

E-BOOK

ENEAGRAMA

NA PRÁTICA

Uma jornada de autoconhecimento,
crescimento pessoal, profissional
e espiritual



ESCRITO POR MARCO MEDA

Olá eu sou o **Marco Meda** da
MEDA - Minha escola de Autoconhecimento
e este é o Ebook **Eneagrama na Prática**.

Neste Ebook você irá conhecer um pouco
mais sobre a mandala sagrada do Eneagrama
de uma maneira prática e lúdica em
infográficos coloridos e visuais.

Seja bem-vindo!

 /marcomeda



ENEAGRAMA

MARCOMEDA



MAS O QUE É O **ENEAGRAMA** ?

É um sistema que apresenta 9 tipos de personalidades e 9 tipos padrões de motivações.

É uma *FERRAMENTA DE AUTOCONHECIMENTO*.
Um guia capaz de orientar a nossa jornada de crescimento pessoal, profissional e espiritual.

O **ENEAGRAMA** é para nós uma oportunidade de aprendermos os segredos que não são ensinados nas escolas tradicionais. Encontrar modelos, estratégias e ferramentas que possam nos propor um entendimento mais amplo e mais profundo de quem realmente somos nós.

O Eneagrama, não só como uma ferramenta ou um método, mas sim um verdadeiro mapa da psique humana!

Todos os comportamentos passam a ser padronizados com bases em um rico histórico de conteúdo passado, seja traumáticos

ou positivos, não importa. Porém, é importante entender, que para o Eneagrama não importa apenas o comportamento isolado, e sim o **MOTIVO** que está por trás deste comportamento. Nós só nos comportamos da maneira pela qual nos comportamos porque existe uma **MOTIVAÇÃO** para isso. Um **MOTIVO** que nos move à uma **AÇÃO**.

Assim, entramos na descrição dos **TIPOS DE PERSONALIDADE**. Podemos chamar ainda de **ENEATIPOS**, como preferir.



PERSONALIDADES DO
Eneagrama



PERSONALIDADES DO *Eneagrama*



Aqui, você encontra o nome dos **9 Perfis de Personalidade**. Nós nunca chamamos um tipo do Eneagrama pelo nome e sim pelo número, pois o nome pode mudar de acordo com o contexto e autor.

PERSONALIDADES DO Eneagrama

- **Tipo 8**, chamamos de **Poderoso**, com base na sua busca principal: o Poder.

- **Tipo 9**, chamamos de **Mediador**, devido à sua busca em mediar conflitos.

- **Tipo 1**, chamamos de **Perfeccionista**, pois a sua busca é pela qualidade e perfeição.

- **Tipo 2**, chamamos de **Ajudante**, pois acredita ser o prestativo do Eneagrama.

- **Tipo 3**, chamamos de **Vencedor**, pela sua busca pelos desafios e pela performance.

- **Tipo 4**, chamamos de **Intenso**, pela sua busca pela profundidade em todos os sentidos.

- **Tipo 5**, chamamos de **Analítico**, pela sua busca pelo conhecimento e privacidade.

- **Tipo 6**, chamamos de **Precavido**, pelo seu planejamento e precaução.

- **Tipo 7**, chamamos de **Otimista**, pela sua busca pelo prazer e pela positividade.

Os Tipos do Eneagrama ou ainda Eneatipos são a forma padrão de como você se comporta na maioria das vezes. É o seu jeito de ser. Sua forma de ver o mundo (seu filtro), sua preferência.

A butterfly with orange and brown wings is perched on a green leaf. The background is a blurred green field of similar leaves.

COMO O *Eneagrama*

PROPORCIONA UMA **TRANSFORMAÇÃO PESSOAL?**

Através do conhecimento do seu tipo de personalidade (Eneatipo), descobrindo suas **motivações** inconscientes, suas **crenças** limitantes e originais, seus vícios emocionais, seus **mecanismos de defesa**, suas **ideias fixas** (filtros de percepção da realidade).

MARCOMEDA

1. Primeiramente através do autoconhecimento, conhecendo e entendendo o seu Tipo de Personalidade.

2. Assim, você toma consciência dos seus padrões de comportamentos.

3. E descobre suas motivações inconscientes por trás de cada comportamento.

4. Quando você descobre as Crenças Limitantes e as ideias fixas de cada Eneatipo.

5. As dores e sofrimentos do coração que chamamos de Paixões do tipo.

6. E por fim os Mecanismos de Defesa de cada Eneatipo.



ARQUÉTIPOS DOS ANIMAIS

NÃO QUE VOCÊ SEJA UM ANIMAL...
... MAS PODE SE PARECER COMO.



ARQUÉTIPOS DOS ANIMAIS

NÃO QUE VOCÊ SEJA UM ANIMAL...
... MAS PODE SE PARECER COMO.



8 - LEÃO:
pela sua energia, poder e liderança



9 - ELEFANTE:
pela força de mover montanhas e determinação



1 - FORMIGA:
pela sua organização e regras



2 - CACHORRO:
pela sua lealdade e amorosidade



3 - PAVÃO:
pela sua aparência, presença e originalidade



4 - BORBOLETA:
pela capacidade de transmutação e beleza única



5 - CORUJA:
pelo seu conhecimento e capacidade de observação



6 - CANGURU:
pela defesa, coragem e proteção dos seus



7 - MACACO:
pela alegria, disposição e agilidade

O QUE O Eneagrama ME AJUDA?

8 - acredita que precisa de poder e controle para não sentir raiva

9 - acredita que precisa de paz para não disparar a raiva

1 - acredita que a perfeição é a regra, senão vai guardar raiva

2 - acredita que precisa ajudar para ser reconhecido

3 - acredita que tem que ser o melhor para ser reconhecido

4 - acredita que tem que se extremar para ser visto e reconhecido

5 - acredita que precisa de informação e conhecimento para se sentir seguro

A ferramenta lhe ajuda a entender como o seu sistema egóico funciona e assim poderá lhe fornecer ferramentas e subsídios para promover a **mudança** e a **transformação** através da expansão da sua consciência.

6 - acredita que precisa planejar tudo, tudo mesmo, para se sentir seguro

7 - acredita que tudo está lindo e maravilhoso, senão a dor e o sofrimento, vai causar profunda insegurança

Assim, o Eneagrama pode lhe oferecer subsídios para promover a **MUDANÇA** e a **TRANSFORMAÇÃO**, através da expansão da sua consciência. Basta um pequeno alerta a respeito dos mecanismos egoicos que citei acima, que a Transformação já começa... Tudo isso, tem o objetivo de buscar o desenvolvimento da **VIRTUDE** do seu Eneatipo específico.



Asas SÃO OS NOSSOS VIZINHOS!

DA **DIREITA** OU DA **ESQUERDA**.

UM DESTE VIZINHO É **DOMINANTE**.

O OUTRO É **REPRIMIDO!**



Você sabia que as Asas são os nossos vizinhos?! É isso mesmo: são os Eneatipos das laterais da Direita e da Esquerda. Todos nós temos 2 Asas, uma delas é a **Dominante** e a outra a **Reprimida**. Raramente temos as duas Asas equilibradas.

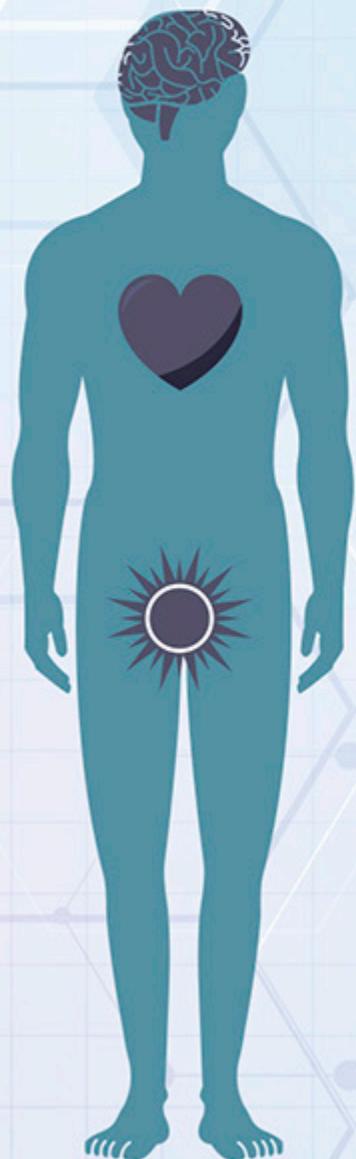
A sua Asa Dominante representa que além das características comportamentais do seu Eneatipo, você também carrega características da sua Asa Dominante.

Russ Hudson (@hudson_russ), a grande referência Internacional do Eneagrama, criou os seguintes nomes para cada Eneatipo com a sua respectiva Asa. Você deve estudar as características individuais de cada Asa lateral e então descobrir qual é a sua Asa Dominante.

Por exemplo: o Tipo 9, tem uma Asa no 8 e uma Asa no 1. Se a Asa Dominante for a do lado esquerdo, você é "9 Asa 8", a qual chamamos de "**o Árbitro**". Se a Asa Dominante for a do lado direito, você é "9 Asa 1", chamado "**o Sonhador**".

Centros da Inteligência

UM DELES É DESREGULADO EM NÓS. NOSSA PREFERÊNCIA!



CENTRO MENTAL
SUPERIOR - "Ideias Divinas"
INFERIOR - "Fixações"



CENTRO EMOCIONAL
SUPERIOR - "Virtudes"
INFERIOR - "Paixões"



CENTRO INSTINTIVO
SUPERIOR - "Não Distorcido"
INFERIOR - "Distorcido"

Você sabe o que são os Centros de Inteligência? São centros energéticos! Segundo o Eneagrama, todos nós temos 3 Centros Energéticos de Inteligência: o **Mental**, o **Emocional** e o **Instintivo**.

Mesmo que temos os 3 centros, um deles é o nosso preferencial, eu diria que é o nosso centro "desregulado". Significa que, ao tomarmos decisões, usamos ou o Mental primeiro, ou o Emocional ou o Instintivo. A partir destes 3 Centros nós estudamos detalhadamente o Eneagrama, pois:

1. No Mental temos:

- * **Superior: Ideias Santas**
- * **Inferior: as Fixações**

2. No Emocional temos:

- * **Superior: as Virtudes**
- * **Inferior: as Paixões**

3. No Instintivo temos:

- * **Autopreservação, Social e Sexual equilibrado (não distorcido)**
- * **Autopreservação, Social e Sexual distorcido**

O QUE ACONTECE EM CADA

Centro de Energia

PRÁTICAS

Centradas no aqui e agora
Focadas nas tarefas e ação

Preocupação Central:
CONTROLE e RAIVA



Preocupação Central:
MEDO

PLANEJAMENTO

Geração de ideias
e Criatividade

Preocupação Central:
REJEIÇÃO e
ABANDONO

HABILIDADE

de Conexão com outro
Facilidade de adaptação

Você sabe o que acontece em cada Centro de Energia? Temos 3 Centros de Inteligência ou 3 Centros de Energia.

No **Centro Físico** encontramos pessoas mais **PRÁTICAS**, centradas no AQUI e AGORA. Focadas nas tarefas e ações.

Já no **Centro Emocional** encontramos pessoas com **HABILIDADES DE CONEXÃO** com o ser humano. Com grande facilidade de adaptação nas relações.

E por fim, no **Centro Mental** encontramos pessoas do **PLANEJAMENTO!** De geração de ideias e de Criatividade.

Podemos ainda conhecer a preocupação central de cada tríade:

- **Físico:** preocupação com o **CONTROLE** e a **RAIVA**
- **Emocional:** preocupação com a **REJEIÇÃO** e o **ABANDONO**
- **Mental:** preocupação com o **MEDO**.

A Busca

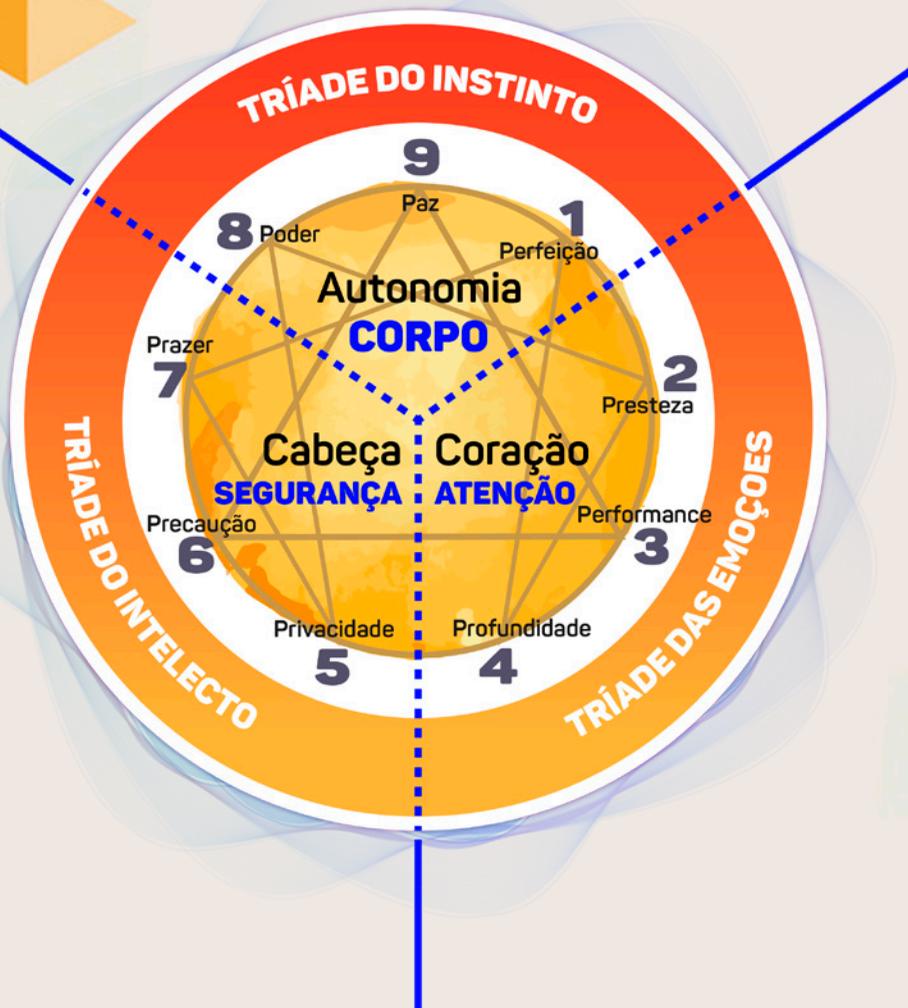
OS “PS” QUE CADA ENEATIPO BUSCA

Você conhece a BUSCA de cada Eneatipo?! Eu chamo de os “P”s que cada tipo busca. Então vamos lá... De uma forma macro, envolvendo os 3 Centros de Inteligência, temos:

- **Tríade do Instinto:** busca por **AUTONOMIA**
- **Tríade das Emoções:** busca por **ATENÇÃO**
- **Tríade do Intelecto:** busca por **SEGURANÇA**

Agora vamos aos Ps:

- **Tipo 8:** busca por **PODER**
- **Tipo 9:** busca por **PAZ**
- **Tipo 1:** busca por **PERFEIÇÃO**
- **Tipo 2:** busca por **PRESTEZA**
- **Tipo 3:** busca por **PERFORMANCE**
- **Tipo 4:** busca por **PROFUNDIDADE**
- **Tipo 5:** busca por **PRIVACIDADE**
- **Tipo 6:** busca por **PRECAUÇÃO**
- **Tipo 7:** busca por **PRAZER**



OS MECANISMOS DE DEFESA SÃO AS

Armas do Ego!



NOSSA FORMA DE NOS PROTEGER.

A SAÍDA É DIMINUI-LOS SEMPRE QUE POSSÍVEL. ESTEJA ALERTA!

Estes mecanismos nada mais são do que estratégias de proteção e defesa que o nosso inconsciente gera para nos opor ao que está acontecendo no mundo externo.

São as armas de defesa do EGO! É a nossa forma de nos proteger.

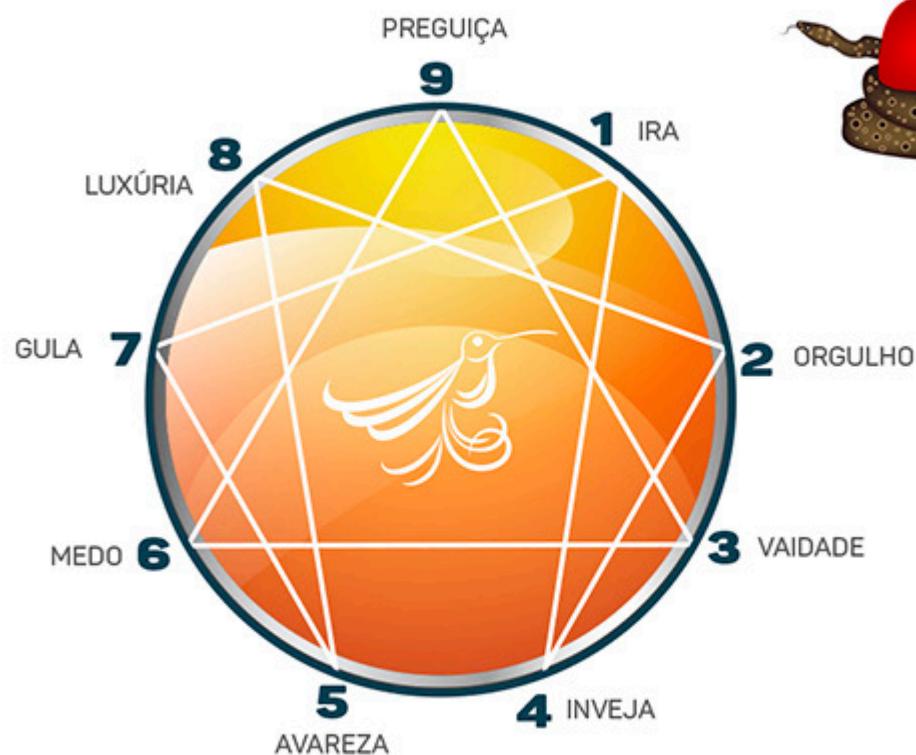
- Eneatipo 8 - Negação
- Eneatipo 9 - Narcotização
- Eneatipo 1 - Formação Reativa
- Eneatipo 2 - Repressão
- Eneatipo 3 - Identificação
- Eneatipo 4 - Introjeção
- Eneatipo 5 - Isolamento Emocional
- Eneatipo 6 - Projeção
- Eneatipo 7 - Racionalização

O grande objetivo é estarmos atentos: alertas! Estar alerta quando os mecanismos armam e assim - de uma forma consciente - buscar reduzi-los!

Basta reduzir os mecanismos um pouco e a nossa evolução já tem o seu início!

AS Paixões VEM DOS PECADOS CAPITAIS.

É O NOSSO SOFRIMENTO EMOCIONAL.
É O NOSSO CORAÇÃO DESCONECTADO
DO **Amor** DE **DEUS**.



TOTALMENTE *Inconsciente!*
NÃO PERCEBEMOS...

CAÍMOS NA CILADA!

É o nosso emocional inferior. Digo inferior porque está relacionado a sofrimento, a dor, enfim: ao afastamento do coração de Deus.

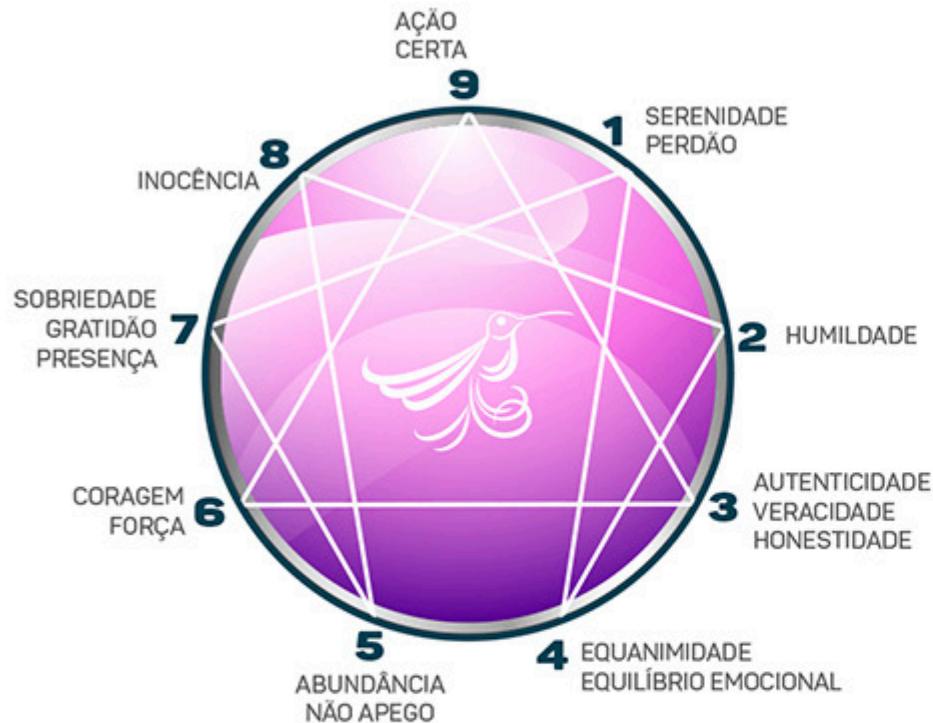
As Paixões vem dos **PECADOS CAPITAIS** (que são 9 e não 7, como conhecemos, porém 2 deles foram suprimidos na história: o medo e a vaidade). Pecado são nossos vacilos de Alma, nossas perdas de conexão de amor pelo Inconsciente.

São totalmente inconscientes e quando menos percebemos, caímos nas ciladas.

A minha dica: observe-se, pois são inconscientes, porém reais. Se você sabe claramente qual é o seu Eneatipo, a paixão vem como consequência. Esteja alerta e conectado no centro do coração.

- Eneatipo 8 - Luxúria
- Eneatipo 9 - Preguiça
- Eneatipo 1 - Ira
- Eneatipo 2 - Orgulho / Soberba
- Eneatipo 3 - Vaidade
- Eneatipo 4 - Inveja
- Eneatipo 5 - Avareza
- Eneatipo 6 - Medo
- Eneatipo 7 - Gula

AS *Virtudes* SÃO AS CURAS DAS *Paixões*



NOSSA *Virtude* NOS ELEVA
PARA A NOSSA *Essência*.

ABANDONO DO
EGO POR *Virtude*.

QUANDO NOS CONECTAMOS AO CORAÇÃO DIVINO.

Todos nós temos varias virtudes e pode-nos acessar as virtudes de todos os Eneatipos. Porém uma delas, é a sua cura do coração. É isso mesmo, a virtude do seu Eneatipo são a cura das **PAIXÕES**. É quando nos desconectarmos do coração que sofre e nos conectamos ao coração divino, a nossa essência.

Vamos as Virtudes de cada Eneatipo:

- Tipo 8:** Inocência
- Tipo 9:** Ação Certa
- Tipo 1:** Serenidade e Perdão
- Tipo 2:** Humildade
- Tipo 3:** Autenticidade, Veracidade e Honestidade
- Tipo 4:** Equanimidade e Equilíbrio Emocional
- Tipo 5:** Abundância e Não Apego
- Tipo 6:** Coragem e Força
- Tipo 7:** Sobriedade, Gratidão e Presença

Dica: mergulhe profundo nas dores do seu coração, suas paixões inconscientes. A partir daí, trace o seu caminho de evolução do coração para a sua respectiva virtude.

Fixações SÃO AS CRENÇAS DE CADA *Eneatipo*.

A "IDEIA FIXA" (CABEÇÃO) DE CADA TIPO.

Da mesma forma que no Emocional temos as Paixões, no Mental temos as Fixações. É o nosso Mental inferior. Digo inferior porque está relacionado às crenças limitantes, a "ideia fixa", o "cabeção"... enfim: ao afastamento da Consciência Divina.

As Fixações são os "filtros" da mente. São a nossa forma de ver o mundo! É a base do padrão do nosso comportamento. Como nós nos comportamos de acordo com os nossos pensamentos (crenças), as Fixações acabam por nos cegar e assim faz com que as nossas atitudes sejam condizentes a estes padrões inconscientes e "bugados". São as ciladas da mente! São elas:



NOSSA FORMA DE VER O MUNDO!
BASE DO PADRÃO DE
COMPORTAMENTO.
Nossa cilada!

- **Eneatipo 8** - Objetificação / Vingança
- **Eneatipo 9** - Ruminação / Indolência
- **Eneatipo 1** - Julgamento / Ressentimento
- **Eneatipo 2** - Adulação
- **Eneatipo 3** - Auto-engano / Ilusão
- **Eneatipo 4** - Fantasiar / Melancolia
- **Eneatipo 5** - Retenção / Economia / Escassez / Mesquinhez
- **Eneatipo 6** - Dúvida / Preocupação
- **Eneatipo 7** - Antecipação / Planejamento Positivo

Ideias Divinas SÃO AS CURAS DAS FIXAÇÕES.

QUANDO NOS LIVRAMOS DOS PENSAMENTOS CONDICIONADOS!



Agora chegou a hora de evoluirmos das Fixações (Crenças/ Ideias Fixas) que é o nosso Mental Inferior, para o nosso Mental Superior, que chamamos no Eneagrama de Ideias Santas, ou ainda Ideias Superiores ou Ideias Divinas.

As Ideias Divinas são as curas das Fixações. É quando nos livramos dos pensamentos condicionados, desprovidos da fixação do ego.

- Eneatipo 8: Divina **VERDADE**
- Eneatipo 9: Divina **UNIÃO**, Divino **AMOR**
- Eneatipo 1: Divina **PERFEIÇÃO** e Divina **ACEITAÇÃO**
- Eneatipo 2: Divina **LIBERDADE**, Divina **VONTADE**
- Eneatipo 3: Divina **SINCRONICIDADE** e Divina **ESPERANÇA**
- Eneatipo 4: Divina **ORIGEM**
- Eneatipo 5: Divina **ABUNDÂNCIA** e Divina **ONISCIÊNCIA**
- Eneatipo 6: Divina **FÉ**, Divina **CERTEZA**
- Eneatipo 7: Divino **TRABALHO** e **PLANO DIVINO**

MENTE LIVRE E CONECTADA NA CONSCIÊNCIA DIVINA. DESPROVIDO DE PROTEÇÃO DO EGO.

Conectado com a essência.

Uma mente livre e conectada na consciência divina.

RESUMO DAS TRIADES



RESUMO DAS TRIADES

02

EXTERNALIZA
"o que estou sentindo"
Assume as
necessidades do outro

03

NÚCLEO
"o que estou sentindo"
Sentimentos
SUSPENSOS

04

INTERNALIZA
"o que estou sentindo"
DRAMATIZAÇÃO
dos sentimentos

05

Medo
INTERNALIZADO
Tem medo
de sentir

07

Medo **EXTERNALIZADO**
Medo é disseminado
por entre muitas
opções prazerosas

06

NÚCLEO do Medo
O Medo interno é
projetado para
o ambiente

RESUMO DAS TRIADES



Temos 3 Centros de Inteligência ou 3 Centros Energéticos na Mandala do Eneagrama. Cada centro deste opera uma energia específica.

Ao conjunto destes 3 Centros, também chamamos de triades, pois cada um delas possuem 3 Eneatipos com padrões energéticos que são diferentes e ao mesmo tempo se integram.

Como assim? Eu explico: em cada ponto do Eneagrama tem uma energia que se movimenta de "dentro pra fora" ou "de fora pra dentro" ou ainda que oscila "fora e dentro".

Por exemplo: Nos intuitivos o que opera é a Energia da Raiva, e no 8 ela opera de uma forma, no 1 esta energia opera ao contrário e no centro da triade ela oscila - como núcleo desta energia.

Nos emocionais o que opera são os sentimentos, o coração. Nos mentais a energia que opera é o Medo.

INSTINTOS

SAIBA QUAL É SUA
VARIANTE INSTINTIVA

9 TIPOS X **3** INSTINTOS = **27** SUBTIPOS

AUTOPRESERVAÇÃO

Preferência a nós mesmos,
preservação da vida



SEXUAL

Preferência para conexão 1 a 1



MARCO MEDA

INSTINTOS

SAIBA QUAL É SUA
VARIANTE INSTINTIVA

9 TIPOS X **3** INSTINTOS = **27** SUBTIPOS

SOCIAL

Preferência para dominar
e liderar grupos



Um deles é

DOMINANTE!

Trauma de infância que
aprendemos a dominar

Outro é

REPRIMIDO!

Trauma de infância que
não conseguimos superar

INSTINTOS

SAIBA QUAL É SUA VARIANTE INSTINTIVA

9 TIPOS X **3** INSTINTOS = **27** SUBTIPOS

Você sabia que além dos 9 Eneatipos, existem **VARIANTES INSTINTIVAS**? É isso mesmo: são 3 Instintos que combinados com os 9 Eneatipos, surgem 27 Subtipos do Eneagrama.

Os Instintos são:

- **Autopreservação**
- **Social**
- **Sexual**

Um deles é sempre **Dominante** em você, enquanto outro é **Reprimido**.

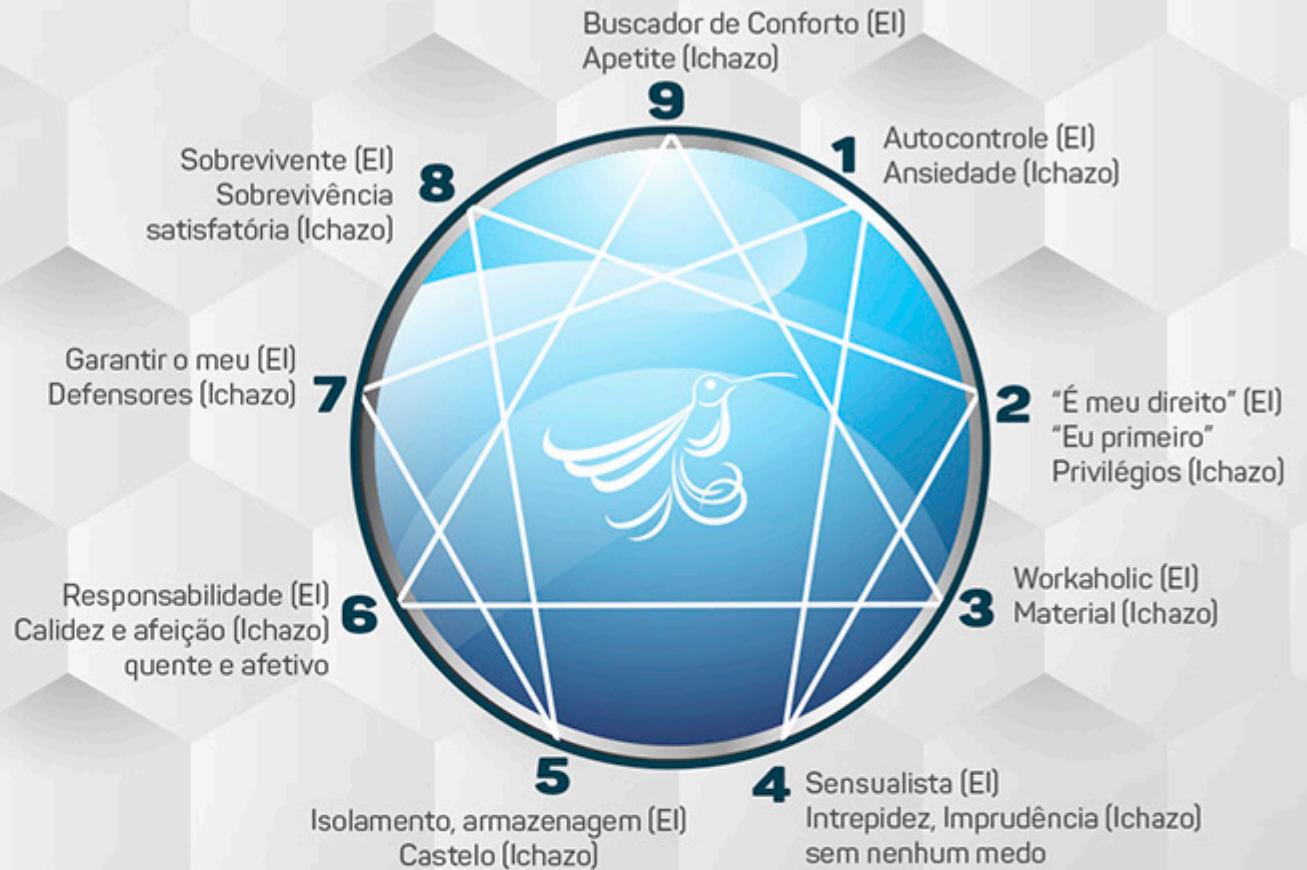
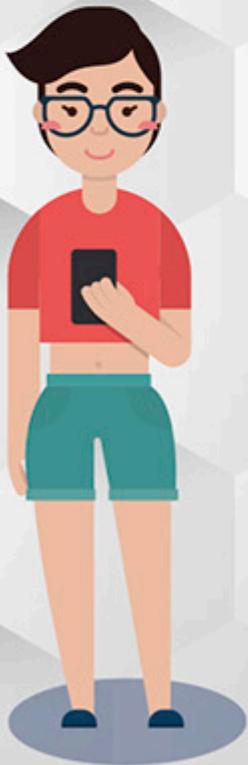
Dominante significa que instintivamente, antes das características comportamentais e motivacionais do seu Eneatipo, você é dominado pelas características do seu instinto Dominante. Nos próximos posts vou detalhar cada um dos 27 Subtipos.

Vamos focar nas 3 variantes instintivas:

- **Autopreservação**: preferência a nós mesmos, a preservação da vida
- **Social**: preferência para dominar e liderar grupos
- **Sexual**: preferência para conexão com uma única pessoa

Você sabe qual é o seu Instinto Dominante?

O Subtipo de
Autopreservação
em cada tipo!

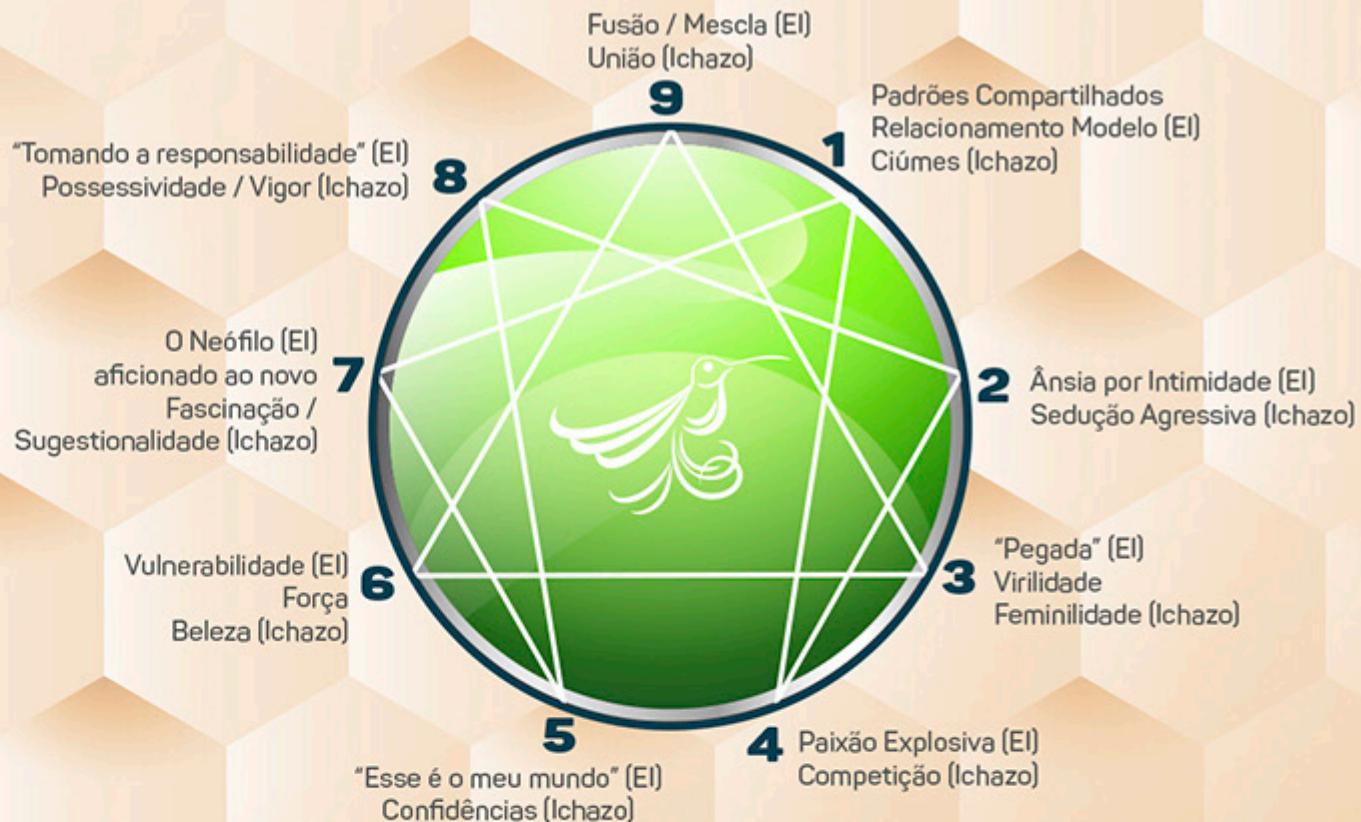


Vamos ao primeiro Subtipo o AUTOPRESERVAÇÃO.

Lembrando que o Instinto vem antes do Eneatipo... não é Mental, nem Emocional é Visceral, Animal... portanto, nos traz características específicas de comportamentos e motivações antes das características dos nossos Eneatipos.

Vamos ao detalhamento do Subtipo Autopreservação por Eneatipo (ah... detalhamos a visão mais antiga por Oscar Ichazo e a versão mais moderna por @hudson_russ do Enneagram Institute.

O Subtipo
Sexual
em cada tipo!

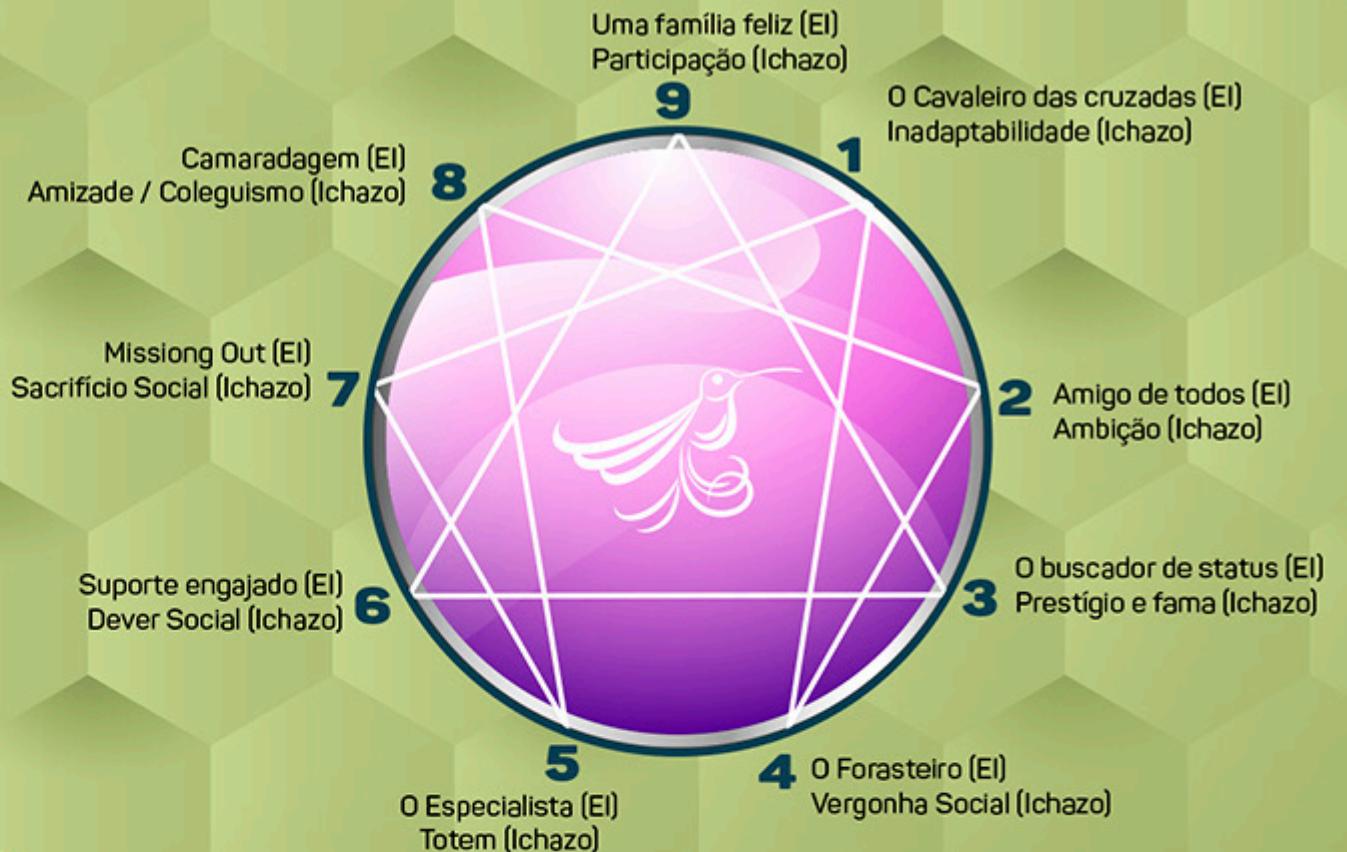


O segundo Subtipo o SEXUAL.

Lembrando que o Instinto vem antes do Eneatipo... não é Mental, nem Emocional é Visceral, Animal... portanto, nos traz características específicas de comportamentos e motivações antes das características dos nossos Eneatipos.

Vamos ao detalhamento do Subtipo Sexual por Eneatipo, detalhamos a visão mais antiga por Oscar Ichazo e a versão mais moderna por @hudson_russ do Enneagram Institute).

O Subtipo
Social
em cada tipo!



E para terminar o Subtipo Social.

Lembrando que o Instinto vem antes do Eneatipo... não é Mental, nem Emocional é Visceral, Animal... portanto, nos traz características específicas de comportamentos e motivações antes das características dos nossos Eneatipos.

Vamos ao detalhamento do Subtipo Social por Eneatipo (ah... detalhamos a visão mais antiga por Oscar Ichazo e a versão mais moderna por @hudson_russ do Enneagram Institute).

AS POSSÍVEIS CONFUSÕES...



AUTOPRESERVAÇÃO



SEXUAL



SOCIAL

TIPO	AUTOPRESERVAÇÃO (dominante)	SEXUAL dominante	SOCIAL dominante
CONFUNDEM COM OS TIPOS			
1	6 e 9	8	6 (contrafóbico)
2	6 e 1	8 e 7	7
3	6 e 5	8 e 2	7 e 9
4	7 e 1	8 e 3	9 e 5
5	1 e 6	7	9 e 3
6	2 e 9	8	1 e 3
7	6 e 1	4, 3 e 8	2 e 9
8	5 e 6	4 e 7	9 e 3
9	5, 1 e 6	2 e 4	3

Fonte: Nicolai Cursino 2018

AS POSSÍVEIS CONFUSÕES...



AUTOPRESERVAÇÃO



SEXUAL



SOCIAL

Você vai adorar esta tabela comparativa do meu amigo e mestre @nicolaicursino.

A ideia aqui é trazer um comparativo dos Eneatipos com as possíveis confusões quando olhamos mais a fundo para as variantes instintivas..

Veja a tabela! Por exemplo: o Tipo 1, pode ser confundido com um 6 ou 9 Autopreservação Dominante. .

Você pode interpretar a tabela também por outro ponto de vista, por exemplo: um Tipo 8 Sexual Dominante, pode ser confundido com um Tipo 1. Ou ainda, um Tipo 6 (contrafóbico) com Social Dominante, pode ser confundido com um Tipo 1.

Mergulhe alguns minutos nesta tabelinha e aprofunde seus conhecimentos.



NÃO SABE O SEU
TIPO DO ENEAGRAMA?

FAÇA O SEU TESTE AQUI:

meueneagrama.com



meuEneagrama.com

📷 /marcomeda

MARCOMEDA