

Vinci Society®



LUZ & SOMBRA

O diagnóstico invisível
da sua marca pessoal

Aqui é o início do processo de *individuação*, descrito por Jung como o caminho para integrar todas as partes do ser e alcançar um auto-conhecimento profundo e genuíno.

Montamos esse material como um guia para te ajudar na identificação de sua luz, sombra e persona, gerando insights de valor para alinhar sua marca pessoal com autenticidade.

Boa jornada.

Time Vinci Society

Etapa 1

Diagnóstico Externo

Como as pessoas te veem?
Vá até essas pessoas e pergunte.
As respostas variam de acordo com os papéis que você desempenha. Você não é a mesma pessoa com seu chefe e com sua mãe.
Nós somos múltiplos e isso é natural.

1. Liste **3 palavras** que você acha que as pessoas usariam para te descrever.

Qualidades

Defeitos

2. Agora, pergunte as **3 palavras** que as pessoas do seu convívio pessoal usam para te descrever. Compare com sua percepção.

Amigos Próximos

Qualidades

Defeitos

Família

Qualidades

Defeitos

Parceiro(a)

Qualidades

Defeitos

3. Agora, pergunte as **3 palavras** que as pessoas do mundo profissional usam para te descrever. Compare com sua percepção.

Colegas de Trabalho

Qualidades

Defeitos

Cientes

Qualidades

Defeitos

Líderes

Qualidades

Defeitos

Etapa 2

Diagnóstico Interno

Quais suas características mais profundas?
Olhe para o seu Eu interno.
É muito importante termos clareza dos nossos defeitos mais profundos, aqueles que temos vergonha, é ter clareza de qual é nossa sombra.

1. Quais características suas você **esconde**?

Comportamentos que você sente vergonha:

O que você evita que os outros vejam em você:

Falha, comportamento ou traço de personalidade que você gostaria que não existisse:

2. O que você acha que as pessoas notam, mesmo que você não fale? *Ex: insegurança, impaciência, julgamento, orgulho etc.*

3. Se alguém que você não gosta (ou não gosta de você) te descrevesse, o que ela diria de você?

Etapa 3

Tornando a Sombra Visível

Carl Jung dizia: “Aquilo que você não traz à consciência, se manifestará na sua vida como destino.”

A construção de uma marca pessoal forte não é sobre esconder sua sombra. É sobre iluminar ela. Torná-la consciente. Dar nome ao que você quer transformar e rephrasear como elogio.

1. Agora, pegue cada característica “negativa” que você escreveu. Escreva ao lado como ela pode ser usada de forma consciente e produtiva.

Sombra Oculta

Exemplo: Sou controlador

Colocando luz sobre ela

Exemplo: Posso liderar processos com excelência, desde que aprenda a delegar

Sombra Oculta

Trazendo a luz

2. Qual a sua “marca de duas palavras”?

Uma palavra que represente sua luz
(seus talentos, forças, essência) + uma que
represente sua sombra (os pontos difíceis
que você aceitou e integrou).

*Exemplo: “Vulnerabilidade estratégica” / “Fúria
criativa” / “Exigência sensível”*

