

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Limitações
ATIVIDADE	24 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Limitações

MAPA DE LIMITAÇÕES

LIMITAÇÕES EM EVIDÊNCIAS

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Identificar limitações pessoais a partir de situações reais, impactos observáveis, padrões recorrentes e feedbacks, evitando autocritica vaga ou rótulos de identidade.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade para transformar desconfortos, críticas internas ou feedbacks recebidos em observações específicas. Trabalhe com fatos e padrões recorrentes, não com julgamentos globais sobre quem você é.

- Tempo estimado: 45 a 60 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: toda limitação registrada precisa estar ligada a uma situação real.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Evite frases como sou assim mesmo. Descreva comportamento, contexto e efeito.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um mapa inicial das limitações mais relevantes para sua fase atual, com evidências concretas, contextos de ocorrência e efeitos práticos.



4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Levante situações de baixa efetividade

Liste situações recentes ou importantes em que você percebeu perda de qualidade, adiamento, conflito, desgaste, reação exagerada, insegurança, falta de clareza ou dificuldade de sustentar uma escolha.

SITUAÇÃO	O QUE ACONTECEU	EFEITO OBSERVÁVEL



PASSO 2. Nomeie limitações possíveis

Observe cada situação e procure nomear qual limitação pode ter aparecido. A descrição deve ser específica e comportamental, sem transformar a limitação em identidade fixa.

SITUAÇÃO	LIMITAÇÃO POSSÍVEL	COMO ELA APARECEU

PASSO 3. Verifique recorrência, impacto e feedback

Uma limitação merece atenção quando aparece mais de uma vez, produz custo relevante ou já foi percebida por outras pessoas. Use critérios simples para priorizar o que trabalhar.

LIMITAÇÃO POSSÍVEL	RECORRÊNCIA 1-5	IMPACTO 1-5	FEEDBACK OU EVIDÊNCIA

Use 1 para baixo sinal e 5 para sinal muito forte. Priorize limitações com evidência em mais de um critério.

PASSO 4. Diferencie fato, interpretação e julgamento

Separe o que aconteceu, o significado que você atribuiu e o julgamento que surgiu. Essa distinção reduz culpa e aumenta precisão para desenvolver o padrão.

FATO OBSERVÁVEL	INTERPRETAÇÃO	JULGAMENTO A EVITAR

PASSO 5. Escolha limitações prioritárias

Escolha de uma a três limitações prioritárias para acompanhar. Escreva cada uma de forma específica, conectando comportamento, contexto e efeito.

Limitação mais importante neste momento:

Contexto em que ela mais aparece:

Efeito que ela produz:

Feedback que preciso considerar:

Por que vale desenvolver esta área agora:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Limitações ficam mais trabalháveis quando são descritas por evidências. Se uma limitação apareceu apenas como insulto interno, ela ainda precisa ser traduzida em comportamento observável.

As limitações prioritárias costumam combinar recorrência, impacto e custo. Nem todo desconforto merece virar plano de desenvolvimento imediato.

Uma boa formulação não ataca a identidade. Ela descreve o padrão de modo específico o suficiente para permitir prática, apoio e revisão.

ORIENTAÇÃO FINAL

Guarde este mapa como referência para as próximas atividades. Ele será usado para investigar contexto, compensações e plano de desenvolvimento.

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.*