

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Motivações
ATIVIDADE	17 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Motivações

EXPERIMENTO DE MOTIVAÇÃO

MOTIVAÇÃO SUSTENTÁVEL

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Criar um teste de sete dias para transformar uma motivação escolhida em ação observável, preparando estado interno, ambiente, evidências e revisão.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade depois de mapear suas motivações e escolher uma força que deseja fortalecer. O objetivo é treinar motivação como sistema: estado, linguagem, ambiente, ação, evidência e revisão.

- Tempo estimado: 35 a 55 minutos para planejar + 7 dias de observação.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: motivação deve virar ação observável.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- O experimento deve ser pequeno o suficiente para ser feito mesmo com oscilação emocional.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um experimento completo de motivação sustentável, com ação mínima, ambiente preparado, registro de evidências e ajuste para o próximo ciclo.



4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Escolha a motivação a fortalecer

Escolha uma motivação que você deseja tornar mais estável. Ela deve estar conectada a um valor, propósito ou compromisso que faça sentido sustentar.

Motivação escolhida:

Valor ou propósito conectado:

Comportamento que quero sustentar:

Por que isso importa agora:

Principal obstáculo previsto:

PASSO 2. Defina estado e linguagem

Motivação é influenciada por estado interno e linguagem. Defina uma frase, pergunta ou postura que ajude você a acessar um estado mais funcional antes da ação.

ESTADO NECESSÁRIO	FRASE OU PERGUNTA ÚTIL	SINAL DE DESVIO

PASSO 3. Prepare o ambiente

Reduza atrito antes de depender da força de vontade. Ajuste o ambiente para tornar a ação desejada mais fácil e o padrão antigo menos automático.

AÇÃO DESEJADA	FACILITADOR NO AMBIENTE	OBSTÁCULO A REMOVER

PASSO 4. Registre sete dias de evidência

Durante sete dias, registre fatos simples. A pergunta não é se você se sentiu perfeitamente motivado, mas se conseguiu criar movimento observável.

DIA	AÇÃO REALIZADA	ESTADO ANTES / DEPOIS	EVIDÊNCIA

PASSO 5. Revise e ajuste o próximo ciclo

Ao final, avalie a sustentabilidade da motivação. O objetivo é descobrir que combinação de estado, linguagem, ambiente e ação funcionou melhor.

CRITÉRIO	NOTA 1-5	EVIDÊNCIA

CrITÉrios sugeridos: clareza, energia, facilidade, coerência e repetição.

O que funcionou melhor:

O que precisa ser ajustado:

Próximo ciclo de sete dias:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Motivação sustentável não depende apenas de entusiasmo. Ela aparece quando estado, linguagem, ambiente e ação mínima trabalham na mesma direção.

Se o experimento falhou, investigue o sistema antes de se culpar. Talvez a ação estivesse grande demais, o ambiente estivesse contrário ou a linguagem interna estivesse sabotando o movimento.

A repetição de pequenas evidências fortalece identidade. Cada ciclo bem observado ajuda a transformar motivação em compromisso praticado.

ORIENTAÇÃO FINAL

Repita o experimento com ajustes pequenos. Motivação amadurece quando deixa de ser espera por vontade e passa a ser uma estrutura simples de ação, evidência e revisão.

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.*