

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Crenças
ATIVIDADE	12 - <i>Ficha de desenvolvimento individual</i>
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Crenças

TESTE DE EVIDÊNCIAS

ISSO É SEMPRE VERDADE?

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Avaliar uma crença relevante utilizando evidências favoráveis, evidências contrárias, exceções, contexto e consequências. O foco é aumentar precisão, não produzir pensamento positivo.

2. COMO UTILIZAR

Escolha uma crença concreta. Evite crenças vagas como “a vida é difícil”. Prefira formulações que possam ser examinadas em situações reais.

- Tempo estimado: 35 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 formulação mais contextualizada da crença e saberá em quais situações ela parece útil, limitada ou excessivamente absoluta.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Registre a crença exatamente como ela aparece

Não suavize a frase antes da análise.

Crença: _____

PASSO 2. Liste evidências favoráveis

Registre fatos concretos que sustentam essa crença.

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

PASSO 3. Liste evidências contrárias

Procure fatos concretos que não combinam com a crença ou mostram exceções.

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

PASSO 4. Identifique o contexto

Em quais condições a crença parece representar bem a realidade? Em quais deixa de representar?

Ela parece verdadeira quando: _____

Ela parece menos verdadeira quando: _____

PASSO 5. Teste palavras absolutas

Se sua crença contém sempre, nunca, ninguém, todo mundo, preciso ou impossível, substitua por uma formulação proporcional à evidência.

Palavra absoluta identificada: _____

Formulação mais precisa: _____

PASSO 6. Avalie as consequências

O que acontece quando você age como se essa crença fosse sempre verdadeira?

Benefícios: _____

Custos: _____

PASSO 7. Reescreva sem negar a realidade

Crie uma versão mais precisa, contextualizada e testável.

Nova formulação: _____

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Uma crença revisada não precisa ser mais agradável; precisa representar melhor a evidência disponível. A melhor formulação é aquela que reconhece fatos, exceções, contexto e consequências.

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.