

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Necessidades
ATIVIDADE	18 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Necessidades

MAPA DE NECESSIDADES

NECESSIDADES ATIVAS

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Identificar quais necessidades humanas estão mais ativas neste momento e como elas aparecem em escolhas, emoções, relações, trabalho, rotina e padrões de evitação.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade observando fatos recentes. O objetivo não é escolher uma necessidade ideal, mas reconhecer quais necessidades estão organizando sua energia, suas decisões e seus conflitos neste momento.

- Tempo estimado: 45 a 60 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: use comportamentos observáveis dos últimos 30 dias.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Considere as seis necessidades humanas: certeza, variedade, significância, amor/conexão, crescimento e contribuição.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um mapa prático das necessidades que mais influenciam seu comportamento atual, distinguindo necessidades atendidas, negligenciadas e buscadas de forma pouco funcional.



4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Observe sinais recentes

Liste situações recentes que consumiram atenção, energia emocional ou tomada de decisão. Inclua também comportamentos repetidos, adiamentos, conflitos e escolhas que pareceram automáticas.

SITUAÇÃO RECENTE	COMPORTAMENTO OBSERVADO	EMOÇÃO PRINCIPAL

PASSO 2. Nomeie a necessidade provável

Para cada situação, identifique qual necessidade parecia estar tentando ser atendida. Uma mesma situação pode envolver mais de uma necessidade, mas escolha a mais dominante.

SITUAÇÃO	NECESSIDADE PROVÁVEL	O QUE EU BUSCAVA PROTEGER OU OBTER?

PASSO 3. Avalie a intensidade atual

Dê uma nota de 1 a 5 para a intensidade de cada necessidade neste momento da sua vida. Depois, registre uma evidência concreta para justificar a nota.

NECESSIDADE	NOTA 1-5	EVIDÊNCIA RECENTE

Use 1 para baixa influência e 5 para influência muito forte no comportamento atual.

PASSO 4. Identifique necessidades negligenciadas

Algumas necessidades ficam dominantes porque outras foram negligenciadas. Observe quais necessidades estão recebendo pouca atenção e que custo isso tem produzido.

NECESSIDADE POUCO ATENDIDA	SINAL DE NEGLIGÊNCIA	CUSTO NO DIA A DIA

PASSO 5. Defina a necessidade prioritária

Escolha uma necessidade que merece atenção consciente agora. Ela pode ser a mais intensa, a mais negligenciada ou a que está gerando maior custo.

Necessidade prioritária:

Por que ela exige atenção agora:

Como ela aparece no meu comportamento:

O que estou tentando proteger ou obter:

Primeiro sinal de melhora que vou observar:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Necessidades muito intensas tendem a ocupar espaço nas decisões mesmo quando não são nomeadas conscientemente.

Necessidades negligenciadas costumam aparecer como irritação, fuga, rigidez, comparação, dependência de aprovação ou dificuldade de sustentar escolhas importantes.

O mapa não serve para julgar a necessidade, mas para tornar visível como ela organiza comportamento e onde precisa de cuidado mais funcional.

ORIENTAÇÃO FINAL

Escolha apenas uma necessidade para acompanhar nos próximos dias. Clareza excessiva sem ação simples tende a virar análise repetitiva; o próximo passo deve ser pequeno, observável e sustentável.

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.*