

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Identidade Pessoal
ATIVIDADE	03 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Identidade Pessoal

CRENÇA, COMPORTAMENTO CONSEQUÊ NCIA

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Identificar uma crença recorrente sobre si mesmo, observar os comportamentos associados a ela e avaliar as consequências que esse padrão produz atualmente.

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 prática da relação entre crença, comportamento e consequência. O objetivo é separar interpretação de fato, reconhecer padrões automáticos e formular uma alternativa mais precisa, testável e coerente com a vida que deseja construir.

4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Escolha uma crença recorrente

Identifique uma frase que você costuma repetir internamente sobre si mesmo, sobre suas capacidades ou sobre a forma como precisa agir para ser aceito, respeitado ou valorizado.

Exemplos: "preciso dar conta de tudo", "não posso decepcionar ninguém", "não sou bom com conflitos", "se eu pedir ajuda, vou parecer fraco", "só posso descansar depois de terminar tudo".

1. Crença recorrente:

2. Crença recorrente:

3. Crença recorrente:

4. Crença recorrente:

5. Crença recorrente:

PASSO 2. Escolha uma crença para analisar

Entre as crenças registradas, escolha uma que apareça com frequência e pareça influenciar suas decisões ou seus comportamentos atuais.

Crença escolhida:

Situação em que costuma aparecer:

Emoção associada:

PASSO 3. Observe o comportamento produzido

Descreva comportamentos que costumam surgir quando essa crença está ativa. Procure registrar ações observáveis, e não apenas intenções.

CRENÇA	COMPORTAMENTO PRODUZIDO	FREQUÊNCIA

PASSO 4. Analise as consequências

Avalie o que esse comportamento produz no curto prazo e no longo prazo. Uma crença pode gerar alívio imediato e, ao mesmo tempo, custos importantes ao longo do tempo.

COMPORTAMENTO	GANHO IMEDIATO	CUSTO OU CONSEQUÊNCIA

PASSO 5. Teste a utilidade atual da crença

Responda às perguntas abaixo sem tentar trocar a crença por uma frase positiva. O objetivo é verificar se ela ainda é útil para a vida que você deseja construir.

Essa crença descreve um fato atual ou uma interpretação antiga?

Em quais situações ela já me ajudou?

Em quais situações ela hoje me limita?

Que comportamento ela incentiva?

Que comportamento ela impede?

PASSO 6. Formule uma crença mais precisa

Reescreva a crença de modo mais realista e operacional. A nova formulação não precisa ser otimista; ela precisa ser mais precisa, menos absoluta e mais útil para orientar comportamento.

Crença original:

Formulação mais precisa:

Evidência que sustenta a nova formulação:

PASSO 7. Defina um comportamento de teste

Escolha uma ação pequena e observável que permita testar a nova formulação na prática. Mudança de identidade e crença se fortalece quando encontra correspondência em experiência concreta.

Comportamento de teste:

Quando vou praticar:

Como vou observar o resultado:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Observe se a crença analisada produz comportamentos de proteção, evitação, controle, excesso de responsabilidade ou desistência antecipada. Nem toda crença precisa ser eliminada; algumas precisam apenas ser atualizadas para não funcionarem como sentença sobre quem você é.

ORIENTAÇÃO FINAL

Não tente mudar uma crença apenas repetindo uma frase contrária. Use a nova formulação como hipótese de trabalho e confirme sua utilidade por meio de comportamentos pequenos, repetidos e 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 qualificado.