

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Crenças
ATIVIDADE	09 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Crenças

DE ONDE VÊM MINHAS CRENÇAS?

DE ONDE VEIO ISSO?

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Investigar possíveis fontes de uma crença relevante por meio do ambiente, experiências significativas, conhecimento adquirido, resultados anteriores e expectativas construídas sobre o futuro.

2. COMO UTILIZAR

Use a crença escolhida na atividade anterior. Se ainda não tiver feito o Mapa Pessoal de Crenças, escolha uma crença recorrente que influencie uma decisão ou comportamento atual.

- Tempo estimado: 30 a 45 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 uma hipótese mais clara sobre como determinada crença foi construída e poderá distinguir sua origem histórica de sua utilidade atual.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Escreva a crença

Registre a crença exatamente como ela aparece na sua cabeça, sem tentar melhorá-la.

Minha crença: _____

PASSO 2. Investigue o ambiente

Pense em família, escola, grupos sociais, cultura e ambientes profissionais. Quem pensava ou agia de maneira semelhante? Que mensagens eram repetidas?

Mensagens ou exemplos que lembro:

PASSO 3. Procure experiências significativas

Que acontecimentos podem ter fortalecido essa crença? Descreva fatos específicos, evitando generalizações.

Experiência 1: _____

O que concluí a partir dela: _____

Experiência 2: _____

O que concluí a partir dela: _____

PASSO 4. Revise o conhecimento adquirido

O que você sabe hoje que não sabia quando essa crença começou a se formar? Existe informação nova que ainda não foi incorporada à forma como você pensa?

Hoje eu sei que: _____

PASSO 5. Examine resultados anteriores

Quais resultados você utiliza como prova dessa crença? Eles representam uma regra geral ou situações específicas?

Resultados que uso como prova: _____

O que esses resultados realmente demonstram: _____

PASSO 6. Observe o futuro que você projeta

Quando imagina agir de maneira diferente, o que espera que aconteça? Registre a previsão que sustenta a crença.

Se eu fizer diferente, acredito que: _____

PASSO 7. Diferencie origem de validade

Complete a frase final. O fato de eu ter aprendido essa crença em determinado contexto não significa que ela seja válida em todos os contextos atuais.

O contexto em que ela surgiu era: _____

Hoje, ela parece funcionar principalmente quando: _____

Ela parece menos adequada quando: _____

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Descobrir a origem de uma crença não a torna automaticamente falsa. A utilidade desta análise está em perceber que uma regra construída em determinado contexto pode continuar ativa mesmo depois que as condições mudaram.

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.