

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Limitações
ATIVIDADE	26 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Limitações

PLANO DE DESENVOLVIMENTO

DESENVOLVER LIMITAÇÕES

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Transformar uma limitação prioritária em experimento prático de desenvolvimento, conectando comportamento-alvo, contexto, apoio, evidência e revisão.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade depois de mapear a limitação, seus contextos e suas compensações. O plano deve focar em uma mudança concreta, com evidência simples e possibilidade real de repetição.

- Tempo estimado: 45 a 60 minutos para planejar + 14 dias de prática.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: escolha uma limitação, um contexto e um comportamento-alvo.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Evite planos amplos demais. Desenvolvimento começa com uma prática pequena e verificável.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um plano de duas semanas para trabalhar uma limitação específica por meio de ações pequenas, observáveis e revisáveis.



4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Defina a limitação prioritária

Escolha uma limitação com evidência suficiente e impacto relevante. Ela deve ser específica o bastante para virar prática, não apenas intenção.

Limitação escolhida:

Contexto prioritário:

Efeito que quero reduzir:

Crença ou medo associado:

Por que desenvolver isso agora:

PASSO 2. Transforme limitação em comportamento-alvo

Descreva o comportamento que você deseja praticar no lugar do padrão limitante. O comportamento-alvo precisa ser observável por você ou por outra pessoa.

PADRÃO ATUAL	COMPORTAMENTO-ALVO	SITUAÇÃO DE PRÁTICA



PASSO 3. Prepare apoio e ambiente

Desenvolver uma limitação exige condições mínimas. Identifique apoios, recursos, lembretes, conversas ou ajustes de ambiente que aumentem a chance de praticar a nova resposta.

APOIO OU RECURSO	COMO VOU USAR	QUANDO VOU AÇIONAR

PASSO 4. Planeje duas semanas de experimento

Defina ações pequenas para praticar o comportamento-alvo durante duas semanas. O plano deve permitir erro, revisão e continuidade.

DIA	AÇÃO DE PRÁTICA	EVIDÊNCIA OBSERVADA	AJUSTE

PASSO 5. Revise aprendizado e continuidade

Ao final das duas semanas, revise o que mudou no padrão, no contexto e na sua capacidade de escolha. O objetivo não é perfeição, mas evidência de desenvolvimento.

CRITÉRIO	NOTA 1-5	EVIDÊNCIA

Critérios sugeridos: consciência, frequência, coragem, ajuste, impacto, sustentabilidade e pedido de apoio.

O que aprendi sobre esta limitação:

O que melhorou na minha escolha:

Onde ainda preciso de apoio:

Próximo experimento de desenvolvimento:



5. LEITURA DOS RESULTADOS

Uma limitação começa a se desenvolver quando deixa de ser rótulo e passa a ser prática observável em contexto real.

O ciclo de duas semanas não resolve tudo. Ele cria um campo curto de experimentação para testar resposta, colher evidência e ajustar o próximo passo.

Pedir apoio não diminui protagonismo. Apoio bem escolhido aumenta responsabilidade porque cria ambiente, feedback e sustentação para a mudança.

ORIENTAÇÃO FINAL

Repita o ciclo com a mesma limitação ou escolha outra prioridade. Desenvolvimento consistente depende de prática pequena, revisão honesta e continuidade.

***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.*