

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Motivações
ATIVIDADE	16 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Motivações

DOR, PRAZER E DECISÃO

MOTIVAÇÃO E ESCOLHA

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Mapear associações de dor e prazer que sustentam padrões de ação ou inação, reorganizando uma decisão prática com linguagem mais funcional e critérios conscientes.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade para uma decisão ou comportamento que você vem adiando, repetindo ou negociando internamente. A proposta segue a lógica aplicada de mudança comportamental: compreender associações, mudar significado e desenhar ação observável.

- Tempo estimado: 45 a 65 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: identifique a associação emocional antes de exigir mais disciplina.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Escolha uma situação específica. Quanto mais concreta a decisão, melhor a atividade funciona.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá uma decisão reestruturada, com clareza sobre a dor evitada, a dor acumulada, o prazer buscado e o significado que precisa ser associado à mudança.

4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Defina a decisão ou padrão

Escolha uma decisão, comportamento ou adiamento que esteja consumindo energia. Evite temas genéricos. Nomeie uma situação concreta.

Decisão ou padrão escolhido:

Onde isso aparece:

Há quanto tempo se repete:

O que eu digo que quero fazer:

O que eu realmente tenho feito:

PASSO 2. Mapeie a dor da mudança

Muitas vezes a pessoa não age porque associa mais dor à mudança do que à permanência. Identifique medos, perdas, desconfortos, julgamentos ou esforços que parecem ligados à ação desejada.

SE EU MUDAR, POSSO SENTIR...	O QUE ESTOU TENTANDO EVITAR?	ISSO É FATO OU PREVISÃO?

PASSO 3. Mapeie a dor da permanência

Agora observe o custo de continuar como está. A dor da permanência nem sempre aparece de uma vez; ela pode se acumular em energia perdida, oportunidades adiadas, incoerência ou frustração.

SE EU CONTINUAR IGUAL	CUSTO EM 30 DIAS	CUSTO EM 1 ANO

PASSO 4. Reorganize a associação de prazer

Associe a ação desejada a ganhos reais e próximos: alívio, coerência, respeito próprio, energia, competência, liberdade ou contribuição. Evite promessas exageradas.

AÇÃO DESEJADA	GANHO REALISTA	COMO TORNAR VISÍVEL?

PASSO 5. Escreva a decisão funcional

Reescreva a decisão em linguagem funcional. A frase precisa reduzir negociação interna e apontar para uma ação pequena, observável e praticável.

Decisão funcional:

Dor que não quero mais acumular:

Prazer ou ganho que vou tornar visível:

Primeira ação observável:

Quando vou fazer:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Ação e inação costumam estar ligadas a associações emocionais. Quando a dor da mudança parece maior que a dor da permanência, o padrão antigo tende a continuar.

A atividade não busca manipular emoção, mas tornar explícito o significado que sustenta cada escolha.

Uma decisão fica mais forte quando combina clareza emocional, linguagem funcional e ação pequena o suficiente para ser praticada.

ORIENTAÇÃO FINAL

Use a decisão funcional por poucos dias antes de avaliar. Mudança comportamental ganha força quando uma nova associação é confirmada por experiência concreta, não apenas por intenção.

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.*