

DESCUBRA SEUS TRAÇOS

Entenda como seu corpo revela
seu jeito de sentir, pensar e agir



Warley Silva
Especialista em
Análise Corporal

Descubra seus Traços

Uma Jornada de Autoconhecimento e Crescimento Pessoal

Introdução

Bem-vindo ao e-book "Descubra seus Traços". Este guia foi criado para aqueles que se encontram emocionalmente sobrecarregados e em busca de um entendimento mais profundo de seus comportamentos, decisões e emoções. Ao longo deste livro, você será guiado por conceitos e práticas que promovem o autoconhecimento e a transformação pessoal.

Capítulo 1 – O que são os Traços

Neste capítulo, vamos definir o conceito de traços pessoais. Os traços são as características que moldam nosso comportamento e personalidade. Eles influenciam como reagimos às situações, como tomamos decisões e como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor.

Capítulo 2 – Como os Traços Moldam a Vida

Os traços pessoais desempenham um papel crucial em nossa vida diária. Eles podem influenciar nossas escolhas profissionais, relacionamentos e até mesmo nossa saúde mental. Entender esses traços pode ajudar a criar uma vida mais equilibrada e satisfatória.

Capítulo 3 – Perguntas de Autoobservação

Para iniciar sua jornada de autoconhecimento, é essencial fazer perguntas a si mesmo. Aqui estão algumas questões que podem ajudar:

- 💬 Quais são as características que mais admiro em mim mesmo?
- ⚡ Em quais situações me sinto mais desafiado?
- ❤️ Como meus traços influenciam meus relacionamentos?

Capítulo 4 – Força e Desafio de Cada Traço

Cada traço possui seu lado positivo e seus desafios. Neste capítulo, exploramos como identificar e utilizar a força de seus traços, além de como enfrentar os desafios que eles podem apresentar. O objetivo é encontrar um equilíbrio que promova o crescimento pessoal.

Capítulo 5 – O que Fazer com Isso

Os traços pessoais desempenham um papel crucial em nossa vida diária. Eles podem influenciar nossas escolhas profissionais, relacionamentos e até mesmo nossa saúde mental. Entender esses traços pode ajudar a criar uma vida mais equilibrada e satisfatória.

CAPÍTULO 1

O QUE SÃO
OS TRAÇOS

Todos nós aprendemos a nos proteger emocionalmente desde cedo.

A forma como fazemos isso — de maneira inconsciente — vai moldando não só nosso corpo, mas também a forma como sentimos, pensamos e agimos no mundo.

Essas estruturas inconscientes que carregamos são chamadas de Traços de Caracteres. Eles não são rótulos, defeitos ou diagnósticos.

São respostas adaptativas que o corpo e a mente criaram para lidar com experiências emocionais intensas na infância.

Cada traço revela uma forma particular de perceber a realidade e se

“Muitas situações pelas quais passamos, vivenciamos, passam a fazer total sentido quando conhecemos nossos traços.”

posicionar diante dela.

Por isso, quando olhamos para os traços, não estamos tentando “encaixar” alguém em um padrão — mas entender qual o mapa que aquela pessoa criou pra sobreviver.



CAPÍTULO 2
COMO OS
TRAÇOS
MOLDAM A
VIDA

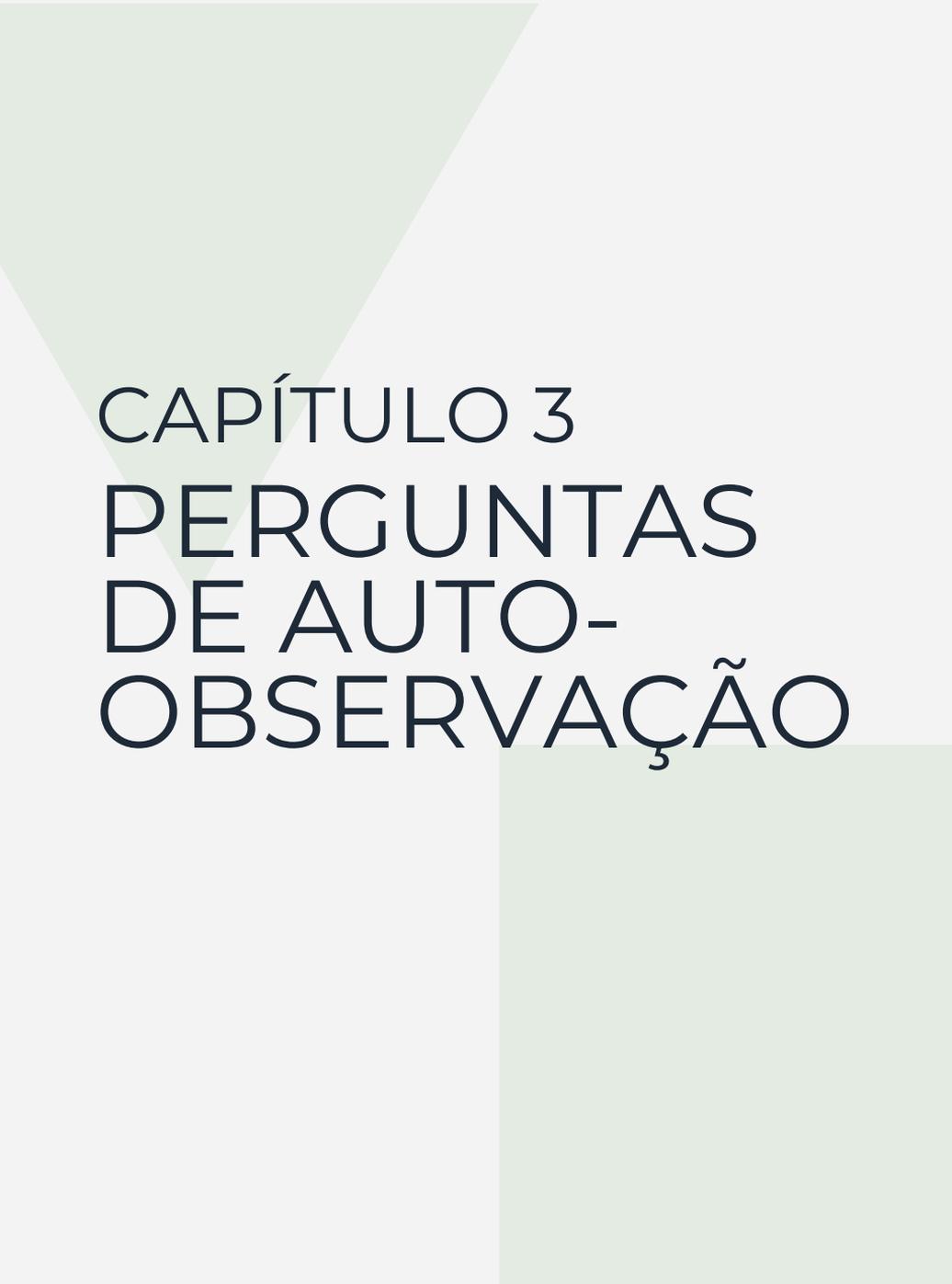
Nossos traços atuam o tempo todo, mesmo que a gente não perceba.

Eles influenciam:

- Como tomamos decisões (ou evitamos tomar)
- Como reagimos diante de críticas ou cobranças
- Como lidamos com a autoridade
- Como nos sentimos em grupo
- Como nos protegemos quando sentimos medo, rejeição ou frustração
- Na carreira, isso pode aparecer como perfeccionismo, autossabotagem ou dificuldade de se posicionar.
- Nos relacionamentos, como carência, controle ou fechamento emocional.

- E até no corpo — em forma de tensões, compulsões ou sintomas persistentes.
- Entender os traços é começar a enxergar que esses padrões não são “quem você é” — mas sim “como você aprendeu a se defender”.

“Todos passamos por todas as fases da mielinização (da gestação até os 5 a 6 anos), e com isso, desenvolvemos todos os traços de caráter”



CAPÍTULO 3
PERGUNTAS
DE AUTO-
OBSERVAÇÃO

O autoconhecimento começa com perguntas simples, mas sinceras. Use esse momento pra observar a si mesmo com menos julgamento e mais curiosidade:

🗨️ Quais são as características que mais admiro em mim mesmo?

⚡ Em quais situações me sinto mais desafiado ou reativo?

❤️ Como costumo reagir quando me sinto pressionado ou não compreendido?

🚫 Costumo me calar para evitar conflito? Ou explodo quando me sinto invadido?

🔒 Sinto que preciso controlar tudo pra me sentir seguro?

Essas respostas não te colocam em uma

“A reflexão responde bem ao questionamento consciente”

“caixinha” — elas apenas revelam pistas do funcionamento inconsciente que os seus traços construíram.

CAPÍTULO 4

FORÇA E
DESAÍO
DE CADA
TRAÇO

Todo traço carrega um superpoder — e também uma armadilha.

Você não precisa se livrar de nenhum traço.

O que precisa é aprender a reconhecer a força que ele traz e entender o que te desequilibra quando esse traço está no piloto automático.

Aqui vai uma visão resumida:

Traço:	Força:	Desafio:
Esquizoide	Criatividade, visão ampla	Isolamento emocional
Oral	Sensibilidade, empatia Liderança, estratégia	Carência, dependência emocional
Psicopata		Controle, manipulação
Masquista	Resiliência, profundidade	Repressão, culpa, autoanulação
Rígido	Foco, excelência estética	Autoexigência, orgulho

Equilibrar seus traços é reconhecer o quanto você tem de valor, mesmo nos comportamentos que antes pareciam “problemas”.



CAPÍTULO 5

O QUE
FAZER COM
ISSO

Agora que você reconheceu padrões e talvez até se enxergou em alguns traços... o que fazer?

Aqui vão 3 caminhos simples para começar:

1. Nomeie o que sente

Comece a dar nome às suas reações.

Perceba quando está entrando no “modo defesa” — seja se fechando, se cobrando ou tentando agradar todo mundo.

2. Faça pausas conscientes

Criar um pequeno espaço entre o que sente e o que faz já muda tudo.

Respire. Escreva. Caminhe.

Observe seu corpo.

3. Busque apoio profissional

Por mais que os traços possam ser observados, só uma análise feita por um profissional vai revelar o seu mapa completo — e te mostrar com clareza o que está desequilibrado e o que precisa ser estimulado.

Seu mapa não é um rótulo.
É uma chave.

Descubra como seus traços se
combinam, e transforme esse
conhecimento em liberdade
emocional.

**Fale comigo e descubra
seu Mapa**