

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Propósito
ATIVIDADE	14 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Propósito

MAPA DE PROPÓSITO

PROPÓSITO

EM AÇÃO

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Mapear sinais concretos de propósito a partir de experiências, valores, competências, responsabilidades e contribuições que já aparecem na vida real.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade observando sua trajetória concreta. Evite procurar uma frase perfeita logo no início. Primeiro levante evidências, depois formule hipóteses de direção.

- Tempo estimado: 45 a 60 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: evidência antes de conclusão.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Use exemplos reais de escolhas, responsabilidades, interesses, incômodos, competências e contribuições já praticadas.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um mapa inicial de direção pessoal, com padrões de significado, competências e contribuição que podem orientar a formulação de um propósito provisório.

4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Observe momentos de sentido

Recorde situações em que você se sentiu útil, mobilizado, inteiro ou conectado a algo que parecia importar. Não selecione apenas grandes acontecimentos. Propósito costuma aparecer também em episódios simples, repetidos e concretos.

SITUAÇÃO	O QUE TEVE SENTIDO?	QUE VALOR APARECEU?

PASSO 2. Identifique problemas que chamam sua responsabilidade

Propósito frequentemente aparece nos problemas que você percebe com mais sensibilidade. Liste situações, dores ou necessidades que despertam em você vontade de compreender, melhorar, cuidar, organizar ou transformar.

PROBLEMA OU NECESSIDADE	POR QUE ME IMPORTA?	QUE RESPONSABILIDADE SINTO?

PASSO 3. Relacione competências e energia

Agora observe capacidades que você já possui ou pode desenvolver. A pergunta não é apenas o que você gosta de fazer, mas onde existe combinação entre interesse, energia, aprendizagem e utilidade.

COMPETÊNCIA OU INTERESSE	ONDE JÁ APARECE?	COMO PODERIA CONTRIBUIR?

PASSO 4. Formule hipóteses de direção

Com base nos dados anteriores, escreva hipóteses provisórias de propósito. Uma hipótese não precisa ser definitiva. Ela precisa ser clara o suficiente para orientar um pequeno teste.

HIPÓTESE DE DIREÇÃO	A QUEM OU A QUE SERVE?	EVIDÊNCIA QUE SUSTENTA

PASSO 5. Escolha uma direção para testar

Escolha uma hipótese que pareça suficientemente verdadeira e praticável neste momento. Use-a como direção de teste, não como sentença final sobre sua vida.

Direção escolhida:

Por que esta direção importa agora:

Primeira evidência que já existe:

Pequeno teste possível nos próximos dias:

Como vou saber se essa direção ganhou força:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Procure padrões recorrentes entre momentos de sentido, problemas que chamam sua responsabilidade e competências que você já utiliza ou deseja desenvolver.

Uma direção de propósito fica mais consistente quando reúne significado, competência e contribuição. Se apenas uma dimensão aparece, talvez ainda seja interesse, desejo ou obrigação, não propósito suficientemente integrado.

Não trate a formulação final como definitiva. Propósito amadurece por ciclos de observação, teste, evidência e revisão.

ORIENTAÇÃO FINAL

Use este mapa como ponto de partida. A pergunta central não é qual frase descreve perfeitamente sua vida, mas qual direção merece ser testada com seriedade agora.

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.*