

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Identidade Pessoal
ATIVIDADE	02 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Identidade Pessoal

IDENTIDADE RECEBIDA

IDENTIDADE ESCOLHIDA

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Distinguir características, expectativas e definições sobre você que foram incorporadas a partir de outras pessoas daquelas que hoje você reconhece conscientemente como coerentes com quem é e com quem deseja se tornar.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade em um momento de relativa tranquilidade. Evite responder pensando no que seria socialmente desejável ou no que outras pessoas esperariam de você. O valor do exercício está na precisão da observação, não em produzir uma resposta ideal.

- Tempo estimado: 30 a 45 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: registre primeiro; interprete depois.

- Não existe resposta correta. O exercício não constitui diagnóstico psicológico.
- Faça cada exercício separadamente sem ler o próximo. A ordem e a calma são auxiliares neste processo.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá uma leitura comparativa entre identidade recebida e identidade escolhida. O objetivo é reconhecer quais definições continuam coerentes com sua experiência, quais precisam ser revistas e quais características deseja fortalecer por meio de comportamentos concretos.

PASSO 2. Organize as mensagens pela origem

Volte às mensagens registradas e organize as mais importantes de acordo com a origem. Na terceira coluna, escreva de forma breve o efeito que essa mensagem produziu ou ainda produz em você.

ORIGEM	MENSAGEM RECEBIDA	EFEITO EM MIM
Família		
Escola / formação		
Amigos / relações		
Trabalho		
Outros		

PASSO 3. Avalie cada mensagem

Escolha as mensagens que tiveram maior influência sobre você. Para cada uma, responda às perguntas abaixo. Não é necessário concluir imediatamente se a mensagem está certa ou errada. O objetivo é investigar sua influência atual.

- Eu ainda acredito nisso?
- Essa definição é apoiada pelas minhas experiências atuais?
- Essa definição me ajuda ou me limita hoje?

PASSO 4. Monte as duas colunas

Na coluna IDENTIDADE RECEBIDA, registre definições que vieram de fora e que influenciaram sua forma de se perceber. Na coluna IDENTIDADE ESCOLHIDA, escreva como você hoje escolhe se reconhecer com base em experiência, valores e comportamento observável.

IDENTIDADE RECEBIDA	IDENTIDADE ESCOLHIDA

PASSO 5. Procure conflitos

Compare as duas colunas e procure situações em que a definição recebida e a escolhida entram em conflito. Exemplo: "preciso cuidar de todos" versus "quero ser disponível sem assumir responsabilidade pelo que pertence ao outro".

PASSO 6. Identifique três revisões prioritárias

Escolha até três definições antigas que merecem ser revistas. Para cada uma, formule uma descrição atual mais coerente e registre uma evidência concreta que sustente essa revisão.

1. Definição antiga:

Definição atual mais coerente:

Evidência concreta:

2. Definição antiga:

Definição atual mais coerente:

Evidência concreta:

3. Definição antiga:

Definição atual mais coerente:

Evidência concreta:

PASSO 7. Transforme identidade escolhida em comportamento

Para cada revisão, descreva um comportamento observável que seria coerente com a nova formulação. A identidade escolhida ganha consistência quando encontra correspondência em ação.

1. Comportamento observável:

2. Comportamento observável:

3. Comportamento observável:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Nem toda característica recebida precisa ser descartada. Muitas mensagens externas reconhecem competências e valores reais. O objetivo é distinguir o que foi incorporado automaticamente daquilo que hoje permanece coerente com sua experiência.

Dê atenção especial às mensagens antigas que continuam orientando seu comportamento mesmo quando você já não concorda conscientemente com elas.

ORIENTAÇÃO FINAL

Não tente substituir uma identidade antiga por uma nova apenas por meio de palavras. Utilize as formulações escolhidas como hipóteses que precisam ser confirmadas 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 o exercício e procurar suporte profissional.