

BIBLIOTECA ASNETO · LEITURA DE BOAS-VINDAS

Quais são as suas *forças*?

Um guia para se descobrir



ANTONIO DE SOUZA NETO · ASNETO
JORNALISTA MTB 15106 · PSICÓLOGO CRP 105744

WWW.TONINHODAGALERIADOROCK.COM.BR

Quais são as suas forças?

Biblioteca ASNeto · Guia de boas-vindas do caminho das virtudes

SOBRE ESTE LIVRO

Se alguém pedir uma lista dos seus defeitos, ela sai de cor. Agora inverta a pergunta: quais são as suas forças? Este guia gratuito existe para responder o silêncio que se abre aí.

Nele você encontra o mapa das 6 virtudes universais e das 24 forças de caráter em linguagem simples, com exemplos da vida real; o passo a passo do teste internacional gratuito que revela as suas 5 forças de assinatura; e o primeiro exercício prático, estudado pela ciência, para colocar as suas forças para trabalhar ainda esta semana.

ASNETO · GS ARKHE

Primeira edição · 2026 · www.toninhodagaleriadorock.com.br ·
[@terapeuta.asneto](https://www.instagram.com/terapeuta.asneto)

© 2026 Antonio de Souza Neto. Distribuição gratuita e livre, desde que sem alterações.

Este material tem caráter exclusivamente educativo e informativo. Ele não substitui atendimento psicológico, psicoterapia, consulta médica nem qualquer tratamento de saúde.

SUMÁRIO



PARA COMEÇAR	A pergunta que ninguém nos ensinou a responder	4
A CIÊNCIA POR TRÁS	Quando a Psicologia olhou para o que dá certo	6
O MAPA	Seis virtudes, vinte e quatro forças	9
PRIMEIRA VIRTUDE	Sabedoria e conhecimento	10
SEGUNDA VIRTUDE	Coragem	12
TERCEIRA VIRTUDE	Humanidade	14
QUARTA VIRTUDE	Justiça	15
QUINTA VIRTUDE	Temperança	16
SEXTA VIRTUDE	Transcendência	18
DESCUBRA AS SUAS	O teste gratuito	20
EXERCÍCIO	Minhas 5 forças de assinatura	22
E AGORA?	O primeiro passo do caminho	24
UMA CONVERSA	Quando você quiser	27
NOTA	Nota importante	29



A pergunta que ninguém nos ensinou a *responder*

Há uma pergunta que sempre retorna ao coração humano, e ela costuma chegar disfarçada de outra.

Se alguém lhe pedir, agora, uma lista dos seus defeitos, quanto tempo você levaria para começar? Provavelmente nenhum. A impaciência, a teimosia, a ansiedade, o ciúme: a lista sai de cor, na ponta da língua, como uma lição decorada há muitos anos.

Agora inverta a pergunta. Quais são as suas forças?

O silêncio que se abre aí é o motivo deste guia existir.

A Psicologia nos ensina que isso não é falha sua. Aprendemos, em casa, na escola e no trabalho, a fazer o inventário das nossas faltas. A prova devolvida marcava o que erramos, não o que acertamos. A conversa difícil apontava o que precisava melhorar, raramente o que já estava bonito. Com o tempo, ficamos especialistas em nossos próprios defeitos e analfabetos em nossas próprias qualidades.

Entretanto, existe dentro de cada pessoa um conjunto de forças reais, nomeáveis, estudadas com seriedade pela ciência. Não são talentos raros, reservados a poucos escolhidos. São traços de caráter que todos nós carregamos em medidas diferentes: a curiosidade de quem pergunta, a bravura de quem sustenta uma verdade, a gratidão de quem percebe o que recebeu, a esperança de quem planta sabendo que a colheita demora.

Conhecer os defeitos nos protege. Conhecer as forças nos move.

Uma coisa é corrigir o que falta. Outra, muito diferente, é despertar o que já existe. A primeira nos mantém inteiros. A segunda nos torna plenos.

E isso não acontece num retiro distante, nem exige uma vida nova. Acontece na vida que você já tem: na entrevista de emprego em que você não soube se apresentar, na discussão em casa em que você esqueceu do que é capaz, na manhã diante do espelho em que você só enxergou cansaço. É aí, no cotidiano, que as forças esquecidas fazem falta. E é aí que elas podem voltar a trabalhar a seu favor.

Há quem passe a vida inteira sendo elogiado por uma força que nunca soube nomear. A vizinha que "tem um dom com as pessoas" e nunca ouviu falar em inteligência social. O colega que "não desiste nunca" e não sabe que a perseverança é uma das forças de caráter mais estudadas do mundo. Quando damos nome ao que somos, aquilo que era acaso vira recurso. O que era elogio dos outros vira posse nossa.

Este guia é um convite para você se apresentar a si mesmo. Não prometo transformação instantânea, porque isso não existe e prometer seria desonesto. Ofereço algo mais simples e mais durável: um mapa, um teste gratuito e sério, e um primeiro exercício. Três passos que cabem numa semana comum, da vida comum, sem exigir de você nada além de sinceridade.

Antes de virar a página, faça uma pausa.

Olhe para dentro.

Pergunte.

E permita-se descobrir o que sempre esteve aí.



Quando a Psicologia olhou para o que *dá certo*

Durante boa parte do século XX, a Psicologia se dedicou, com razão e com mérito, a estudar o sofrimento humano. Depois da Segunda Guerra Mundial, ela se tornou, nas palavras dos próprios pesquisadores da área, uma ciência voltada em grande parte para a cura: diagnosticar transtornos, tratar doenças, reparar danos. Era um trabalho necessário, e os frutos foram muitos.

Mas algo ficou de fora. Se a Psicologia sabia cada vez mais sobre a depressão, a ansiedade e o trauma, o que ela sabia sobre a alegria, a coragem, a generosidade? O que ela sabia sobre as pessoas que, mesmo atravessando dificuldades, floresciam?

Em 1998, o psicólogo americano Martin Seligman, recém-eleito presidente da Associação Americana de Psicologia (APA), fez um discurso que virou marco. O título dizia tudo: recuperar a missão esquecida da Psicologia, a de estudar também as forças e as virtudes humanas, e não somente as doenças. Dois anos depois, em 2000, Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi publicaram o artigo fundador da Psicologia Positiva, o ramo da ciência psicológica que investiga o que faz a vida valer a pena.

Faltava, porém, um mapa. A Psicologia tinha manuais detalhados para classificar transtornos, mas nenhum vocabulário comum para descrever o que há de melhor no ser humano. Esse mapa chegou em 2004, quando Christopher Peterson e Martin Seligman publicar-

am uma obra monumental que organizou, depois de revisar tradições filosóficas e religiosas de várias culturas, aquilo que hoje chamamos de classificação VIA: **6 virtudes universais**, reconhecidas por quase todas as culturas humanas, expressas em **24 forças de caráter**.

Seis moradas, vinte e quatro portas. As virtudes são os grandes valores (sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança, transcendência). As forças são os caminhos concretos pelos quais cada pessoa vive essas virtudes no dia a dia.

Aqui, um compromisso deste guia com você: honestidade científica, sempre.

Esse mapa não é uma lista bonita inventada para agradar. Em 2015, os pesquisadores Willibald Ruch e René Proyer testaram a arquitetura da classificação com dezenas de especialistas e leigos, e 23 das 24 forças foram confirmadas como boas representantes de suas virtudes (apenas o humor se mostrou mais andarilho, circulando entre as casas). Pesquisas com milhares de pessoas também mostraram que algumas forças andam de mãos dadas com a satisfação com a vida: esperança, vitalidade, gratidão, curiosidade e amor aparecem, de forma consistente, entre as mais associadas ao bem-estar, em estudos replicados em dezenas de países.

Os fundadores também mapearam três grandes rotas para uma vida satisfeita: a rota do **prazer** (os bons momentos), a rota do **engajamento** (as atividades que nos absorvem por inteiro, em que o tempo voa) e a rota do **significado** (servir a algo maior que nós). As pesquisas mostram que as pessoas mais satisfeitas combinam as três, e que engajamento e significado pesam mais que o prazer na balança da satisfação. As forças de caráter são justamente o veículo das duas rotas mais profundas: é usando o que temos de melhor que nos engajamos e que servimos.

E a mesma honestidade exige dizer o outro lado. A Psicologia Positiva é uma ciência jovem, e como toda ciência jovem, tem críticas e debates internos: pesquisadores discutem métodos de medição, replicação de resultados e o fato de a maioria dos estudos ter sido feita em países ricos do Ocidente, o que pede cautela ao transportar conclusões para a realidade brasileira. As revisões mais amplas e recentes, reunindo centenas de estudos e centenas de milhares de participantes, indicam que as práticas baseadas em forças produzem efeitos **reais, porém modestos**: pequenos a médios, no vocabulário dos pesquisadores. E esses efeitos tendem a diminuir em alguns meses quando a prática é abandonada.

Ou seja: não há mágica, há cultivo. Ninguém fica em forma com uma semana de caminhada, e ninguém floresce com um exercício isolado. O que a ciência sustenta é menos espetacular e mais confiável do que as promessas que circulam por aí. E é exatamente por isso que vale a pena.

Guarde esta régua para tudo o que você ler sobre o assunto, aqui ou em qualquer lugar: quem promete transformação garantida está vendendo o que a ciência não autoriza vender. Quem oferece um caminho de prática constante, com efeitos reais e modestos, está falando a verdade.

Conhecer o mapa é o primeiro passo. Vamos a ele.



Seis virtudes, vinte e quatro *forças*

Antes de percorrer as seis virtudes, três avisos que mudam a leitura.

Primeiro: **todas as 24 forças existem em você**. A questão nunca é ter ou não ter, é a medida e a frequência. Algumas são suas marcas registradas; outras estão adormecidas, esperando.

Segundo: **não existe força superior**. A cultura aplaude umas mais que outras (a liderança rende mais elogios que a humildade), mas o mapa não tem pódio. Uma vida boa pode ser construída de prudência e bondade tanto quanto de bravura e criatividade.

Terceiro: enquanto lê, **procure-se**. A leitura destas páginas rende mais se for feita com lápis na mão e uma pergunta no coração: onde estou eu nisto?

E procure também as pessoas que você ama. Ao longo da leitura, é quase inevitável pensar "essa é a minha mãe", "esse é o meu filho", "essa é a minha amiga de trinta anos". Deixe acontecer. Reconhecer forças nos outros é um treino valioso para reconhecê-las em si, e costuma render as melhores conversas.



Sabedoria e *conhecimento*

A sabedoria, aqui, não é a do erudito que acumula diplomas. É a virtude de quem se relaciona bem com o conhecimento: busca, questiona, aprende e, no fim, sabe olhar a vida de cima. São cinco forças.

Criatividade. É a força de encontrar caminhos novos para problemas velhos, e ela não mora só no ateliê do artista. Mora na cozinha que inventa um prato com o que sobrou na geladeira no fim do mês, no pai que transforma o cabo de vassoura em espada de brincadeira, no comerciante que dá um jeito onde parecia não haver jeito.

Curiosidade. É o interesse genuíno pelo mundo, o gosto pela pergunta. É a pessoa que puxa conversa com o taxista e desce do carro sabendo uma história nova, a criança que pergunta por que o céu é azul, o adulto que nunca perdeu essa criança de vista.

Crítério (pensamento crítico). É a força de examinar as coisas por todos os lados antes de concluir. É quem recebe a corrente alarmante no grupo da família no WhatsApp e, antes de repassar, verifica. É quem consegue mudar de opinião diante de um bom argumento, o que talvez seja uma das formas mais raras de coragem intelectual.

Amor ao aprendizado. É o prazer de aprender pelo simples gosto de aprender. É a senhora que se matricula no curso de informática aos setenta anos, o rapaz que aprende violão pelo YouTube depois

do expediente, a leitora que sai da biblioteca com mais livros do que consegue carregar.

Perspectiva. É a capacidade de enxergar o todo e oferecer um conselho sábio. É aquela pessoa da família, nem sempre a mais velha, que todos procuram quando a vida aperta, porque ela escuta muito, fala pouco e, quando fala, organiza o que estava embaralhado.



Coragem

Coragem não é ausência de medo. É a virtude de fazer o que precisa ser feito com o medo presente, seja enfrentando um perigo, seja sustentando um esforço, seja simplesmente dizendo a verdade. São quatro forças.

Bravura. É a força de não recuar diante da ameaça, do desafio ou da dor, e ela tem versões silenciosas. É a mulher que denuncia o que todos fingem não ver, o funcionário que discorda do chefe numa reunião em que todos concordam por conveniência, o paciente que entra na sala de tratamento mais uma vez.

Perseverança. É terminar o que se começa, apesar dos obstáculos. É o estudante que trabalha de dia e estuda de noite durante anos até a formatura, a mãe que refaz a lição com o filho pela décima vez, o pequeno empreendedor que reabre a porta na segunda-feira depois de uma semana difícil.

Honestidade (integridade). É viver sem duas caras: apresentar-se ao mundo como se é, falar a verdade e assumir os próprios atos. É o vendedor que avisa o cliente de que o produto mais barato resolve, o amigo que devolve o troco errado, a pessoa cuja palavra, todos sabem, vale um contrato.

Vitalidade (entusiasmo). É viver com energia, fazer as coisas de corpo inteiro, contagiar o ambiente. É aquela pessoa que chega e a roda se anima, o professor que dá a última aula do dia com o mesmo

brilho da primeira, quem acorda cedo no domingo porque a vida não merece ser vivida pela metade.



Humanidade

A humanidade é a virtude dos vínculos próximos: o cuidado de pessoa para pessoa, olho no olho. Se a justiça rege a praça, a humanidade rege a mesa. São três forças.

Amor (capacidade de amar e ser amado). É a força de criar e sustentar laços profundos, e reparar: ela tem duas mãos. Amar muitos de nós aprendemos; deixar-se amar, receber cuidado sem desconfiança, é a metade esquecida. É o casal que envelheceu junto e ainda conversa na varanda, a avó que guarda o melhor pedaço para o neto, o amigo que atravessa a cidade porque você precisou.

Bondade. É a generosidade que age sem esperar troco. É quem cede o lugar no ônibus lotado, o vizinho que sobe com a compra da senhora do quarto andar, a marmita a mais que se faz "sem querer" para o colega que anda apertado.

Inteligência social. É a força de perceber o clima, ler o que não foi dito, saber o que cabe em cada momento. É a pessoa que nota que o amigo respondeu "tudo bem" com a voz errada e liga mais tarde, o anfitrião que apresenta os convidados de um jeito que a conversa nasce sozinha.



Justiça

A justiça é a virtude da vida em comum. Ela aparece quando saímos do par e entramos no grupo: a família, o condomínio, o bairro, o trabalho, o país. São três forças.

Cidadania (trabalho em equipe). É a força de vestir a camisa do coletivo e fazer a própria parte. É quem participa do mutirão de limpeza da rua, o jogador que corre pelos companheiros mesmo sem fazer o gol, a moradora que vai à reunião do condomínio não para reclamar, mas para ajudar a resolver.

Imparcialidade (senso de justiça). É tratar todas as pessoas pela mesma régua, sem deixar simpatias e antipatias decidirem por nós. É o pai que não tem filho preferido (e vigia a si mesmo para não ter), a professora que corrige a prova do aluno difícil com o mesmo cuidado, o árbitro da pelada de domingo que marca pênalti contra o próprio time.

Liderança. É a força de organizar pessoas em torno do que precisa ser feito, cuidando de quem caminha junto. Não exige cargo: é a vizinha que organiza a festa junina da rua, o colega que, na crise, distribui tarefas com calma, quem puxa a vaquinha para o companheiro de trabalho que sofreu um acidente.



Temperança

A temperança é a virtude da medida certa. Numa época que aplaude o excesso, ela é talvez a mais discreta e a menos celebrada das virtudes, e nem por isso a menos poderosa. Ela protege: dos outros e de nós mesmos. São quatro forças.

Perdão. É a força de dar segunda chance e abrir mão da revanche. Perdoar não é dizer que o erro não importou, nem aceitar tudo de novo: é recusar-se a carregar o peso do ressentimento pelo resto do caminho. São os irmãos que voltam a se falar depois de anos de silêncio pela herança, o amigo que aceita o pedido de desculpa e não cobra a dívida para sempre.

Humildade. É deixar que os resultados falem, sem precisar de holofote. O humilde não se acha menos que ninguém; apenas não precisa se achar mais. É o mestre de obras que sabe mais que o doutor e ensina sem humilhar, a pessoa que diz "eu errei" sem se desfazer em desculpas, quem aplaude o sucesso do outro com alegria limpa.

Prudência. É pensar antes de agir, medir consequências, não hipotecar o futuro por um impulso. É quem escreve a mensagem furiosa e não envia, quem espera passar a raiva para decidir, quem guarda uma reserva no mês bom porque sabe que o mês difícil vem.

Autorregulação. É a força de governar os próprios impulsos, apetites e emoções. É quem consegue parar no segundo pedaço, respirar fundo antes de responder à provocação no trânsito, manter a rotina de cuidado com o corpo mesmo sem vontade. Se o ego é um

cavalo forte, a autorregulação é a rédea que o transforma de senhor em servidor.



Transcendência

A transcendência é a virtude da conexão com o que é maior que nós: a beleza, o dom recebido, o amanhã, o riso, o sagrado. É a que dá sentido às outras cinco. São cinco forças.

Apreciação da beleza e da excelência. É a capacidade de parar diante do que é belo ou bem-feito e se deixar tocar. É quem interrompe o passo para ver o pôr do sol atrás dos prédios, quem admira a habilidade do pipoqueiro que domina seu ofício como um artista, quem se emociona num show como se fosse o primeiro.

Gratidão. É perceber o bem recebido e reconhecê-lo, de preferência em voz alta. Não é fingir que está tudo bem: é não deixar o que está bem passar despercebido. É quem agradece pelo nome à moça do café, quem liga para a antiga professora só para dizer que ela fez diferença, quem olha a própria mesa e enxerga o que há, antes do que falta.

Esperança. É trabalhar pelo futuro acreditando que ele pode ser melhor, e é bom dizer: nas pesquisas sobre bem-estar, a esperança aparece repetidamente entre as forças mais ligadas à satisfação com a vida. É quem planta ipê em calçada de cidade grande, quem recomeça depois da perda, o povo que faz plano para dezembro em pleno fevereiro difícil.

Humor (bom humor). É a força de trazer leveza, rir e fazer rir, sem ferir. O humor não nega a dor; ele a torna carregável. É quem solta a

piada certa que desarma a briga de família no almoço de domingo, o brasileiro que faz graça na fila do hospital e alivia a espera de todos.

Espiritualidade. É viver com um sentido que ultrapassa o próprio umbigo, com fé, com propósito, com pertencimento a algo maior, tenha isso nome de religião ou não. É a benzedeira e o pastor, a mesa em silêncio antes da refeição, quem visita doente no hospital porque entende que ninguém se salva sozinho.



O teste *gratuito*

Você acabou de percorrer as vinte e quatro portas. Algumas, aposto, fizeram você sorrir por dentro: "essa sou eu". Esse reconhecimento espontâneo já vale ouro. Mas a intuição, sozinha, às vezes repete o que os outros sempre disseram sobre nós, e não o que somos.

Por isso existe o **VIA Survey**, o questionário oficial da classificação das forças de caráter. Ele é **gratuito**, tem **versão em português** e foi respondido por milhões de pessoas no mundo inteiro. Ao final, você recebe a sua lista das 24 forças, ordenadas da mais presente à menos presente em você.

As cinco primeiras da sua lista têm nome especial: são as suas **forças de assinatura**. São os traços que você exerce com naturalidade, que dão energia em vez de consumir, que fazem você ser você. Conhecê-las é o começo de tudo neste trabalho.

O passo a passo é simples:

1. **Acesse** o site viacharacter.org (pode ser pelo celular).
2. **Procure** o botão do teste gratuito (algo como "Take the Free Survey").
3. **Escolha o idioma português** na opção de idiomas do questionário.

4. **Faça o cadastro gratuito** com seu e-mail. É ele que permite receber seu resultado.
5. **Responda com sinceridade, não com ideal.** O teste pergunta como você é, não como gostaria de ser. Não pense demais em cada frase: a primeira resposta honesta costuma ser a mais verdadeira.
6. **Anote as suas cinco primeiras forças** na página de exercício a seguir.

Reserve para isso um momento tranquilo, sem pressa e sem interrupção. Não é uma prova, ninguém passa nem reprova; é um encontro. E vale marcar no calendário: responder de novo dali a um ou dois anos costuma render descobertas, porque a vida muda e o modo como exercemos nossas forças muda com ela.

Um aviso de quem respeita você: nenhum questionário do mundo esgota uma pessoa. O resultado é um espelho, não uma sentença. Se alguma força da sua lista soar estranha, converse com ela em vez de descartá-la. Às vezes o espelho mostra um ângulo que nunca tínhamos visto.

EXERCÍCIO



Minhas 5 forças de *assinatura*

Depois de fazer o teste, volte a esta página. Ela é sua. Escreva à mão, se puder: a mão escreve mais devagar que a tela, e o que é escrito devagar desce mais fundo.

AS MINHAS CINCO FORÇAS DE ASSINATURA SÃO:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Agora, com a lista diante dos olhos, reflita sobre três perguntas. Não há resposta certa. Há a sua resposta.

Pergunta 1. Olhando para essas cinco forças, qual delas você reconhece de imediato na sua história? Lembre um momento concreto da sua vida em que ela apareceu com clareza. O que aconteceu? Como você se sentiu?

Pergunta 2. Qual dessas forças as pessoas próximas enxergam em você, mas você mesmo custa a aceitar como sua? O que mudaria na sua semana se você a assumisse de vez?

Pergunta 3. Em que área da sua vida hoje (família, trabalho, saúde, amizades) essas forças estão paradas, sem uso? O que as mantém guardadas?



O primeiro passo do *caminho*

Conhecer as próprias forças é bonito. Usá-las é o que transforma.

E aqui a ciência tem uma indicação precisa para lhe dar. Em 2005, Seligman e sua equipe publicaram um dos estudos mais citados da Psicologia Positiva: um experimento controlado, com 577 adultos, testando diferentes exercícios de bem-estar contra placebo. Um dos vencedores foi exatamente este: **usar uma força de assinatura de uma maneira nova**. Quem praticou esse exercício por uma semana apresentou aumento de felicidade e redução de sintomas depressivos que se mantiveram por seis meses de acompanhamento.

A honestidade de sempre: os efeitos foram reais e modestos, não milagrosos. Estudos posteriores mostraram que escrever e refletir sobre a própria vida já faz bem por si só, e que esses exercícios fazem um pouco mais, com melhor documentação. Mostraram também que os ganhos diminuem quando a prática para. A conclusão é a mesma da boa educação física: o que sustenta o resultado não é a intensidade de um dia, é a constância de muitos.

Então aqui vai o seu primeiro exercício prático, para esta semana:

Escolha uma das suas cinco forças de assinatura e use-a, tod-

os os dias desta semana, de um jeito novo.

Novo é a palavra-chave. Não é fazer mais do mesmo, é levar a força para um território onde ela ainda não trabalha. Alguns exemplos para destravar a imaginação:

- ♦ Se a sua força é a **curiosidade**: faça a um colega de anos uma pergunta que nunca fez sobre a vida dele. Ou vá ao trabalho por um caminho que você nunca usou.
- ♦ Se é a **gratidão**: agradeça, por mensagem ou pessoalmente, a alguém a quem você nunca agradeceu direito, dizendo exatamente o quê.
- ♦ Se é a **criatividade**: resolva um problema doméstico repetido (a rotina da manhã, o jantar da semana) de um jeito que você nunca tentou.
- ♦ Se é a **bondade**: pratique uma gentileza anônima, dessas que ninguém descobre que foi você.
- ♦ Se é a **perseverança**: retome, por quinze minutos ao dia, um projeto engavetado que importa para você.

No fim de cada dia, anote em uma linha: qual força usei, como usei, o que senti. Uma linha basta. Sete linhas no fim da semana serão o seu primeiro registro de um trabalho que pode mudar a qualidade dos seus dias.

E uma boa notícia para quem olhou o fim da própria lista com certa tristeza: um estudo controlado de 2015, com 375 adultos, comparou dois grupos, um trabalhando as cinco forças mais altas, outro trabalhando as cinco mais baixas. Os dois grupos tiveram ganhos de felicidade, sem diferença entre eles. A lição é libertadora: não existe força perdida. As suas forças de assinatura são o ponto de partida natural, porque dão energia em vez de consumir; mas as forças que

hoje aparecem lá embaixo não são defeitos, são sementes que ainda não receberam água. No atendimento, trabalhamos com as duas pontas do mapa, cada uma no seu tempo.

E se a semana falhar no meio? Recomece no dia seguinte, sem tribunal interno. Romper o padrão de só olhar para as faltas leva tempo. Cada pessoa encontra o seu ritmo, no seu tempo, com serenidade.

Um dia de cada vez.

Uma força de cada vez.



Quando você *quiser*

Se este guia despertou algo em você, talvez seja o sinal de que vale conversar.

Eu atendo na linha da Psicologia Positiva: um trabalho sério, com base científica, que parte das suas forças (essas que você acabou de mapear) para cuidar do que precisa de cuidado. Não é um caminho de promessas, é um caminho de cultivo: acolhimento, consciência dos padrões que carregamos, mapa de forças, prática constante e um projeto de vida que valha a pena ser vivido.

A primeira conversa é de acolhimento: um espaço para você contar onde está, o que procura, e para nós dois sentirmos se este trabalho faz sentido para você. Sem pressa e sem compromisso. O seu tempo é seu, e a decisão também.

Para agendar, escreva no Instagram

@TERAPEUTA.ASNETO • WWW.TONINHODAGALERIADOROCK.COM.BR

E se preferir continuar caminhando pela leitura, este guia é a porta de entrada da **Biblioteca ASNeto**, a trilha de ebooks que acompanha o método, estação por estação:

E1. O dia em que a Psicologia olhou para a felicidade: a história da Psicologia Positiva, e como ela chegou a uma galeria no centro de São Paulo.

E2. Ego Reflexivo: quem conduz a sua vida?: os padrões que herdamos, o livre-arbítrio e a consciência que transforma repetição em criação.

E3. As forças que moram em você: o guia completo das 24 forças, uma a uma, com luz e sombra de cada uma.

E4. Gratidão, a força que muda o foco: o caderno de exercícios práticos validados pela pesquisa.

E5. Seu FIB: a riqueza que o dinheiro não mede: a Felicidade Interna Bruta traduzida do país para a sua vida.

Você chegou até aqui, e isso já diz algo sobre você. Curiosidade, talvez. Esperança, provavelmente. Amor ao aprendizado, quem sabe.

Viu? Elas já estavam trabalhando.

Pause.

Olhe para dentro.

Reconheça as suas forças.

E, acima de tudo, use-as para viver uma vida que seja verdadeiramente sua.

Antonio de Souza Neto • ASNeto

JORNALISTA MTB 15106

PSICÓLOGO CRP 105744

NOTA IMPORTANTE



Este material tem caráter exclusivamente educativo e informativo. Ele não substitui atendimento psicológico, psicoterapia, consulta médica nem qualquer tratamento de saúde. As práticas aqui apresentadas baseiam-se em pesquisas científicas publicadas, cujos efeitos são, em média, modestos e variam de pessoa para pessoa; nenhum resultado específico é prometido ou garantido. Se você estiver passando por sofrimento intenso ou persistente, procure um profissional de saúde. Em situações de crise, o CVV (Centro de Valorização da Vida) atende gratuitamente pelo telefone 188, a qualquer hora.

Guia gratuito da Biblioteca ASNeto. Distribuição livre, desde que sem alterações.