se continuamente de que se trata de um exercício de perdão, e não de um rancor.

II. Humildade [modéstia]:

Humildade e modéstia envolvem deixar os pontos fortes e realizações falarem por si mesmos. Indivíduos com essa força não precisam ter baixa autoestima, mas simplesmente evitam buscar os holofotes e se consideram melhores que os outros. Pessoas humildes são honestas consigo mesmas sobre suas próprias limitações e a falibilidade de suas próprias opiniões, e estão abertas a conselhos e assistência de outros.

Demais: autodepreciação

Muito pouco: auto-estima sem pés

FILMES:

Guerreiros pacíficos (2006) - Dan Millman é um estudante universitário, bem como um ginasta, aspirando a vencer o Campeonato Nacional atende "Sócrates", que dirige um posto de gasolina. Sócrates oferece a Dan a perspectiva de refletir sobre suas escolhas de vida e que "o conhecimento está fazendo" , não apenas conhecendo.

Little Buddha (1994) - Lama Norbu acredita que ele localizou seu professor reencarnado como um menino em Seattle. O casal viaja para o Butão e o menino aprende sobre os ensinamentos do budismo, que enfatiza o valor da humildade na vida cotidiana. Este filme explora o impacto que a espiritualidade modesta pode ter nas vidas daqueles que a abraçam.

AÇÕES SUGERIDAS:

Resista em mostrar as realizações por uma semana e observe as mudanças em seus relacionamentos interpessoais. As pessoas ficam surpresas por você ter esperado para revelar suas novidades?

No final de cada dia, identifique algo que você fez para impressionar as pessoas ou fazer um show. Resolva não fazer isso de novo.

Resista se mostrar que você é melhor que alguém em alguma tarefa. Permita que outras pessoas percebam suas habilidades por conta própria.

Resista mostrando quando os outros se exibem. Observe as reações que os espectadores obtêm dos observadores.

Observe se você fala mais que os outros em uma situação de grupo. Concentre-se em ouvir as palavras dos outros, em vez de simplesmente esperar a sua vez de falar.

Vista-se e fale modestamente. Note como isso faz você se sentir.

Elogie sinceramente se você encontrar alguém que seja autêntico e melhor que você de alguma forma. Aceite elogios dos outros humildemente.

Use recursos ambientais modestamente. Algumas maneiras de fazer isso incluem usar mais produtos reciclados, limitar o uso de produtos que prejudicam o meio ambiente e comprar apenas itens de que você realmente precisa.

Admita seus erros e peça desculpas até mesmo àqueles que são mais jovens que você. Esteja ciente de seu lugar como um modelo para a próxima geração.

Utilize suas energias sexuais modestamente, por exemplo, tendo um parceiro sexual comprometido. Concentre sua energia na intimidade da situação e no prazer de seu parceiro.

Pergunte a um amigo de confiança por um feedback honesto sobre suas fraquezas. Pense em suas palavras antes de responder.

III Prudência:

Prudência é uma orientação prática para objetivos futuros. Implica ser cuidadoso com as escolhas de uma pessoa, não assumir riscos indevidos e manter em mente os objetivos de longo prazo ao tomar decisões de curto prazo. Indivíduos prudentes monitoram e controlam seu comportamento impulsivo e antecipam as conseqüências de suas ações. Essa força não é sinônimo de mesquinhez ou timidez, mas envolve uma perspectiva inteligente e eficiente para alcançar os principais objetivos da vida.

Demais: prudishness, stuffiness

Muito pouco: crueldade

FILMES:

Girl with the Dragon Tattoo (2008, Suécia) - Anteriormente respeitado jornalista financeiro, a fim de salvar sua vida profissional da desintegração, passou um ano pesquisando o misterioso desaparecimento de uma mulher. A história retrata excelentes ilustrações de prudência e cautela.

Shawshank Redemption (1995) - Andy Dufresne, um banqueiro, é condenado erroneamente por um duplo assassinato que foi condenado a prisão perpétua na Prisão Estadual de Shawshank, no Maine. Apesar das terríveis realidades da prisão, Andy usa seus pontos fortes de prudência, inteligência social e resiliência para melhorar as condições da prisão, o que aumenta a dignidade dos prisioneiros.

Senso e Sensibilidade (1995) - A rica morte do Sr. Dashwood deixa seu filho rico, mas sua segunda esposa, junto com suas duas filhas, em difíceis dificuldades financeiras. Este filme, adaptado do livro de Jane Austen, narra as tentativas das filhas de encontrar o amor diante de obstáculos e provações. Em última análise, eles acham que a esperança por um futuro melhor lhes dá a força para suportar contratempos temporários e alcançar seus objetivos.

AÇÕES SUGERIDAS:

Pense duas vezes antes de dizer qualquer coisa. Faça este exercício pelo menos dez vezes por semana e observe os seus efeitos.

Dirija com cautela e observe que há menos emergências com limite de tempo do que você pensa. Faça da segurança nas rodovias uma prioridade, especialmente em horários de pico, como a hora do rush e fins de semana de férias.

Remova todas as distrações externas antes de tomar as próximas três decisões importantes. Aproveite o tempo para limpar sua mente e reunir seus pensamentos.

Consulte o seu outro significativo antes de tomar uma decisão final sobre um problema que afeta a ambos. Esteja ciente da importância do conselho de pessoas que o conhecem bem.

Visualize as conseqüências de suas decisões em um, cinco e dez anos. Leve em conta essas conseqüências de longo prazo ao fazer escolhas de curto prazo.

Faça uma análise de risco-benefício antes de tomar uma decisão final. Considere os riscos e benefícios que são intangíveis e tangíveis.

Tome decisões importantes quando estiver relaxado, e não quando estiver ansioso ou deprimido. Se você precisar tomar uma decisão sob pressão, gaste alguns segundos para respirar profundamente e limpar sua mente.

Antes de trapacear ou mentir sobre coisas triviais, pergunte-se se você precisará de mais dez mentiras para esconder a primeira mentira. Visualize como a desonestidade pode se compor.

Evite situações competitivas que geralmente terminam em resultados de perda de ganhos ou nas quais você ou seu oponente tem pouca chance de ganhar. Em vez disso, procure situações que promovam a cooperação e os resultados ganha-ganha.

Não hesite em verificar quantas vezes forem necessárias para garantir que todos os detalhes relevantes da sua próxima tarefa importante sejam abordados. Mantenha listas e horários cuidadosos.

Avalie a qualidade, eficiência e sabedoria dos seus próximos três projetos e anote os métodos de melhoria. Considere cada projeto dentro de um contexto maior.

IV. Auto Controle [autocontrole]:

A autorregulação é o processo de exercer controle sobre si mesmo, a fim de atingir metas ou atender aos padrões. Indivíduos autorregulados são capazes de controlar respostas instintivas, como agressividade e impulsividade, respondendo de acordo com padrões de comportamento pré-concebidos. Essa força

pode aplicar-se tanto a resistir a tentações, como quando um dieter evita comidas açucaradas, como a iniciar ações, como quando alguém acorda cedo para se exercitar.

Demais: inibição

Muito pouco: auto-indulgência

FILMES:

A Rainha (2006) - A Rainha oferece uma janela na Casa de Windsor após a morte da Princesa Diana. Ele descreve a auto-regulação da Rainha Elizabeth II, às vezes excessiva, e como ela às vezes permite que ela expresse emoções livremente.

Forest Gump (1994) - Forest Gump é um homem de baixa inteligência, mas grande coração que se encontra acidentalmente presente em muitos dos eventos históricos dos anos 50, 60 e 70. Por tudo isso, ele permanece fiel aos seus próprios padrões simples de decência humana. O filme segue as viagens deste homem desprezioso ao longo da vida em busca de seu amor de infância, que segue um caminho muito diferente do que ele faz.

AÇÕES SUGERIDAS:

Estabeleça metas para melhorar sua vida cotidiana e certifique-se de concluir as tarefas. As idéias podem incluir limpeza do seu quarto, lavar a roupa, lavar a louça, arrumar a mesa e arrumar os móveis para maximizar o espaço.

Monitore e elimine distrações, como telefone, TV e internet, enquanto se concentra em uma tarefa específica. Permita-se pequenas pausas para evitar o burnout.

Elimine os objetos da tentação: quando estiver fazendo dieta, não mantenha a junk food por perto; quando se abster de álcool, não se socialize em bares; quando parar de fumar, substitua os cigarros por goma de mascar; quando cortar as compras, deixe cartões de crédito ou dinheiro em casa. Peça

a outras pessoas com quem você interaja para respeitar a remoção de itens tentadores e encoraje suas mudanças positivas no estilo de vida.

Comece uma rotina de exercícios regulares e certifique-se de cumpri-lo. Seja realista quanto ao tempo e energia que você pode dedicar, e saboreie sua energia e vitalidade aumentadas.

Da próxima vez que você ficar chateado, tente controlar suas emoções e concentre-se nos atributos positivos da situação. Torne-se consciente do grau em que você pode controlar seus sentimentos e reações.

Evite falar sobre os outros em sua ausência. Não solicite fofocas de amigos ou colegas de trabalho.

Quando você ficar chateado, faça um relaxamento progressivo. Permita que seu fluxo de pensamentos seja interrompido momentaneamente para que ele não saia do controle.

Congratular-se pela auto-regulação quando você resistir com sucesso a uma indulgência. Aceite parabéns de amigos que estão conscientes de sua mudança de estilo de vida.

Crie cuidadosamente rotinas que você pode seguir sistematicamente. Faça pequenos ajustes conforme necessário, mas mantenha os elementos principais intactos.

Estabeleça um horário regular e um local para a maioria de suas atividades. Orce seu tempo para que você não seja apressado ou estressado, tentando realizar todos os seus objetivos de uma só vez.

Identifique seus modelos e examine-os em detalhes. Deixe que esses detalhes inspirem e regulem seus objetivos.

Preste muita atenção ao seu relógio biológico. Faça as suas tarefas mais importantes quando estiver mais alerta.

Fazer jejum parcial ou completo ou deliberadamente resistir a um conforto (por exemplo, chocolate, sorvete, sexo, TV) por um tempo. Recompense-se com isso depois de realizar uma tarefa desafiadora.

VIRTUDE-CHAVE: TRANSCENDÊNCIA

forjar conexões para o universo maior e fornecer significado

Filmes:

I. Apreciação da beleza e excelência [admiração, admiração, elevação]:

Indivíduos com uma apreciação pela beleza sentem uma admiração pelas cenas e padrões ao seu redor. Eles têm prazer em observar a beleza física, as habilidades e talentos de outras pessoas e a beleza inerente à virtude e à moralidade. A beleza pode ser encontrada em quase todas as áreas da vida, da natureza às artes, à matemática, à ciência e à experiência cotidiana. Essa força permite que as pessoas experimentem satisfação e riqueza nas experiências cotidianas.

Demais: esnobismo

Muito pouco: esquecimento

FILMES:

Fora da África (1985) - Karen Blixen veio da Dinamarca para a África a fim de iniciar uma plantação de café, acompanhada de seu marido aristocrático de conveniência. Seu tempo na África vê seu marido começar a ser infiel, um romance se desenvolve entre ela e outro homem, e seu apreço pela cultura africana aumenta dramaticamente. Ela começa a apreciar a beleza tanto em seu ambiente quanto em seus relacionamentos, por mais difícil que ela possa ser.

A cor do paraíso (2000 - Iranian) - Este filme segue a vida precoce de um garoto iraniano cego. Seu pai o vê como um obstáculo ao casamento e o passa para um carpinteiro de bom coração. Grande parte do filme é uma exploração da beleza mundana através dos sentidos remanescentes do menino, embora o final seja dramático e emocionalmente poderoso.

Uma verdade inconveniente (2006) - Um documentário sincero, poderoso e informativo pelo ex-vice-presidente dos EUA, Al Gore, que ilumina alguns dos mitos e verdades sobre o aquecimento global e as mudanças climáticas. Um relato convincente do que poderia acontecer com a beleza natural e o habitat se não mudássemos nosso estilo de vida e não fizéssemos ações práticas para preservar as maravilhas naturais.

CANÇÕES: Ela não é adorável (Stevie Wonder), em algum lugar sobre o arco-íris / que mundo maravilhoso (Israel Kamakawiwo' ole)

AÇÕES SUGERIDAS:

Observe pelo menos um exemplo de beleza natural em torno de você todos os dias (nascer do sol, pôr do sol, nuvens, sol, neve, arco-íris, árvores, folhas em movimento, pássaros cantando, flores, frutas e legumes, etc). Trazer de volta a imagem mental quando o seu entorno sentir desagradável.

Faça o seu entorno esteticamente bonito. Pendure uma peça de arte favorita na parede, pinte as paredes com uma cor agradável e forneça espaços confortáveis para trabalhar e relaxar.

Ouçã uma peça musical ou assista a um filme e avalie como ele te toca esteticamente. Observe padrões de aspectos que você aprecia particularmente.

Visite um museu, escolha uma obra de arte e pense em como ela se encaixa esteticamente. Pendure uma reprodução da obra de arte na sua parede ou coloque-a na sua mesa.

Escreva suas reações estéticas / artísticas à expressão artística de outra pessoa. Se possível, compartilhe sua reação com o artista.

Aprecie uma bela peça de arquitetura, vestido, escultura, cerâmica, poesia, prosa, etc. Tente encontrar uma categoria de arte ou expressão à qual você tenha pouca exposição prévia.

Explore expressões de beleza em diferentes culturas. Existem semelhanças transculturais? O que pode explicar as diferenças?

Pendure um alimentador de pássaros e observe os pássaros. Emprstar ou comprar um livro para ajudá-lo a identificar diferentes espécies.

Decore o exterior da sua casa em ocasiões especiais. Aprecie as decorações dos vizinhos nos feriados que você não comemora pessoalmente.

Explore a beleza em face de uma criança. Tome nota de quais qualidades você particularmente admira em crianças.

Tire fotos mentais de arte e observe como elas afetam sua vida cotidiana. Eles fazem você se sentir mais feliz, alegre e realizado?

Tire fotos de cenas naturais ou de seus entes queridos e torne-as a área de trabalho do seu PC. Gire-os a cada semana.

Observe semanalmente como a bondade de outras pessoas afeta sua vida. Aprecie a beleza do comportamento humano positivo.

Pense em algo que contenha beleza, amor e conexão pelo menos uma vez por dia. Observe os aspectos da sua vida que são particularmente bonitos.

Para seus próximos três projetos, escolha pelo menos um para fazer particularmente atentamente. Em vez de fazê-lo meticulosamente, priorize fazê-lo com cuidado e apreciação pela beleza.

Participe de exposições locais de roupas, jóias, artefatos culturais e pinturas. Tente se expor a novas áreas da arte.

Experimente pelo menos uma vez por dia a excelência, beleza e alegria expressas através de cores, sons, sabores, imagens, ideias, aromas, sensações ou palavras. Tire uma foto mental das emoções que você sente.

Observe como os outros apreciam a beleza e a excelência por meio de palavras, expressões, gestos e ações específicos. Veja se você os observa admirando aspectos da vida dos quais você normalmente não tem consciência.

Observe e admire a excelência das forças do caráter de alguém. Aprecie-os como uma pessoa inteira com aspectos únicos.

Aprecie as mudanças sutis de diferentes estações do ano. Encontre beleza na mudança sazonal, crescimento e renovação.

II. Gratidão:

Gratidão é uma consciência e gratidão pelas coisas boas da vida de alguém. Indivíduos agradecidos reservam tempo para agradecer e contemplar tudo o que lhes foi dado na vida. A gratidão pode ser dirigida a uma pessoa específica, a uma Divindade, ou simplesmente expressa externamente pelo mero fato da existência. Essa força é uma mentalidade de apreciação e boa vontade pelos benefícios derivados de outras pessoas.

Demais: ingratiatation

Muito pouco: direito

FILMES:

Amélie (2001-French) - Amélie aborda a vida com uma natureza inquisitiva e uma apreciação pelas pequenas coisas da vida. Ela faz amizade com um vizinho fechado, faz brincadeiras e devolve itens perdidos aos seus donos. Aos poucos, esse personagem encantador começa a perceber que sua vida se torna mais rica, alcançando os outros e perseguindo os detalhes que despertam seu interesse.

Sunshine (1999) - Este filme épico acompanha a vida de três gerações de judeus que vivem na Hungria. O filme faz um ótimo trabalho de mostrar semelhanças de família, pois os personagens lutam com turbulências políticas, perseguição e dificuldades familiares. A realização final do neto é sua gratidão para com sua família e sua herança, independentemente da dor do passado.

Fried Green Tomatoes (1991) - Evelyn Couch é uma dona de casa que vive em um casamento infeliz. Ao visitar uma casa de repouso, ela conhece e faz amizade com Ninny Threadgoode, cujas histórias inspiram Evelyn a se aproximar de sua própria vida com maior assertividade e compaixão. A gratidão é um tema central no filme, pois os personagens são capazes de mudar a vida um do outro para melhor.

CANÇÕES: Força, Coragem, Sabedoria, Ela Não É Linda (Stevie Wonder)

AÇÕES SUGERIDAS:

Considere como esta afirmação descreve seu estado mental habitual: "Uma mente quieta vê o que é bom e presente. Uma mente ansiosa vê o que é negativo e está faltando. " Ainda assim, sua mente por cinco minutos pela manhã e à noite.

Conte três de suas bênçãos (coisas boas que aconteceram com você) antes de ir para a cama todos os dias. Anote-os em um diário de cabeceira para quando você se sentir triste ou triste.

Expresse sua gratidão a alguém que você não contou antes, de preferência por meio de uma visita pessoal. Observe como sua expressão de gratidão faz ambos se sentirem.

Todos os dias, selecione uma coisa pequena, mas importante, que você considera como certa. Trabalhe para estar atento a essa coisa no futuro.

Observe quantas vezes você diz obrigado e se você quer dizer isso toda vez. Observe quando as pessoas fazem pequenos gestos de bondade, como segurar uma porta para você, e não se esqueça de agradecê-las.

Expresse gratidão deixando uma nota para alguém que ajudou seu crescimento intelectual, como um professor do ensino médio. Explique como a influência deles ajudou a moldar quem você é hoje.

Expresse obrigado a todos que contribuíram para o seu sucesso, não importando quão pequena sua contribuição possa ter sido. Esteja ciente do grau em que seu sucesso é um produto da influência útil dos outros, além de seu próprio trabalho árduo.

Expresse agradecimentos sem apenas dizer "obrigado" - seja mais descritivo e específico (por exemplo, "agradeço seu conselho prudente"). Observe como as pessoas notam gratidão detalhada em oposição a um simples e reacionário "obrigado".

Escreva três apreensões que você sente quando acorda todas as manhãs. Antes de ir para a cama, escreva três coisas boas que aconteceram com você e por quê. Então avalie suas apreensões à luz das coisas boas.

Reserve pelo menos dez minutos todos os dias para saborear uma experiência agradável. Decida reter quaisquer decisões conscientes durante esses dez minutos.

Escreva uma carta para um editor sobre um evento que aproximou sua comunidade. Expresse seus agradecimentos aos organizadores do evento.

Expressar gratidão a funcionários públicos, como policiais, bombeiros e trabalhadores dos correios. Esteja atento às pessoas que trabalham duro e, em alguns casos, se colocam em risco, para garantir sua segurança e conforto.

Antes de comer, pense em todas as pessoas que contribuíram para o que você está comendo. Faça isso pelo menos uma vez por semana.

Durante o jantar, converse com seus entes queridos sobre duas coisas boas que aconteceram com eles durante o dia. Depois de terminar de comer, expresse sua gratidão pela conversa e pela companhia.

Pense em três adversidades passadas e identifique três bens por acaso que eles levaram. Esteja ciente de que você pode sentir gratidão retrospectiva mesmo quando estava chateado no momento.

Relembre seus melhores momentos de reconhecimento, realização, elogio e conexão. Lembre-se de todas as pessoas que ajudaram você a chegar lá.

III Esperança [otimismo, mentalidade futura, orientação futura]:

Esperança é a expectativa de que coisas boas irão acontecer no futuro. Indivíduos esperançosos estão confiantes de que seus esforços em direção a metas futuras levarão à sua realização. Essa força leva as pessoas a esperar o melhor de si e dos outros.

Demais: panglossian

Muito pouco: orientação atual

FILMES:

O Sino de Mergulho e a Borboleta (2007) - O filme conta a notável história de Jean-Dominique Bauby, um editor francês que sofreu um derrame e ficou paralisado pela inexplicável síndrome de "trancafiado" aos 43 anos. comunicar-se com o mundo exterior era piscar com um olho, e depois de vários ajudantes dedicados, ele foi capaz de falar através de seus gestos aparentemente irrelevantes e começou a produzir palavras. O filme retrata os pontos fortes de esperança e otimismo, apesar dos desafios significativos.

Cinderella Man (2005) - é um inspirador da vida do lendário atleta Jim Braddock, um boxeador meio-pesado prometendo forçar a aposentadoria após uma série de perdas no ringue. À medida que a América mergulha na Grande Depressão de 1930, Braddock aceita uma série de empregos sem saída para sustentar sua família. Um cancelamento de última hora encontra Braddock no ringue contra o segundo classificado do mundo - e para surpresa de todos, Braddock vence na terceira rodada. Apesar de ser mais leve do que seus oponentes e repetidos ferimentos em suas mãos, Braddock continua a lutar contra os adversários e vencer. O filme é uma excelente ilustração de esperanças e sonhos das massas desprovidas de direitos, que chama Braddock de "Cinderella Man".

E o Vento Levou (1939) - Scarlett O'Hara está vivendo durante os tumultuosos anos da Guerra Civil em uma sociedade dilacerada por todo tipo de conflito. Além disso, ela deve enfrentar as provações de amor não correspondido e frustração romântica. Apesar de todos esses obstáculos, Scarlett mantém seu senso de esperança e continua a lutar por um futuro melhor para si mesma.

A vida é bela (1998-italiano) - Guido é um homem judeu encantador que vive na Itália durante a ascensão do fascismo. Suas qualidades naturais permitem-lhe formar uma bela família, mas logo ele e seus entes queridos são enviados para um campo de concentração e colocados em perigo mortal. Guido nunca perde sua esperteza, humor ou esperança, protegendo seu jovem filho dos horrores

do Holocausto, fingindo que todo o caso é um jogo. O título do filme resume a abordagem de Guido à vida.

Good Will Hunting (1997) - Will Hunting trabalha como zelador no MIT enquanto recupera sua vida de um passado difícil. Sua habilidade natural com a matemática leva à sua descoberta por um professor premiado, mas também leva a conflitos entre diferentes grupos de amigos e associados. Espero que ele possa melhorar seu futuro, permitindo que ele enfrente seus obstáculos com força e determinação.

Campo dos Sonhos (1989) Este é um filme tocante, cheio de beisebol, mas na verdade não é sobre beisebol, mas sim sobre um homem (Kevin Costner) percebendo seus sonhos e aprendendo que às vezes você tem que dar uma chance na vida. O filme retrata esperança e otimismo em meio a probabilidades aparentemente pouco realistas e altamente improváveis.

CANÇÕES: Força, Coragem, Sabedoria, A Rosa (Bette Midler), Em Algum Lugar Sobre o Arco-Íris / Que Mundo Maravilhoso (Israel Kamakawiwo' ole)

AÇÕES SUGERIDAS:

Lembre-se de uma situação em que você ou alguém próximo a você superou um obstáculo difícil e foi bem-sucedido. Lembre-se deste precedente quando você se deparar com uma situação semelhante

Liste todas as coisas ruins que aconteceram com você no dia anterior. Então, encontre pelo menos dois aspectos positivos para cada um.

Visualize onde e o que você quer ser depois de um, cinco e dez anos. Esboce um caminho que você possa seguir para chegar lá. Inclua etapas gerenciáveis e formas de mapear seu progresso.

Registre seus padrões de pensamentos negativos e positivos e observe como eles afetam seu desempenho futuro. Experimente tornar seus pensamentos mais positivos e veja se seu desempenho melhora.

Leia sobre alguém que conseguiu, apesar das dificuldades e contratemplos. Procure por obstáculos semelhantes que vocês dois enfrentaram.

Lembre-se das decisões ruins que você tomou, perdoe a si mesmo e veja como você pode tomar melhores decisões no futuro. Aprenda com seus erros, em vez de ser assombrado por eles.

Ao enfrentar a adversidade, concentre-se em como você superou uma adversidade semelhante no passado. Deixe seus sucessos estabelecerem o precedente para seus futuros empreendimentos.

Ensaie mentalmente seu próximo desafio antecipado. Construa uma perspectiva, gerenciando obstáculos, em vez de tentar eliminar todos eles.

Para as próximas três tarefas desafiadoras, identifique o que funcionaria melhor para você: pensar seu caminho para a ação correta ou agir de acordo com o raciocínio correto. Influencie seu futuro de uma forma que agrade aos seus pontos fortes.

Documente três de suas realizações passadas em detalhes e deixe-as inspirar seu futuro. Mantenha suas descrições em um lugar onde você normalmente lida com a adversidade, como na gaveta da escrivaninha.

Cerque-se de otimismo e futuro-minded amigos, particularmente quando você enfrenta um revés. Aceite seu encorajamento e ajuda, e deixe-os saber que você fará o mesmo por eles quando eles enfrentarem obstáculos. Agende pelo menos quinze minutos duas vezes por semana para gastar gerando idéias otimistas. Anote-os e liste as ações que você pode realizar para concretizar suas ideias. Discuta suas idéias com seus amigos e torne-os parceiros em seus empreendimentos.

IV. Humor [brincadeira]:

O humor envolve o prazer de rir, provocar amizades e levar felicidade aos outros. Indivíduos com essa força vêem o lado da luz da vida em muitas situações, achando que as coisas são alegres em vez de deixar que as adversidades as abatem. O humor não se refere necessariamente apenas a contar piadas, mas a uma abordagem lúdica e imaginativa da vida.

Demais: bufonaria

Muito pouco: falta de humor, sério demais

FILMES:

Patch Adams (1999) - Patch Addams se compromete com uma enfermagem mental e encontra alegria em ajudar seus pacientes. Perturbado pela abordagem fria e mecânica da equipe aos seus pacientes, ele promete mudar o sistema e se matricular na faculdade de medicina. Sua mescla heterodoxa de medicina, um humor, traz elogios e condenações ao ajudar seus pacientes, violando as regras da prática médica estabelecida.

AÇÕES SUGERIDAS:

Traga um sorriso para o rosto de alguém todos os dias através de brincadeiras, gestos e atividades lúdicas. Seja observador do humor dos outros e responda a eles.

Aprenda uma nova piada três vezes por semana e diga a eles para amigos. Note como rir juntos melhora o humor do grupo.

Assista a uma comédia, um programa / filme engraçado ou leia uma história em quadrinhos diariamente. Clip comics e recomendo shows para os amigos.

Anime um amigo sombrio. Seja um exemplo de como abordar a vida com uma atitude bem-humorada.

Encontre o lado divertido e mais leve na maioria das situações. Encontre um equilíbrio entre levar as coisas a sério e não levá-las a sério.

Seja amigo de alguém que tenha um grande senso de humor. Veja como eles usam essa força para lidar com situações difíceis e más notícias.

Faça-se passar por alguém e compartilhe-a com alguém próximo a você. Seja gentil e espirituoso.

Saia com seus amigos pelo menos uma vez por mês para boliche, caminhadas, esqui cross-country, ciclismo e coisas do tipo. Observe como a dinâmica do grupo melhora quando você ri juntos.

Faça um boneco de neve quando neva ou jogue vôlei na praia. Deixe sua "criança interior" desfrutar das coisas que você gostou durante a infância.

Envie e-mails engraçados para seus amigos. Em vez de simplesmente encaminhar correntes, compartilhe o humor de sua própria vida.

Vestir-se para o Halloween. Vá para uma festa a fantasia com os amigos.

Brinque com seu animal de estimação diariamente. Observe a atitude do animal em relação ao brincar e à novidade.

Vá assistir fogos de artifício com seus entes queridos. Aproveite o prazer de estar do lado de fora e se divertir com pessoas de quem gosta.

Vá com seus entes queridos para um jogo de beisebol, hóquei ou basquete. Realmente comece a torcer por seu time.

Vá com seus entes queridos para um show de férias. Se você levar as crianças, vá a um programa com temas infantis.

V. Espiritualidade [religiosidade, fé, propósito]:

A espiritualidade é uma parte universal da experiência humana que envolve o conhecimento de um lugar dentro do esquema mais amplo das coisas. Pode incluir, mas não se limita a crença e prática religiosa. A espiritualidade nos proporciona uma consciência do sagrado na vida cotidiana, uma sensação de conforto diante da adversidade e a experiência de transcender o comum para alcançar algo fundamental.

Demais: fanatismo

Muito pouco: anomia

FILMES:

Contato (1997) - A Dra. Eleanor Arroway é uma cientista que trabalha para a Pesquisa de Inteligência Extraterrestre. Quando ela descobre um sinal de uma estrela distante, isso faz a sociedade entrar em tumulto quando o antigo conflito entre razão e crença irrompe. A Dra. Arroway deve conciliar seu compromisso com a ciência com sua relação complicada com a espiritualidade e com a dor de seu passado.

O Apóstolo (1997) - Quando um pregador temente a Deus do Texas descobre que sua esposa está tendo um caso, ele responde atacando o intruso e mergulhando-o em coma. Sua corrida da lei o leva em uma jornada para Louisiana e o força a confrontar seus próprios problemas espirituais. O diretor recusa-se firmemente a condenar seu caráter, deixando ao público decidir a verdadeira profundidade de sua fé e o verdadeiro significado de suas ações.

Sacerdote (1994 - britânico) - pe. Greg Plinkington vive duas vidas, um como padre católico conservador e o outro como um homem gay com um amante. Quando uma menina em seu confessionário lhe fala de abuso sexual nas mãos de seu pai, sua frustração com as leis da Igreja Católica se agita e ele deve conciliar suas crenças internas com os inquilinos de sua fé doutrinária.

O que o Bleep nós sabemos? (2004) - Um filme de estilo documentário que integra entrevistas, gráficos animados por computador e uma narrativa que liga a espiritualidade à física quântica e à consciência. O documentário envolve uma fotógrafa surda que encontra obstáculos emocionais e existenciais em sua vida. Ela gradualmente alimenta a ideia de que a consciência individual e de grupo pode influenciar o mundo material.

AÇÕES SUGERIDAS:

Passa algum tempo todos os dias em pelo menos uma atividade que conecte você com um poder maior ou lembre-se de onde você se encaixa no grande esquema das coisas. Esteja atento ao seu lugar no contexto mais amplo da vida.

Gaste dez minutos diariamente respirando profundamente relaxando, e meditando (esvaziar a mente dos pensamentos, concentrando-se em respirar). Observe como você se sente depois. Praticamente cultue e / ou ore por cinco a dez minutos por dia. Remova todas as distrações de seu ambiente durante esse tempo. Leve um livro espiritual ou religioso todos os dias por meia hora. Discuta as ideias nele com alguém em quem você confia e respeita. Explore diferentes religiões - faça uma aula, pesquise na Internet, conheça uma pessoa de religião diferente ou participe da congregação de uma religião diferente. Fale com as pessoas que praticam essa fé e as conheça como pessoas. Observe se suas ações cotidianas têm algum significado espiritual. Se não, pense em maneiras de conectar os dois. Explore um propósito fundamental de sua vida e vincule suas ações a ele. Cada dia, pergunte a si mesmo se você realizou alguma coisa para cumprir este propósito. Refletir como suas crenças e práticas espirituais conectam você com os outros autenticamente. Encontre semelhanças espirituais com aqueles que ama. Faça uma lista semanal de experiências que forjam fortes conexões em sua vida. Esteja consciente de como você se encaixa na vida dos outros. Escreva seu elogio ou pergunte aos seus entes queridos como eles gostariam de lembrar de você. Eles mencionam os pontos fortes da sua assinatura? Crie relacionamentos com pessoas que apreciam sua capacidade de ajudá-las a identificar e resolver problemas. Confie neles e deixe-os confiar em você. Esteja ciente do nível de confiança em seus relacionamentos. Conecte-se com pessoas e organizações que aumentam os pontos fortes da sua assinatura. Pense em maneiras de usar seus pontos fortes para tornar as pessoas mais conscientes de sua própria espiritualidade.