

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| ORIGEM        | Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si           |
| LOCAL NO SITE | Pessoal → Identidade → Crenças                  |
| ATIVIDADE     | 11 - <i>Ficha de desenvolvimento individual</i> |
| TEMA          | Identidade                                      |
| SUBTEMA       | Crenças                                         |

## CICLO DA CRENÇA

# COMO EU REFORÇO ISSO?

### 1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Identificar como uma crença influencia expectativas e comportamentos e como os resultados produzidos podem ser utilizados posteriormente para reforçar a própria crença.

### 2. COMO UTILIZAR

Escolha uma crença que esteja associada a um padrão repetitivo. Quanto mais específico o exemplo, melhor será a análise.

- 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 do ciclo crença → expectativa → comportamento → resultado → interpretação e identificará um ponto concreto onde o ciclo pode ser interrompido.

### 4. PASSO A PASSO

## PASSO 1. Registre a crença

Escreva a regra ou conclusão que costuma aparecer.

Crença: \_\_\_\_\_

## PASSO 2. Identifique a expectativa

Quando essa crença está ativa, o que você espera que aconteça?

Minha expectativa é: \_\_\_\_\_

## PASSO 3. Observe seu comportamento

Descreva o que você faz ou deixa de fazer por causa dessa expectativa.

Eu faço: \_\_\_\_\_

Eu evito: \_\_\_\_\_

Eu deixo de: \_\_\_\_\_

## PASSO 4. Registre o resultado

O que normalmente acontece depois? Diferencie resultado objetivo de sensação subjetiva.

Resultado observável: \_\_\_\_\_

Como eu me sinto: \_\_\_\_\_

## PASSO 5. Observe como interpreta o resultado

Que conclusão você tira quando o resultado acontece?

Minha conclusão costuma ser: \_\_\_\_\_

## PASSO 6. Complete o ciclo

Reescreva o ciclo inteiro em uma linha.

Crença → expectativa → comportamento → resultado → interpretação

## PASSO 7. Encontre um ponto de interrupção

Escolha o ponto em que uma pequena mudança seria possível sem exigir que você “acredite diferente” imediatamente.

Ponto escolhido: \_\_\_\_\_

Comportamento alternativo possível: \_\_\_\_\_

O que poderia observar como resultado: \_\_\_\_\_

## 5. LEITURA DOS RESULTADOS

O exercício mostra que uma crença pode participar da produção das evidências que depois parecem confirmá-la. O objetivo é identificar onde um comportamento diferente pode gerar informação nova sobre a situação.

## 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.