

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Crenças
ATIVIDADE	08 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Crenças

MAPA PESSOAL DE CRENÇAS

NO QUE EU ACREDITO?

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Identificar crenças recorrentes sobre você, outras pessoas, relações, trabalho, sucesso, fracasso e capacidade. O objetivo é tornar explícitas regras internas que influenciam decisões e comportamentos sem que você necessariamente perceba.

2. COMO UTILIZAR

Responda com rapidez e sinceridade. Nesta primeira atividade, não tente corrigir, justificar ou substituir nenhuma crença. O foco é reconhecer aquilo que já está presente.

- Tempo estimado: 30 a 40 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: descreva primeiro; interprete depois.
- Não existe resposta correta. O exercício não constitui diagnóstico psicológico.
- Faça cada atividade separadamente. Evite consultar atividades posteriores antes de concluir a atual.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um mapa inicial das crenças que mais aparecem em diferentes áreas da sua vida e poderá selecionar aquelas que merecem investigação mais profunda.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Complete as frases

Complete cada frase com a primeira resposta que surgir. Não procure a resposta ideal.

Eu acredito que sou: _____

Eu acredito que não sou: _____

Para ser respeitado, preciso: _____

Para ser aceito, preciso: _____

Quando erro, isso significa: _____

Quando alguém discorda de mim, significa: _____

Pedir ajuda significa: _____

Confiar nas pessoas significa: _____

Ter sucesso significa: _____

Fracassar significa: _____

Dinheiro é: _____

Trabalho é: _____

Família é: _____

Um bom profissional deve: _____

Uma pessoa forte deve: _____

Eu nunca poderia: _____

Eu ainda não consigo: _____

Para mudar, eu precisaria _____

PASSO 2. Organize por área

Volte às respostas e identifique a área predominante de cada crença: identidade, relações, desempenho, capacidade, trabalho, dinheiro, família ou mudança.

PASSO 3. Marque as crenças mais fortes

Escolha até cinco crenças que aparecem com maior frequência no seu cotidiano ou que parecem produzir maior impacto nas suas escolhas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PASSO 4. Observe a linguagem absoluta

Destaque palavras como sempre, nunca, preciso, devo, ninguém, todo mundo, impossível e não consigo. Elas podem indicar regras rígidas ou generalizações que merecem investigação.

PASSO 5. Escolha uma crença prioritária

Escolha apenas uma crença para levar às próximas atividades. Prefira uma que seja relevante, recorrente e que produza consequências observáveis.

Crença escolhida: _____

Por que escolhi esta crença: _____

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Observe em quais áreas suas crenças se concentram e quais delas aparecem como regras rígidas. O objetivo não é concluir que uma crença está errada, mas reconhecer onde ela influencia sua forma de interpretar situações.

ORIENTAÇÃO FINAL

Não tente modificar imediatamente tudo o que identificou. O objetivo é ampliar a qualidade da observação e produzir informação suficiente para decidir o que merece ser testado ou revisto. Mudanças consistentes tendem a ocorrer quando novas interpretações são acompanhadas por experiências e comportamentos observáveis.

ATENÇÃO: Se alguma resposta provocar desconforto intenso, sofrimento persistente ou trazer conteúdo que ultrapasse uma reflexão de desenvolvimento pessoal, considere interromper a atividade e procurar suporte profissional qualificado.