

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Crenças
ATIVIDADE	13 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Crenças

EXPERIMENTO DE NOVA CRENÇA

E SE EU TESTAR DIFERENTE?

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Transformar uma nova interpretação em um pequeno experimento comportamental capaz de produzir evidência real. O objetivo é testar uma hipótese, não convencer-se por repetição.

2. COMO UTILIZAR

Use uma crença que já tenha sido analisada nas atividades anteriores. Evite testar mudanças de alto risco, decisões irreversíveis ou situações que envolvam segurança física, financeira ou jurídica.

- Tempo estimado: 20 minutos para planejar + aplicação prática.
- 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 experimento simples, observável e de baixo risco para verificar se uma crença alternativa funciona melhor em uma situação concreta.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Registre a crença atual

Escreva a formulação que costuma orientar seu comportamento.

Crença atual: _____

PASSO 2. Registre a formulação alternativa

Ela deve ser realista e verificável. Evite frases grandiosas ou absolutas.

Nova hipótese: _____

PASSO 3. Escolha uma situação pequena

Defina onde poderá testar a nova hipótese com baixo risco.

Situação escolhida: _____

Quando ocorrerá: _____

PASSO 4. Defina o novo comportamento

Descreva exatamente o que fará diferente.

Novo comportamento: _____

PASSO 5. Registre sua previsão

Antes do teste, escreva o que acredita que acontecerá.

Minha previsão é: _____

Probabilidade estimada: _____ %

PASSO 6. Execute e registre o que aconteceu

Depois da situação, descreva o resultado observável.

O que aconteceu: _____

PASSO 7. Compare previsão e realidade

O resultado confirmou totalmente, parcialmente ou contrariou sua previsão?

Minha previsão foi: () confirmada () parcialmente confirmada () contrariada

O que aprendi: _____

PASSO 8. Decida o próximo teste

Uma experiência isolada raramente é suficiente para substituir uma crença antiga. Defina se precisa repetir, adaptar ou abandonar a hipótese.

Próximo passo: _____

5. LEITURA DOS RESULTADOS

O objetivo do experimento não é provar que a nova crença está correta. É produzir informação que antes não existia. Mudanças consistentes tendem a surgir quando novas interpretações encontram correspondência em experiências repetidas e observáveis.

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.