

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Necessidades
ATIVIDADE	20 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Necessidades

EXPERIMENTO DE CUIDADO

CUIDADO CONSCIENTE

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Planejar um experimento de sete dias para atender uma necessidade prioritária de forma consciente, observável e alinhada à identidade que a pessoa deseja fortalecer.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade depois de mapear suas necessidades e escolher uma prioridade. O objetivo é transformar consciência em prática: uma necessidade nomeada, uma ação pequena e uma evidência diária.

- Tempo estimado: 35 a 55 minutos para planejar + 7 dias de observação.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: a ação deve ser pequena o suficiente para acontecer em dias comuns.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Evite metas amplas. Escolha um comportamento simples que sinalize cuidado real com a necessidade escolhida.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um plano simples para cuidar de uma necessidade humana específica, com ação mínima, linguagem interna, ambiente, evidência diária e revisão do ciclo.

4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Escolha a necessidade do ciclo

Escolha uma necessidade para cuidar durante sete dias. Ela deve ser relevante agora e possível de atender por meio de pequenas ações concretas.

Necessidade escolhida:

Por que escolhi esta necessidade:

Como ela aparece quando é negligenciada:

Como ela aparece quando é bem cuidada:

Valor ou princípio conectado a ela:

PASSO 2. Defina uma ação mínima

Transforme a necessidade em um comportamento simples. A ação mínima deve ser clara, executável e verificável, sem depender de condição perfeita.

NECESSIDADE	AÇÃO MÍNIMA	QUANDO / ONDE VOU FAZER

PASSO 3. Prepare linguagem e ambiente

Defina uma frase ou pergunta que ajude você a lembrar da necessidade sem cobrança excessiva. Depois, ajuste o ambiente para facilitar a ação.

FRASE OU PERGUNTA	FACILITADOR NO AMBIENTE	RISCO DE DESVIO

PASSO 4. Registre sete dias de evidência

Durante sete dias, registre se a ação aconteceu e qual efeito ela produziu. O objetivo é criar evidência, não perfeição.

DIA	AÇÃO FEITA?	EFEITO OBSERVADO	AJUSTE PARA AMANHÃ

PASSO 5. Revise o ciclo

Ao final dos sete dias, revise o que a necessidade revelou sobre sua rotina, identidade e forma de se cuidar.

CRITÉRIO	NOTA 1-5	EVIDÊNCIA

Crítérios sugeridos: clareza, constância, efeito emocional, coerência e sustentabilidade.

O que aprendi sobre esta necessidade:

O que funcionou melhor:

O que precisa ser ajustado:

Próximo cuidado consciente:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Cuidado consciente não significa atender todos os desejos imediatamente. Significa reconhecer uma necessidade legítima e criar uma forma mais madura de respondê-la.

Pequenas evidências repetidas ajudam a regular necessidades que antes apareciam apenas como urgência, cobrança, carência ou fuga.

Se a ação mínima não aconteceu, reduza o tamanho da ação ou prepare melhor o ambiente. O dado principal é entender o que torna o cuidado possível.

ORIENTAÇÃO FINAL

Repita o ciclo com a mesma necessidade ou escolha outra. O objetivo é construir uma relação mais consciente com aquilo que você precisa para funcionar bem.

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.*