

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Princípios
ATIVIDADE	08 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Princípios

ATIVIDADE RELACIONADA

MEUS PRINCÍPIOS EM AÇÃO

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Transformar valores, crenças e convicções pessoais em princípios de ação claros, observáveis e testáveis, capazes de orientar decisões concretas mesmo quando houver pressão, conveniência ou conflito.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade em um momento de relativa tranquilidade. Responda a partir de situações reais, especialmente escolhas difíceis, conflitos, compromissos assumidos, erros, conversas importantes e decisões tomadas quando ninguém estava supervisionando.

- Tempo estimado: 45 a 70 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: descreva decisões reais antes de formular frases bonitas.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Use princípios como critérios de decisão, não como slogans de identidade.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um conjunto inicial de princípios pessoais formulados como compromissos comportamentais, além de critérios para avaliar sua coerência, seus custos e sua aplicação prática nos próximos dias.

4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Observe princípios já praticados

Antes de criar novos princípios, observe regras que suas decisões recentes já demonstram. Pense em situações em que havia algo a ganhar, algo a perder ou uma justificativa fácil para agir de outro modo.

SITUAÇÃO REAL	O QUE EU FIZ?	QUE REGRA ISSO DEMONSTRA?

PASSO 2. Converta valores em critérios de ação

Escolha valores importantes e pergunte: se esse valor realmente orientasse minha vida, como eu deveria agir em situações concretas? Formule frases que possam ser observadas no comportamento.

VALOR	SITUAÇÃO EM QUE ELE IMPORTA	PRINCÍPIO DE AÇÃO

PASSO 3. Teste o princípio em conflito

Um princípio se torna mais claro quando existe custo para segui-lo. Para cada princípio candidato, descreva um conflito real ou provável e identifique o que você precisaria aceitar para permanecer coerente.

PRINCÍPIO	CONFLITO OU PRESSÃO	CUSTO DE SEGUIR O que tenho que deixar de ser/fazer? O que posso perder/ganhar?	LIMITE OU EXCEÇÃO LEGÍTIMA Até onde posso agir desta forma? O que pode acontecer que deixo esse princípio de lado para agir diferente.

PASSO 4. Avalie a qualidade dos princípios

Reescreva até cinco princípios e avalie cada um de 1 a 5. Use a escala apenas para refinar: um bom princípio precisa ser claro, aplicável, coerente com seus valores, capaz de sobreviver a algum custo e revisável quando a realidade trazer novas informações.

PRINCÍPIO	CLAREZA	APLICABILIDADE	COERÊNCIA	CUSTO	REVISÁVEL

Escala: 1 = fraco ou pouco definido | 3 = razoável | 5 = forte e observável.

PASSO 5. Transforme um princípio em plano de ação

Escolha um princípio para praticar nos próximos sete dias. Use a lógica se então para antecipar uma situação concreta e reduzir decisões impulsivas no momento de pressão.

Princípio escolhido:

Se acontecer esta situação:

Então vou agir assim:

Custo que aceito assumir:

Como vou observar se fui coerente:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Procure padrões entre os princípios formulados. Eles mostram como valores abstratos começam a se transformar em comportamento observável.

Dê atenção aos princípios que parecem corretos, mas não sobrevivem ao conflito. Isso indica que ainda são preferências, intenções ou slogans, não critérios suficientemente assumidos.

Observe também princípios antigos que talvez funcionem como proteção, rigidez ou medo. O objetivo não é eliminar toda regra pessoal, mas escolher conscientemente quais critérios devem governar suas decisões.

ORIENTAÇÃO FINAL

Escolha poucos princípios para acompanhar na prática. Um princípio pessoal amadurece quando orienta decisões pequenas, repetidas e observáveis, especialmente nas situações em que agir de modo coerente exige algum custo.

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.