

# Sumário Executivo Portway



# Índice

Introdução .....	3
Sabotadores .....	4
Nomeie o Sabotador .....	5
Fortaleça seu sábio .....	6
Construa seu músculo QP (Quociente Positivo) .....	7
Conclusão .....	7

# Introdução

Shirzad Carmine, autor e criador do termo Inteligência Positiva, sugere que podemos aumentar radicalmente a porcentagem de tempo que nossa mente opera como nossa melhor amiga e, assim, alcançar mais criatividade, produtividade e felicidade. Coach executivo e acadêmico, seu trabalho se baseia em psicologia positiva, neurociência e psicologia cognitiva.

Carmine postula que 80% da população funciona abaixo do nível ideal de “inteligência positiva” – onde estamos realmente na categoria “mente como amigo”, vivendo em nossos cérebros sábios versus nossos cérebros sobreviventes (**dois** sistemas cerebrais diferentes).



“

...sua mente é sua melhor amiga, mas também é sua pior inimiga. Inteligência Positiva é a força relativa desses dois modos de sua mente. A Inteligência Positiva é, portanto, uma indicação do controle que você tem sobre sua própria mente e quão bem seu mente age em seu melhor interesse.

# Sabotadores

Carmine identifica dez sabotadores diferentes que nos ajudam a permanecer no modo “cérebro sobrevivente”. Esses sabotadores são nossos inimigos internos, cada um com sua própria voz, crenças e suposições. Sabotadores trabalham contra nossos melhores interesses. Com base em descrições relativamente curtas, você pode identificar rapidamente seus próprios sabotadores.

## 1. Juiz

Aquele de quem todos sofrem, o mestre sabotador. Constantemente encontrar falhas em si mesmo, nos outros e em suas condições e circunstâncias.

## 2. Insistente

É responsável pela necessidade de perfeição, ordem e organização levadas longe demais. Isso deixa você e os outros ao seu redor ansiosos e tensos.

## 3. Prestativo

Você tenta ganhar aceitação e afeição ajudando, agradando, resgatando ou bajulando os outros constantemente.

## 4. Hiper-Realizador

Faz com que você dependa de desempenho e realização constantes para auto-respeito e auto-validação.

## 5. Vítima

Quer que você se sinta emocional e temperamental como forma de ganhar atenção e afeto.

## 6. Hiper-Racional

Envolve um foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamentos.

## 7. Hiper-Vigilante

Faz você sentir uma ansiedade intensa e contínua sobre todos os perigos que o cercam e o que pode dar errado.

## 8. Inquieto

Está constantemente em busca de maior excitação na próxima atividade ou por meio de perpétua ocupação.

## 9. Controlador

Ele é executado em uma necessidade baseada na ansiedade de assumir o controle, controlar situações e dobrar as ações das pessoas à sua própria vontade.

## 10. Esquivo

Concentra-se no positivo e no agradável de forma extrema. Evita tarefas e conflitos difíceis e desagradáveis.

# Nomeie o Sabotador

Ao contrário de como você espera enfrentar um inimigo, você não luta contra seus sabotadores de frente, e isso só os fortalece. O trabalho é realmente bastante simples, embora não necessariamente fácil. Observe seus sabotadores quando eles aparecerem e rotule-os. “Esse é meu hiper-realizador me dizendo que não estou fazendo o suficiente” ou “esse é meu hiper-vigilante me dizendo que vou perder meu avião se não chegar três horas mais cedo”. Ao fazer isso repetidamente, você começa a ver que seu sabotador não é “você” e que existem outras escolhas. Sem um ataque frontal, você começa a enfraquecer o sabotador.

O objetivo é enfraquecer em vez de eliminar nossos sabotadores. Os sabotadores estão conosco há muito tempo para serem eliminados. O que podemos fazer é identificá-los mais rapidamente e encontrá-los surgindo com menos frequência.



Um sabotador causa seu maior dano se o convencer de que é seu amigo e você o aceitar em seu círculo de confiança... Não caia nas mentiras sedutoras do Sabotador; eles não são seus amigos e você não precisa deles.



# Fortaleça seu Sábio

"Quem sabe o que é bom e o que é ruim?"

O Sábio é a parte mais profunda e inteligente de você . E é responsável por fornecer a perspectiva de aceitação dos fatos da vida que difere completamente da perspectiva do Juiz.

Enquanto o Juiz vê a vida de uma perspectiva cética, o Sábio vê todos os resultados e circunstâncias como presentes e oportunidades.

Mas o Sábio é a parte passiva de nossas mentes? Ao contrário, esta é a parte que aceita ativamente os presentes e oportunidades, sabendo transformá-los em ações e resultados concretos.

Segundo o autor, ela pode alcançar essa transformação através de seus cinco grandes poderes :

1. Explorar com grande curiosidade e mente aberta;
2. Ter empatia consigo mesmo e com os outros e trazer compaixão e compreensão para qualquer situação;
3. Inovar e criar perspectivas e soluções fora dos parâmetros convencionais;
4. Navegar e escolher um caminho que melhor se adapte aos seus valores e missão mais profundos e básicos;
5. Ativar sua mente e tomar decisões sem o tormento, interferência e distrações dos Sabotadores.

# Construa seu músculo QP (Quociente Positivo)

“Para desenvolver seu bíceps, você pode levantar um haltere repetidamente. O equivalente do cérebro QP de levantar um haltere é muito simples: desloque o máximo de atenção possível para seu corpo ou para qualquer um dos seus cinco sentidos por pelo menos dez segundos.”

O representante QP é uma das práticas mais simples e práticas – e funciona! Embora haja toneladas de pesquisas mostrando os benefícios da meditação da atenção plena, muitos de nós acham que isso está fora de nosso alcance. Uma repetição de QP de 10 segundos é fácil de fazer - e fazer 100 por dia resulta em efeitos semelhantes a uma prática de atenção plena. Podemos religar nossos cérebros e criar novos caminhos neurais e construir maior capacidade de resiliência – ativando nossos cérebros sábios. As repetições QP podem assumir muitas formas – estar ciente de nossa respiração por três respirações lentas, perceber a sensação de nossos pés no chão, estar silenciosamente atento à nossa alimentação por algumas mordidas lentas.

E, uma maneira legal de fazer repetições de QP é fazer uma toda vez que você notar um sabotador. Rotule o sabotador e depois respire três vezes. Essa é uma combinação poderosa!

## Conclusão

### Como posso ser mais positivo?

- Tenha em mente que mudança você quer para sua vida;
- Os sabotadores nunca irão embora, mas você pode aprender mais sobre os seus e saber como diminuir a influência deles;
- A prática aumenta seu QP, você não precisa de tempo livre para exercê-lo;
- Esteja aberto para viver seus sentimentos sem medo;
- Veja todos os eventos como presentes e oportunidades.

Aceitar a ideia de que nossos sabotadores não são nossos amigos requer uma reflexão séria. Enfraquecer nossos sabotadores e ativar nossos cérebros sábios requer comprometimento. Carmine o torna acessível, mas ainda depende de nós fazer o trabalho!

## Referências

<https://www.actionablebooks.com/en-ca/summaries/positive-intelligence/>

<https://hbr.org/2012/01/positive-intelligence>



Veja mais resumos e artigos

Contato:  
contato@portway.com  
11-99965-1550

<https://www.portway.com.br/>



Marcelo Assumpção é diretor executivo da Portway, da OnG Líderes Brasil e Conselheiro do IBE Educação Executiva. Já conduziu projetos para empresas como Mercedes-Benz, Ri Happy, Hershey, GSK, Pfizer, Biolab, Netshoes, Mars e Vivo.

A Portway é especializada em mudanças de comportamentos, com metodologia própria, testada por mais de 20 anos em Clientes nacionais e multinacionais. Ela é construída a partir de indicadores matemáticos, neurociência e psicologia comportamental.

**Veja aqui** alguns dos nossos cases e veja como nosso método pode ser aplicado na sua equipe!