

## Glossário do Usuário SQi

Este glossário é mais detalhado do que a versão "pop-up" online presente no questionário. Incluímos aqui as explicações de termos que você verá em **VERMELHO** no questionário, além de alguns termos adicionais que surgem frequentemente em conversas de coaching. Mostraremos os números das perguntas relacionadas à definição entre parênteses.

**Sistema de Crenças:** Uma visão de mundo que explica a origem do universo, como viver uma vida boa e o sentido da vida. Todos partilham de um sistema de crenças, sejam estas parte de uma religião tradicional, uma visão de mundo secular, ou algo além disso. Uma vez que esteja consciente, podemos optar pela adoção de um sistema de crenças que propicie o crescimento de nossa inteligência espiritual.

**Bênçãos / Sincronicidades:** Coincidências, acidentes ou eventos significativos que sejam auxílios inesperados e propícios do universo.

**Limites:** Limites, orientações (como estabelecer um limite sobre o comportamento de alguém relativo a você). Nós ensinamos às pessoas o que é "inapropriado" conosco ao estabelecer limites sobre como nos tratam. Um dos trabalhos fundamentais do Ego é criar e preservar limites que nos mantenham saudáveis. O desenvolvimento *insuficiente* do Ego pode levar a uma incapacidade de estabelecer limites adequados com os outros.

**Centrado:** Estável, sólido; capaz de sentir dor e alegria profundamente sem estar incomodado ou desequilibrado; equânime. Ver e agir a partir do Eu Superior e/ou Força

Superior a cada momento. Nos esportes, um atleta ou dançarino aprende a operar "a partir de seu centro" para que não seja facilmente derrubado e não perca seu equilíbrio. Sentir-se "centrado" significa ter esta sensação emocional ou espiritual. Sinônimos: estável, ancorado, enraizado, presente.

**Pontos de vista conflitantes / ideias conflitantes:** Duas coisas que parecem discordantes na superfície; em mistérios ou paradoxos, duas coisas que parecem ser opostas são consideradas ambas verdadeiras. Por exemplo, "Minhas ações tem consequências definidas e bem importantes para mim mesmo e outros, agora e no futuro" e "Minhas ações são uma parte infinitamente pequena e insignificante da história". Você pode estar muito inclinado a alguma das verdades e se desequilibrar. Os pensadores mais sábios e complexos podem considerar ambas as coisas como verdadeiras simultaneamente.

**Dança sem esforço:** Quando a dança e o dançarino são um só; quando quem somos é o que fazemos. Este é o estado no qual o Ego e o Eu Superior estão trabalhando em plena harmonia um com o outro, e o nosso comportamento é diretamente inspirado pela realidade final, o Tao, a Força Superior. A "dança" universal da criação está se movimentando por meio do dançarino de maneira direta sem exigir esforço. Embora possamos vivenciar este estado em uma Experiência de elevação transcendente, ele também pode ser mais contínuo ou permanente.

**Ego ou Eu Ego:** A sensação de ser uma pessoa separada e individual, o processo de fazer sentido no mundo, e a parte de nós que se preocupa consigo mesma. O Ego é uma parte integral do ser humano porque ela nos ajuda a satisfazer nossas necessidades humanas físicas e emocionais básicas, mas ainda é somente uma parte da

totalidade de quem somos. Quando vivemos principalmente através do Ego, costumamos sentir e agir com egoísmo, medo ou raiva. O desenvolvimento espiritual inclui o entendimento de que nossas identidades incluem mais do que o Ego e também a substituição de padrões prejudiciais de pensamento, sentimento e comportamento por padrões mais saudáveis que trabalhem com o Eu Superior.

Sinônimos: eu pessoal, personalidade, eu separado, eu menor.

**A Regra Dourada:** "Trate as outras pessoas como gostaria de ser tratado" - esta regra aparece de alguma maneira em todas as religiões tradicionais majoritárias e em diversas filosofias. Às vezes, ela é dita na negativa: "Não trate as outras pessoas como não gostaria de ser tratado".

**Força Superior / Universo amoroso e inteligente:** A natureza fundamental da realidade. A energia e a inteligência por trás do mundo manifesto - o fluxo daquilo que é, o Tao. É algo "maior do que eu" que é nobre ou sagrado. O que você considera como descrição de "Força Superior" pode não ser o que outros diriam, então a tolerância quanto a sinônimos é importante. Sinônimos: tudo o que há, tudo, a vida em si, ser, amor, natureza, o universo, ou realidade final; e em algumas tradições religiosas: Deus, Deusa, Vazio, Alá, YHWH, Jeová, Ein Sof, Brahman, Espírito ou Grande Espírito, o Tao.

**Eu Superior:** A parte de nós mesmos que é altruísta, apaixonada e sábia; nossa voz interna de sabedoria e preocupação universal que vê que não há distinção absoluta entre "eu" e os "outros". Agimos de nosso Eu Superior quando somos inspirados por nossa visão da Força Superior. Sinônimos: sabedoria interna, eu autêntico, eu espiritual, essência, eu verdadeiro; e a partir de algumas tradições religiosas: eu espiritual, luz do Divino em mim,

consciência de Cristo, natureza Buda, Atman.

**Humildade:** O reconhecimento honesto de nossas próprias Forças e Fraquezas e a disposição de permanecer com a mente aberta, de aprender com as opiniões dos outros, e de ser orientado pela Força Superior. A humildade é um componente necessário no desenvolvimento da inteligência espiritual. Pedir ajuda quando precisamos dela, refletir sobre a vastidão do universo e reconhecer que nunca paramos de crescer e de nos desenvolver são maneiras de fortalecer uma humildade saudável.

**Integridade:** Honestidade, verdade, autenticidade, "Faço como digo". Alinhar nossas palavras e ações com os valores do nosso Eu Superior.

**Inteligência:** A capacidade de responder com habilidade a situações reais. Uma aptidão latente, como um talento natural para música, não se torna "inteligência musical" a menos que você estude, pratique e desenvolva a habilidade de tocar música bem. Da mesma forma, somos todos seres espirituais, mas não somos todos espiritualmente inteligentes até que estudemos, pratiquemos e desenvolvamos nossas habilidades espirituais.

**Intuição:** Saber de algo e, mesmo assim, não saber exatamente COMO você sabe. Sinônimos: impressão, instinto, sensação corpórea, conhecimento direto, experiência direta, insight, sabedoria interna.

**Realidade Maior / Perspectiva Mais Ampla:** Uma vez que o processo de percepção humana é limitado, uma perspectiva plenamente inclusiva sobre o que é real inclui aquilo que os olhos humanos podem não ver. Em relação ao desenvolvimento espiritual, adotar uma perspectiva mais ampla exige aprender a ver além da superfície das coisas

por meio da intuição, insights espirituais, e graça. Nossa compreensão sobre nós mesmos e o mundo expande por meio de práticas espirituais como orações ou meditação e com a ajuda de nossa comunidade, professores e especialistas.

**Lei de Consequências:** Esta lei pode ser dita como "ações que você pratica sempre têm um impacto sobre você e sobre os outros, imediatamente ou no futuro". Este Princípio Espiritual se apresenta de várias maneiras. Por exemplo, ele já foi interpretado como uma força completamente impessoal do universo, como a gravidade, ou como uma operação de uma Força Superior pessoal que registra nossas motivações e ações boas e ruins. Sinônimos: carma, causa e efeito moral, viver no mundo que você cria, lei de justiça divina. (Ver Princípios Espirituais para saber mais

**Significados:** Interpretações, propósitos, razões.

**Missão:** Com base no seu Eu Superior, sua Missão explica como você deseja contribuir para o mundo. Sinônimos: obra de vida, propósito de vida, chamado, propósito maior, vocação, razão de ser, contribuição pessoal para o mundo.

**Misticismo:** A busca da comunhão, identificação, ou consciência de uma realidade final, verdade espiritual, ou Deus por experiência direta, intuição ou insight. No Islã, a tradição Sufi é sua ramificação mística. No Judaísmo, temos a Cabala. No Cristianismo, isso ocorre em diversas denominações, como a jornada pela Noite Escura da Alma até a "Nuvem do Desconhecido". As religiões orientais também têm tradições bem desenvolvidas de prática mística. Estados místicos de consciência também podem ser desenvolvidos fora do contexto de religiões tradicionais. Por exemplo, a contemplação da natureza ou diversos tipos de meditação secular podem ter o mesmo efeito de práticas

místicas religiosas.

**Objetivo:** Neutralidade, imparcialidade, avaliar algo sem preconceitos ou filtros, sem viés.

**Não-julgamento:** Manter mente e coração abertos. Ser profundamente compreensivo, mantendo o discernimento e a capacidade de realizar ações apropriadas conforme necessário. No nível mais elevado de compaixão e não-julgamento, vemos que nós também poderíamos compartilhar os pensamentos, crenças, emoções e comportamentos de outras pessoas se estivéssemos em sua situação. Isto permite respostas sábias e compassivas.

**Experiências transcendentais:** Há diversos tipos de Experiências transcendentais, mas são todas temporárias. Experiências transcendentais são "diferentes" da percepção diária e costumam envolver um momento de fascínio e espanto, uma sensação expandida do eu além do Ego, ou uma sensação de ausência de tempo. Algumas pessoas dizem que as cores ficam mais vivas e que tudo - árvores, pedras, nuvens - parece "vivo". Há uma sensação de profunda paz e alegria, como se "tudo estivesse bem". Costuma haver uma sensação de profunda compaixão relativa a todas as coisas vivas... uma sensação de estar conectado, de ser parte, ou "um" com tudo. Às vezes as pessoas se sentem transportadas para fora de seu corpo e se sentem como uma consciência ou espírito independente da forma física. Após uma experiência transcendental, pode ser um pouco deprimente ou limitante "voltar" para experiências normais.

**Religião:** Uma tradição de fé, um conjunto específico de ensinamentos, crenças, rituais e práticas que pertencem a um grupo de pessoas. Estes ensinamentos e práticas são elaborados para ajudá-lo a se relacionar adequadamente a

uma divindade ou realidade final. Ensinarão especificamente sobre como viver uma vida ética; geralmente há um fundador e texto(s) sagrado(s). A maior parte das religiões têm subgrupos ou denominações. Por exemplo, no Cristianismo, Católicos Apostólicos Romanos, Ortodoxos Gregos e Anglicanos são apenas três entre centenas de denominações. Ver a definição relacionada de "Espiritualidade" abaixo e "Sistema de Crenças" acima.

**Sinais:** Um sinal, coisas que me alertam sobre uma situação.

**Entes Queridos:** Indivíduos dos quais você é próximo e cuja felicidade ou tristeza rapidamente o afetam (por exemplo: cônjuge, filhos, parentes ou amigos próximos).

**Espiritualidade:** A necessidade humana de estar em contato com algo maior do que o nosso Ego, algo sagrado e atemporal. A espiritualidade pode ou não ser expressa pela Religião. A Espiritualidade contribui para uma vida completa e se manifesta de duas maneiras: 1. um desejo "vertical" de se relacionar com a Força Superior, e 2. um desejo "horizontal" de ajudar outras pessoas, criaturas ou o planeta.

**Tópicos Espirituais:** Discussões de espiritualidade. Por exemplo, explicações ou descrições da origem, significado ou propósito da vida e do universo, ou de como ser um ser humano virtuoso.

**Leis Espirituais / Verdades Universais / Princípios**

**Espirituais:** Orientações, regras, ensinamentos ou ideias espirituais que explicam a maneira correta de viver, como seres humanos podem atingir a felicidade e a paz interior, como nossa vida interior forma nossas experiências, ou como as coisas funcionam no mundo. Exemplo: "Dê aos

outros e assim receberá", ou "Aquilo no qual você acredita é aquilo que você irá criar". Princípios Espirituais são diferentes das leis da física no sentido de que - atualmente - não podemos medi-los facilmente em termos científicos. Ainda assim, podemos vivenciá-las em nossas próprias vidas e ver se funcionam conforme são ensinadas. Por exemplo: comportamentos morais criam relacionamentos melhores e mais paz interior? Deep Change ensina que há basicamente dois níveis destes: 1. mais simples como a Regra de Dourada ou diversos ensinamentos éticos que explicam o que FAZER no mundo. 2. mais complexos que explicam como SER no mundo, como "viver no momento sempre presente do Agora" ou "aquilo no que foco se expande". Sinônimos: conselhos sábios, lições de vida.

**Princípios Espirituais - Básicos:** Deep Change define um princípio espiritual "básico" como sendo focado no mundo exterior. Dois exemplos são a Regra Dourada e a Lei das Consequências. A Regra Dourada ocorre em algumas variações em toda tradição de fé de maior porte e na maioria das filosofias: "Aja com os outros como gostaria de agissem com você". Princípios espirituais focados no mundo externo discutem as consequências de nossas ações e seu caráter ético. Princípios básicos costumam ser ensinados antes de Princípios Complexos por serem mais concretos e, assim, mais fáceis de serem compreendidos.

**Princípios Espirituais - Complexos:** Deep Change define princípios espirituais "complexos" como sendo aqueles focados no mundo interior. Por exemplo, de maneira significativa os nossos pensamentos ajudam a criar a nossa realidade. O valor de Princípios Complexos é geralmente mais difícil de ser demonstrado do que Princípios Básicos, portanto é importante que validemos estes princípios para nós mesmos, vivenciando-os em nossa própria experiência.



Afirmações, visualizações, focos na Força Superior, pensamentos positivos ou intenções positivas funcionam? A maioria dos professores espirituais diria que "sim" - mas nem sempre de maneira simples. A fundação dos Princípios Espirituais Complexos é o esforço para entender o mundo interior e as "regras" que regem a conexão entre o mundo interior e o mundo exterior.

**Forças:** As coisas para as quais temos um talento natural ou que aprendemos a fazer bem. Uma área de conforto, confiança, experiência ou maestria. Parte do crescimento espiritual é descobrir nossos dons e talentos naturais particulares e desenvolvê-los. Conhecer suas fortalezas pode ajudá-lo a descobrir sua Missão.

**Sofrimento:** Perturbações mentais ou emocionais. O sofrimento é criado por nossa resistência àquilo que existe. Resistimos a fatos imutáveis (como nossa idade) ou resistimos àquilo que acontece à nossa volta. O sofrimento é evitável, enquanto que a dor, que é biológica ou neurológica, pode não ser. Alguns desafios na vida são inevitáveis. Podemos lidar com estes desafios com mais eficiência quando não ficamos perdidos na tristeza (sofrimento facultativo). Quando vivenciamos a dor ou o sofrimento, podemos transformá-los em coisas boas ao desenvolver compaixão por nós mesmos e pelos outros.

**Atemporalidade Transcendental:** A experiência de sair das nossas experiências normais do tempo e da mudança para a percepção da eternidade, ou daquilo que nunca muda e é livre das nossas limitações normais. Paradoxalmente, isto também parece com a sensação de estar totalmente presente no agora. A Atemporalidade Transcendental pode ser um aspecto de uma Experiência Transcendental, ou pode ser mais estável. A familiarização repetida com esta percepção pode alterar dramaticamente nossa percepção

de nós mesmos e nosso relacionamento com a vida.

**Valores:** Coisas, qualidades ou princípios que são importantes para mim e que influenciam as ações que tomo. Exemplos: família, saúde, trabalho, sucesso, honestidade, confiança, humildade, piedade, lealdade, generosidade, devoção.

**Fraquezas:** Coisas que não fazemos muito bem, ainda não aprendemos a fazer ou para as quais não temos um talento natural. Todos temos áreas nas quais somos vulneráveis, ou habilidades pouco desenvolvidas, mas também temos a capacidade de cultivar e melhorar estas habilidades. (Q11A)

**Visão de Mundo:** Isto significa, literalmente, "a maneira pela qual vejo o mundo". Qualquer visão de mundo é composta pelo que acreditamos ser "certo" ou "errado", como achamos que as coisas "deveriam ser" e daquilo que achamos que é verdadeiro e falso. As pessoas podem concordar com todas, com algumas ou com nenhuma visão de mundo de outrem. Visões de mundo são compartilhadas por grupos de pessoas e baseadas parcialmente na geografia, religião, idade, cultura, cidadania nacional, nível de instrução, experiências de vida e realidades biológicas, tal como o funcionamento do nosso cérebro. Nossa Visão de Mundo afeta profundamente nossa percepção da realidade. Filtramos todos os dados que recebemos por meio de nossos sentidos e por meio de nossa Visão de Mundo para que possamos compreendê-los. Nossos filtros inerentemente "deixam coisas de fora" (especialmente aquilo que não entendemos ou não queremos ver) de modo que cada visão de mundo exclui algumas informações. Visões de mundo também "acrescentam coisas" ao interpretar e fazer sentido a partir daquilo que é observado. Assim, ao deixar de fora e acrescentar coisas, cada um de nós pode interpretar os mesmos eventos de maneiras

radicalmente diferentes. Uma vez que nos tornamos conscientes das visões de mundo, podemos ajustá-las para que sejam as mais exatas possíveis. Sinônimos: filosofia de vida, sistema de crenças, filtros pessoais, lentes pelas quais vejo o mundo, minha janela sobre o mundo.