

# *Atividades para Desenvolver Forças*

- Segue abaixo uma lista de atividades sugeridas para cada uma das 24 forças.
- Algumas atividades aparecem sugeridas para diversas forças (por exemplo: curiosidade combinada com o amor ao aprendizado). Se quiser, você pode ler a lista inteira, uma vez que uma atividade relacionada a uma força pode ser apropriada ou facilmente adaptada para aquela na qual você quer trabalhar.
- Crie um plano: Escolha no máximo duas forças para desenvolver por vez. Pratique por duas semanas, só depois inclua outras forças na lista. Entenda, é um novo comportamento e precisará de tempo para fazer parte da sua vida.
- Você NÃO precisa usar essas atividades! Você pode conceber qualquer atividade que você ache válida desde que ela permita que você EMPREGUE uma das suas forças.

## Virtude Sabedoria e Conhecimento

### 1. Curiosidade

1. Faça muitas perguntas (nos treinamentos, aos amigos, no trabalho, etc.).
2. Descubra novos lugares (mesmo que seja pelo YouTube (Mundo visto de cima [AV1] )).
3. Vá a uma livraria, deixe que seus olhos percorram as prateleiras e escolha um livro ou dois sobre liderança. Invista alguns minutos, repita essa ação várias vezes.
4. Experimente um novo restaurante com comidas que nunca pensou em experimentar.
5. Assista palestras diferentes dos temas que você já ouviu .
6. Evite entrar em reuniões com soluções prontas.

### 2. Amor ao Aprendizado

1. Descubra todos os dias um novo lugar na região onde você vive.
2. Leia jornais e revistas novos, que ainda não leu.
3. Faça perguntas em aulas e conversas.
4. Use o Google para pesquisar sobre um novo tópico em que você está interessada e aprenda mais sobre isso.
5. Diariamente, leia um capítulo de um livro que está na sua estante ou sobre algo que você sempre achou interessante, mas nunca teve tempo para aprender mais a respeito.
6. Observe como você lida com seus erros. Aceite-os e corrija-os.

### 3. Senso crítico – Critério e mente aberta

1. Participe de um encontro ou evento multicultural.
2. Assista a um programa político que tenha um ponto oposto ao seu e mantenha a mente aberta.

3. Ao ser confrontado com um ponto de vista oposto, faça ao menos uma pergunta de esclarecimento, pense pela perspectiva do outro.
4. Almoce com alguém que é diferente de você de alguma maneira (por exemplo, um vegetariano).
5. Todo dia, escolha algo em que você acredita e pense sobre outras perspectivas possíveis.
6. Assista a filmes procurando não julgar os personagens.

## 4. Criatividade, engenhosidade e originalidade

1. Pense na resolução de problemas com várias opções e experimente uma que seja da sua equipe.
2. Escreva um artigo para uma revista literária ou um jornal. Ou mesmo, escreva para você.
3. Arrisque-se a mudar a decoração da sua casa, coloque cores e objetos diferentes.
4. Descubra uma palavra nova todo dia (pode ser no dicionário) e use-a criativamente durante o dia.
5. Faça algo diferente para sua equipe – um evento, um passeio, cozinhe para eles, etc

## 5. Perspectiva (sabedoria)

1. Descubra uma citação significativa por dia na internet ou outro meio.
2. Dê conselhos a um amigo ou colega que esteja precisando de orientação.
3. Pense na pessoa mais sábia que você conhece – observe suas forças e tente incorporá-las em sua vida diária.
4. Pesquise sobre pessoas que fizeram História e aprenda quais eram seus pontos de vista em questões importantes da sua época e/ou descubra uma citação importante dessa pessoa.
5. Pesquise uma situação significativa de liderança e compartilhe com sua equipe.
6. Se prontifique a ser um mentor para orientar com conselhos e aprendizados.

## Virtude Coragem

### 6. Bravura

1. Pense em um ato corajoso. Você já salvou alguém com um gesto ou palavra?
2. Se não concordar, discorde e não aceite pressão.
3. Tome uma atitude para solucionar um problema/situação que você tem evitado.
4. Apresente-se a alguém que você não conhece bem (ou um desconhecido).
5. Defenda uma ideia impopular (se você acredita nela).
6. Particie de interações com o nível executivo mais alto de sua empresa.

### 7. Perseverança

1. Termine um trabalho antecipadamente.
2. Observe seus pensamentos quando quiser abandonar uma tarefa, ignore esses pensamentos e termine o que você começou.
3. Reconfigure um obstáculo ou fracasso como uma oportunidade de aprendizado.
4. Antecipe-se – use um calendário para agendar tarefas, reuniões e compromissos.

5. Defina metas alinhadas às suas forças e cumpra-as.
6. Use a regra da eficiência anotando as seis coisas que precisa fazer no dia e as priorize.
7. Entenda se falta alguma habilidade que você ainda precisa aprender para cumprir a tarefa.

## 8. Honestidade e Integridade

1. Evite contar mentiras pequenas e inofensivas aos outros (incluindo elogios falsos). Se você o fizer, admita e peça desculpas imediatamente.
2. Analise seus valores e ações, veja se eles se alinham. Comprometa-se a agir quando necessário.
3. Ao final de cada dia, identifique algo que você fez tentando impressionar as pessoas ou para se exhibir. Determine-se a não fazer de novo.
4. Faça conversas difíceis.

## 9. Zest (vitalidade), Entusiasmo e Energia

1. Faça algo diferente para ficar mais envolvido em uma organização da qual você já faz parte.
2. Faça algo motivada pela sua vontade e não por uma ordem.
3. Durma bem e coma bem no café da manhã para ter mais energia durante o dia.
4. Faça algo fisicamente exigente pela manhã (por exemplo: corrida, flexões de braço). Exercite mindfulness – Postura de poderr.

## Virtude Humanidade

### 10. Bondade e Generosidade

1. Dê uma gorjeta alta para uma conta pequena.
2. Faça um ato aleatório de gentileza todo dia (um favor simples e pequeno). Faça-o de forma anônima, se possível.
3. Seja um bom ouvinte com um amigo. Pergunte: Como foi o seu dia? Ouça a resposta, antes de começar a falar sobre o seu próprio dia.
4. Mande uma mensagem gentil para um amigo diferente todos os dias durante uma semana.
5. Pague a conta total de vez em quando, ao sair com amigos.
6. Recomende um liderado para um liderado para um cargo melhor.

### 11. Amor, Amorosidade – Capacidade de amar e ser amado

1. Diga ao namorado, irmão, pais e pessoas importantes na vida que você as ama.
2. Mande um cartão (físico ou digital) a uma pessoa amada para dizer que estava pensando nela.
3. Abrace as pessoas, amigos, parentes e alguém que goste muito de você.
4. Crie declarações afirmativas relativas a amar a si mesmo e aos outros.
5. Escreva um bilhete gentil e coloque em um lugar onde alguém que você ama o encontrará durante o dia. Faça-o em um local novo, ou para uma pessoa nova, todo dia.
6. Exercite Mindfulness – prática de autocompaixão

## 12. Inteligência Social

1. Conheça uma pessoa nova todo dia.
2. Entre em uma situação social na qual você costuma se sentir desconfortável e tente se encaixar.
3. Quando você falar com alguém, tente descobrir quais são suas motivações e preocupações.
4. Encontre alguém que está sozinho e, sendo amigável, inclua essa pessoa em seu grupo.

## Virtude justiça

### 13. Trabalho em equipe

1. Realize um trabalho voluntário junto com várias pessoas.
2. Assuma responsabilidades adicionais em uma organização da qual você faça parte.
3. Limpe um local de trabalho comunitário (escritório, sala de descanso, sala de conferências etc.).
4. Organize um encontro em grupo com amigos e familiares.
5. Note e expresse emoções positivas para membros da equipe.
6. Se interesse pela forma que sua equipe realiza as atividades e ofereça ajuda.

### 14. Imparcialidade, Equidade

1. Permita que alguém desabafe, mantendo a mente aberta para não julgar tal pessoa.
2. Permaneça imparcial em uma discussão entre outras pessoas apesar de suas crenças (seja o mediador).
3. Note como você trata alguém com base em um estereótipo ou preconceito e comprometa-se a não o fazer de novo.
4. Leia sobre diversidade. Pratique!
5. Reconheça as pessoas pelas suas forças autênticas e não pela sua aparência.

### 15. Liderança

1. Dê o exemplo em vez de falar dos seus valores. Pratique o alinhamento de suas palavras com suas ações diariamente.
2. Organize um grupo de estudos, uma festa ou um projeto em equipe. Seja voluntário para liderar se for oportuno.
3. Leia um livro novo sobre planejamento/estabelecimento de metas e “pessoas” para aumentar essa habilidade.
4. Encontre algo que você tenha paixão e participe de uma organização/grupo/clubes relacionado a essa paixão. Esteja disposto a liderar, se isso lhe for solicitado.
5. Aprenda a servir.

## Virtude Temperança

### 16. Autocontrole e autorregulação

1. Separe uma quantidade de tempo para estudar em um lugar calmo, siga um cronograma.
2. Exercite-se ao menos quatro vezes por semana (se você ainda não o faz).
3. Mantenha um diário ou um caderno de registro de exercícios.
4. Quando algo a chatear, tente perceber suas emoções e por que isso te chateou, entenda e tome uma ação. Não fique remoendo. Ou anote em um papel, rasgue e jogue fora.
5. Comprometa-se a não fofocar. Quando sentir vontade de falar sobre alguém pelas costas, lembre-se do seu compromisso e pare antes de começar.
6. Exercite Mindfulness – Todas as práticas do livro

### 17. Humildade

1. Não fale sobre si por um dia inteiro.
2. Não publique nada sobre você nas mídias sociais por uma semana. Passe esse tempo apenas comentando positivamente as postagens das outras pessoas.
3. Vista-se e aja com modéstia de modo a não atrair atenção para si.
4. Descubra como alguém que você conhece faz algo melhor do que você. Elogie essa pessoa por isso.
5. Aprenda todo dia algo novo com alguém.

### 18. Prudência e Discernimento

1. Durante uma conversa, pense duas vezes antes de dizer alguma coisa. Avalie o efeito provável de suas palavras sobre os outros.
2. Crie uma análise de custo-benefício para um problema em especial.
3. Antes de decidir fazer algo importante, reflita a respeito e considere se você quer viver as consequências disso uma hora, um dia ou um ano depois.
4. Desenvolva o hábito de revisar seus e-mails antes de enviá-los.

### 19. Perdão e Misericórdia

1. Pense em alguém que você teve dificuldade para perdoar. Tente ver a situação do ponto de vista dessa pessoa. Então, considere: se você tivesse proferido a ofensa, você esperaria que fosse perdoado?
2. Mantenha um diário e, toda noite, descreva alguém que lhe deixou bravo ou de quem você guarda rancor. Após escrever sobre esse rancor, descreva por que você hesita em perdoar essa pessoa. Então, olhe para a situação do ponto de vista da pessoa até que consiga perdoá-la.
3. Faça um contato com alguém que o deixou bravo no passado. Informe esta pessoa de que você a perdoou ou seja simplesmente gentil na conversa.
4. Quando alguém fizer algo que você não entende, tente entender suas intenções ao agir.

## Virtude Transcendência

### 20. Apreciação da beleza e da excelência

1. Vá a um museu, escolha uma obra de arte ou tela que tenha valor estético, admire os detalhes e a considere especialmente bela.
2. Anote seus pensamentos sobre algo belo que você vivenciou (natureza, arte, literatura etc.).
3. Saia para caminhar com um amigo e comente sobre algo bonito que você viu.
4. Vá a um show e aprecie o som pelo seu valor musical. Ou escolha a música mais comovente que você conhece e ouça-a de maneira apreciativa, com fones de ouvido, toda noite. Ou peça a um amigo uma recomendação da música mais bonita que ele conhece.
5. Encontre algo que lhe faça feliz, em estética ou valor, uma atividade física ou um objeto, e deixe que isso a inspire durante o dia.
6. Aprecie a natureza.
7. Exercite mindfulness – prática das sensações táteis 4 elementos e sensações táteis respiração.
8. Faça o seu trabalho bem feito.

### 21. Gratidão

1. Faça um diário de gratidão.
2. Acompanhe o número de vezes que você diz "obrigada" em um dia. Ao longo da primeira semana, tente dobrar o número de vezes que você diz essa palavra.
3. Ligue para um de seus pais/irmãos/amigos todo dia e agradeça (por exemplo: por ajudá-lo a se tornar quem você é, ou por sempre estar lá para você).
4. Deixe um recado para seus liderados sobre algo que você aprecia neles

### 22. Esperança, otimismo e mente voltada ao futuro

1. Registre uma decisão que você tomou no dia que afetará sua vida a longo prazo.
2. Faça uma lista de decisões ruins que você tenha tomado. Perdoe-se e continue a viver sabendo que não pode voltar atrás, focando somente no presente e no futuro.
3. Observe seus pensamentos negativos. Faça um contraponto com pensamentos positivos.
4. Reafirme para si que você pode e irá ter sucesso naquilo que fizer com dedicação.
5. Sai do problema, imagine e concentre-se nas soluções.

### 23. Espiritualidade, senso de propósito e fé

1. Por cinco minutos em um dia, relaxe e pense sobre o sentido da vida e como você se encaixa nele.
2. Por cinco minutos em um dia, pense nas coisas que você pode fazer para melhorar o mundo ou sua comunidade.
3. Leia um livro religioso ou espiritual ou tente ir a uma atividade religiosa periodicamente.
4. Explore diferentes religiões. Você pode fazê-lo indo a uma biblioteca, pesquisando na internet ou perguntando aos outros sobre suas religiões.
5. Passe alguns minutos por dia meditando ou rezando.
6. Invista em um livro de afirmações ou citações otimistas. Leia algumas por dia.

7. Reconheça que nem tudo está sob seu controle. Às vezes é preciso somente acreditar em algo maior.

## 24. Humor e brincadeira

1. Todo dia, faça com que alguém sorria ou dê risada.
2. Aprenda uma piada e conte-a aos seus amigos.
3. Assista a um filme ou programa de televisão que seja engraçado.
4. Leia quadrinhos.
5. Aprenda um truque de mágica e mostre-o aos seus amigos.
6. Imagine coisas boas, fale delas ou simplesmente sorria!

Adaptado do livro: ***Intervenções com forças de caráter- Um guia de campo para praticantes***. 6ª edição. de Ryan M. Niemec.

[AV1]Acho que poderia haver uma indicação de que se trata de um documentário, para auxiliar na clareza.

### Atividades para Desenvolver Forças

Segue abaixo uma lista de atividades sugeridas para cada uma das 24 forças.

Algumas atividades aparecem sugeridas para diversas forças (por exemplo: curiosidade combinada com o amor ao aprendizado). Se quiser, você pode ler a lista inteira, uma vez que uma atividade relacionada a uma força pode ser apropriada ou facilmente adaptada para aquela na qual você quer trabalhar.

Crie um plano: Escolha no máximo duas forças para desenvolver por vez. Pratique por duas semanas, só depois inclua outras forças na lista. Entenda, é um novo comportamento e precisará de tempo para fazer parte da sua vida.

Você NÃO precisa usar essas atividades! Você pode conceber qualquer atividade que você ache válida desde que ela permita que você EMPREGUE uma das suas forças.

## Virtude Sabedoria e Conhecimento

### 1. Curiosidade

1. Faça muitas perguntas (nos treinamentos, aos amigos, no trabalho, etc.).
2. Descubra novos lugares (mesmo que seja pelo YouTube (Mundo visto de cima[AV1] )).
3. Vá a uma livraria, deixe que seus olhos percorram as prateleiras e escolha um livro ou dois sobre liderança. Invista alguns minutos, repita essa ação várias vezes.

4. Experimente um novo restaurante com comidas que nunca pensou em experimentar.
5. Assista palestras diferentes dos temas que você já ouviu \_\_\_\_\_.
6. Evite entrar em reuniões com soluções prontas.

## 2. Amor ao Aprendizado

1. Descubra todos os dias um novo lugar na região onde você vive.
2. Leia jornais e revistas novos, que ainda não leu.
3. Faça perguntas em aulas e conversas.
4. Use o Google para pesquisar sobre um novo tópico em que você está interessada e aprenda mais sobre isso.
5. Diariamente, leia um capítulo de um livro que está na sua estante ou sobre algo que você sempre achou interessante, mas nunca teve tempo para aprender mais a respeito.
6. Observe como você lida com seus erros. Aceite-os e corrija-os.

## 3. Senso crítico – Critério e mente aberta

1. Participe de um encontro ou evento multicultural.
2. Assista a um programa político que tenha um ponto oposto ao seu e mantenha a mente aberta.
3. Ao ser confrontado com um ponto de vista oposto, faça ao menos uma pergunta de esclarecimento, pense pela perspectiva do outro.
4. Almoce com alguém que é diferente de você de alguma maneira (por exemplo, um vegetariano).
5. Todo dia, escolha algo em que você acredita e pense sobre outras perspectivas possíveis.
6. Assista a filmes procurando não julgar os personagens.

## 4. Criatividade, engenhosidade e originalidade

1. Pense na resolução de problemas com várias opções e experimente uma que seja da sua equipe.
2. Escreva um artigo para uma revista literária ou um jornal. Ou mesmo, escreva para você.
3. Arrisque-se a mudar a decoração da sua casa, coloque cores e objetos diferentes.
4. Descubra uma palavra nova todo dia (pode ser no dicionário) e use-a criativamente durante o dia.
5. Faça algo diferente para sua equipe – um evento, um passeio, cozinhe para eles, etc

## 5. Perspectiva (sabedoria)

1. Descubra uma citação significativa por dia na internet ou outro meio.
2. Dê conselhos a um amigo ou colega que esteja precisando de orientação.
3. Pense na pessoa mais sábia que você conhece – observe suas forças e tente incorporá-las em sua vida diária.

4. Pesquise sobre pessoas que fizeram História e aprenda quais eram seus pontos de vista em questões importantes da sua época e/ou descubra uma citação importante dessa pessoa.
5. Pesquise uma situação significativa de liderança e compartilhe com sua equipe.
6. Se prontifique a ser um mentor para orientar com conselhos e aprendizados.

## Virtude Coragem

### 6. Bravura

1. Pense em um ato corajoso. Você já salvou alguém com um gesto ou palavra?
2. Se não concordar, discorde e não aceite pressão.
3. Tome uma atitude para solucionar um problema/situação que você tem evitado.
4. Apresente-se a alguém que você não conhece bem (ou um desconhecido).
5. Defenda uma ideia impopular (se você acredita nela).
6. Participe de interações com o nível executivo mais alto de sua empresa.

### 7. Perseverança

1. Termine um trabalho antecipadamente.
2. Observe seus pensamentos quando quiser abandonar uma tarefa, ignore esses pensamentos e termine o que você começou.
3. Reconfigure um obstáculo ou fracasso como uma oportunidade de aprendizado.
4. Antecipe-se – use um calendário para agendar tarefas, reuniões e compromissos.
5. Defina metas alinhadas às suas forças e cumpra-as.
6. Use a regra da eficiência anotando as seis coisas que precisa fazer no dia e as priorize.
7. Entenda se falta alguma habilidade que você ainda precisa aprender para cumprir a tarefa.

### 8. Honestidade e Integridade

1. Evite contar mentiras pequenas e inofensivas aos outros (incluindo elogios falsos). Se você o fizer, admita e peça desculpas imediatamente.
2. Analise seus valores e ações, veja se eles se alinham. Comprometa-se a agir quando necessário.
3. Ao final de cada dia, identifique algo que você fez tentando impressionar as pessoas ou para se exhibir. Determine-se a não fazer de novo.
4. Faça conversas difíceis.

### 9. Zest (vitalidade), Entusiasmo e Energia

1. Faça algo diferente para ficar mais envolvido em uma organização da qual você já faz parte.
2. Faça algo motivada pela sua vontade e não por uma ordem.
3. Durma bem e coma bem no café da manhã para ter mais energia durante o dia.
4. Faça algo fisicamente exigente pela manhã (por exemplo: corrida, flexões de braço).

5. Exercite mindfulness – Postura de poder.

## Virtude Humanidade

### 10. Bondade e Generosidade

1. Dê uma gorjeta alta para uma conta pequena.
2. Faça um ato aleatório de gentileza todo dia (um favor simples e pequeno). Faça-o de forma anônima, se possível.
3. Seja um bom ouvinte com um amigo. Pergunte: Como foi o seu dia? Ouça a resposta, antes de começar a falar sobre o seu próprio dia.
4. Mande uma mensagem gentil para um amigo diferente todos os dias durante uma semana.
5. Pague a conta total de vez em quando, ao sair com amigos.
6. Recomende um liderado para um liderado para um cargo melhor.

### 11. Amor, Amorosidade – Capacidade de amar e ser amado

1. Diga ao namorado, irmão, pais e pessoas importantes na vida que você as ama.
2. Mande um cartão (físico ou digital) a uma pessoa amada para dizer que estava pensando nela.
3. Abrace as pessoas, amigos, parentes e alguém que goste muito de você.
4. Crie declarações afirmativas relativas a amar a si mesmo e aos outros.
5. Escreva um bilhete gentil e coloque em um lugar onde alguém que você ama o encontrará durante o dia. Faça-o em um local novo, ou para uma pessoa nova, todo dia.
6. Exercite Mindfulness – prática de autocompaixão

### 12. Inteligência Social

1. Conheça uma pessoa nova todo dia.
2. Entre em uma situação social na qual você costuma se sentir desconfortável e tente se encaixar.
3. Quando você falar com alguém, tente descobrir quais são suas motivações e preocupações.
4. Encontre alguém que está sozinho e, sendo amigável, inclua essa pessoa em seu grupo.

## Virtude justiça

### 13. Trabalho em equipe

1. Realize um trabalho voluntário junto com várias pessoas.
2. Assuma responsabilidades adicionais em uma organização da qual você faça parte.
3. Limpe um local de trabalho comunitário (escritório, sala de descanso, sala de conferências etc.).

4. Organize um encontro em grupo com amigos e familiares.
5. Note e expresse emoções positivas para membros da equipe.
6. Se interesse pela forma que sua equipe realiza as atividades e ofereça ajuda.

## 14. Imparcialidade, Equidade

1. Permita que alguém desabafe, mantendo a mente aberta para não julgar tal pessoa.
2. Permaneça imparcial em uma discussão entre outras pessoas apesar de suas crenças (seja o mediador).
3. Note como você trata alguém com base em um estereótipo ou preconceito e comprometa-se a não o fazer de novo.
4. Leia sobre diversidade. Pratique!
5. Reconheça as pessoas pelas suas forças autênticas e não pela sua aparência.

## 15. Liderança

1. Dê o exemplo em vez de falar dos seus valores. Pratique o alinhamento de suas palavras com suas ações diariamente.
2. Organize um grupo de estudos, uma festa ou um projeto em equipe. Seja voluntário para liderar se for oportuno.
3. Leia um livro novo sobre planejamento/estabelecimento de metas e “pessoas” para aumentar essa habilidade.
4. Encontre algo que você tenha paixão e participe de uma organização/grupo/clubes relacionado a essa paixão. Esteja disposto a liderar, se isso lhe for solicitado.
5. Aprenda a servir.

## Virtude Temperança

### 16. Autocontrole e autorregulação

1. Separe uma quantidade de tempo para estudar em um lugar calmo, siga um cronograma.
2. Exercite-se ao menos quatro vezes por semana (se você ainda não o faz).
3. Mantenha um diário ou um caderno de registro de exercícios.
4. Quando algo o chatear, tente perceber suas emoções e por que isso te chateou, entenda e tome uma ação. Não fique remoendo. Ou anote em um papel, rasgue e jogue fora.
5. Comprometa-se a não fofocar. Quando sentir vontade de falar sobre alguém pelas costas, lembre-se do seu compromisso e pare antes de começar.
6. Exercite *mindfulness* – Todas as práticas do livro

### 17. Humildade

1. Não fale sobre si por um dia inteiro.
2. Não publique nada sobre você nas mídias sociais por uma semana. Passe esse tempo apenas comentando positivamente as postagens das outras pessoas.
3. Vista-se e aja com modéstia de modo a não atrair atenção para si.

4. Descubra como alguém que você conhece faz algo melhor do que você. Elogie essa pessoa por isso.
5. Aprenda todo dia algo novo com alguém.

## 18. Prudência e Discernimento

1. Durante uma conversa, pense duas vezes antes de dizer alguma coisa. Avalie o efeito provável de suas palavras sobre os outros.
2. Crie uma análise de custo-benefício para um problema em especial.
3. Antes de decidir fazer algo importante, reflita a respeito e considere se você quer viver as consequências disso uma hora, um dia ou um ano depois.
4. Desenvolva o hábito de revisar seus e-mails antes de enviá-los.

## 19. Perdão e Misericórdia

1. Pense em alguém que você teve dificuldade para perdoar. Tente ver a situação do ponto de vista dessa pessoa. Então, considere: se você tivesse proferido a ofensa, você esperaria que fosse perdoado?
2. Mantenha um diário e, toda noite, descreva alguém que lhe deixou bravo ou de quem você guarda rancor. Após escrever sobre esse rancor, descreva por que você hesita em perdoar essa pessoa. Então, olhe para a situação do ponto de vista da pessoa até que consiga perdoá-la.
3. Faça um contato com alguém que o deixou bravo no passado. Informe esta pessoa de que você a perdoou ou seja simplesmente gentil na conversa.
4. Quando alguém fizer algo que você não entende, tente entender suas intenções ao agir.

## Virtude Transcendência

### 20. Apreciação da beleza e da excelência

1. Vá a um museu, escolha uma obra de arte ou tela que tenha valor estético, admire os detalhes e a considere especialmente bela.
2. Anote seus pensamentos sobre algo belo que você vivenciou (natureza, arte, literatura etc.).
3. Saia para caminhar com um amigo e comente sobre algo bonito que você viu.
4. Vá a um show e aprecie o som pelo seu valor musical. Ou escolha a música mais comovente que você conhece e ouça-a de maneira apreciativa, com fones de ouvido, toda noite. Ou peça a um amigo uma recomendação da música mais bonita que ele conhece.
5. Encontre algo que lhe faça feliz, em estética ou valor, uma atividade física ou um objeto, e deixe que isso a inspire durante o dia.
6. Aprecie a natureza.
7. Exercite *mindfulness* – prática das sensações táteis 4 elementos e sensações táteis respiração.

8. Faça o seu trabalho bem feito.

## 21. Gratidão

1. Faça um diário de gratidão.
2. Acompanhe o número de vezes que você diz "obrigada" em um dia. Ao longo da primeira semana, tente dobrar o número de vezes que você diz essa palavra.
3. Ligue para um de seus pais/irmãos/amigos todo dia e agradeça (por exemplo: por ajudá-lo a se tornar quem você é, ou por sempre estar lá para você).
4. Deixe um recado para seus liderados sobre algo que você aprecia neles

## 22. Esperança, otimismo e mente voltada ao futuro

1. Registre uma decisão que você tomou no dia que afetará sua vida a longo prazo.
2. Faça uma lista de decisões ruins que você tenha tomado. Perdoe-se e continue a viver sabendo que não pode voltar atrás, focando somente no presente e no futuro.
3. Observe seus pensamentos negativos. Faça um contraponto com pensamentos positivos.
4. Reafirme para si que você pode e irá ter sucesso naquilo que fizer com dedicação.
5. Sai do problema, imagine e concentre-se nas soluções.

## 23. Espiritualidade, senso de propósito e fé

1. Por cinco minutos em um dia, relaxe e pense sobre o sentido da vida e como você se encaixa nele.
2. Por cinco minutos em um dia, pense nas coisas que você pode fazer para melhorar o mundo ou sua comunidade.
3. Leia um livro religioso ou espiritual ou tente ir a uma atividade religiosa periodicamente.
4. Explore diferentes religiões. Você pode fazê-lo indo a uma biblioteca, pesquisando na internet ou perguntando aos outros sobre suas religiões.
5. Passe alguns minutos por dia meditando ou rezando.
6. Invista em um livro de afirmações ou citações otimistas. Leia algumas por dia.
7. Reconheça que nem tudo está sob seu controle. Às vezes é preciso somente acreditar em algo maior.

## 24. Humor e brincadeira

1. Todo dia, faça com que alguém sorria ou dê risada.
2. Aprenda uma piada e conte-a aos seus amigos.
3. Assista a um filme ou programa de televisão que seja engraçado.
4. Leia quadrinhos.
5. Aprenda um truque de mágica e mostre-o aos seus amigos.
6. Imagine coisas boas, fale delas ou simplesmente sorria!

Adaptado do livro: ***Intervenções com forças de caráter- Um guia de campo para praticantes***. 6ª edição. de Ryan M. Niemec.

[AV1]Acho que poderia haver uma indicação de que se trata de um documentário, para auxiliar na clareza.