



Basta imprimir esta página, recortar o contorno, dobrar as bordas, colar as abas e pronto: seu cubo MOM é o seu lembrete de mesa dos padrões de energia e algumas dicas rápidas sobre como acessá-los.



Movimento de Pessoas Talentosas  
Protegido pela: METAEDUCAVERSO  
SOLUÇÕES DISRUPTIVAS LTDA  
CNPJ nº 47.721.827/0001-58  
Brasília - DF - Brasil - © 2022 - 2025

**mindsonmove.com.br**



**Precisa de mais Shape?**  
*Atividades:* Ioga, Movimentos lentos/repetitivos, limpeza  
*Escritório:* Bem-organizado, listas e cronogramas  
*Música:* Clássica  
*Dizendo:* Esteja preparado sempre.

**SHAPE**

**Precisa de mais Thrust?**  
*Atividades:* Corrida curta, musculação, esportes de ritmo acelerado  
*Escritório:* Mesa limpa sem objetos, arte ousada, atalhos  
*Música:* Rock alto, batidas rápidas  
*Dizendo:* O fracasso é impossível



**THRUST**

O THRUST é o padrão que vai direto ao ponto e realiza as coisas. Na liderança, o Thrust mantém a velocidade e o senso de urgência, define metas e direções claras, é extremamente focado, competitivo e voltado para os resultados financeiros.



**SWING**

O SWING é o Colaborador, padrão do ritmo e é um jogo no dar e receber dos relacionamentos. Na liderança, a energia do Swing prospera em influenciar, fazer networking, construir equipes, entender os clientes, conceber soluções pragmáticas, ver os dois lados de uma questão, sabe usar o humor e tornar o trabalho divertido.

**Precisa de mais Swing?**

*Atividades:* Aikido e dança de salão  
*Escritório:* Colorido, fotos de amigos e familiares  
*Dizendo:* Dar a volta por cima.



**HANG**

O HANG é o padrão visionário, é o padrão que segue o fluxo e está aberto a novas possibilidades. Na liderança, esse padrão se destaca em visualizar o futuro, definir estratégias, imaginar novas soluções, sentir necessidades e oportunidades não atendidas, buscar possibilidades, deixar ir e sabe o que realmente importa.

**Precisa de mais Hang?**



*Atividades:* Tai Chi, meditar movimentos de flutuação  
*Escritório:* Luz solar, espaço aberto, muitas energia  
*Música:* New Age  
*Dizendo:* Como pode acontecer?

