

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Valores
ATIVIDADE	04 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Valores

INVENTÁRIO PESSOAL

VALORES

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Identificar valores pessoais a partir de experiências, escolhas, desconfortos e objetivos, sem estabelecer hierarquia inicial.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade em um momento de relativa tranquilidade. Responda a partir da sua vida real, não da resposta que pareceria mais bonita, correta ou esperada. O valor do exercício está na precisão da observação, não em produzir uma imagem ideal de si.

- Tempo estimado: 35 a 50 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: registre primeiro; interprete depois.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Use exemplos concretos sempre que possível: escolhas, agenda, gastos, conversas, recusas, compromissos e decisões recentes.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um inventário inicial de valores com evidências concretas de onde eles aparecem na sua vida. Esse inventário servirá de base para hierarquizar prioridades nas atividades seguintes.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Levante valores por experiência

Antes de olhar qualquer lista, recorde momentos em que você se sentiu coerente, orgulhoso, vivo, incomodado ou em conflito. Valores aparecem tanto no que buscamos quanto no que sentimos falta.

SITUACAO CONCRETA	O QUE FOI IMPORTANTE ALI?	POSSIVEL VALOR

PASSO 2. Amplie o repertório de palavras

Agora use a lista apenas como apoio. Circule ou copie palavras que parecem ter relação com sua vida atual. Ainda não hierarquize.

Autonomia, segurança, família, liberdade, realização, justiça, reconhecimento, aprendizagem, estabilidade, contribuição, honestidade, pertencimento, aventura, responsabilidade, prosperidade, saúde, espiritualidade, criatividade, influência, simplicidade, excelência, lealdade, cuidado, coragem, beleza, ordem, prazer, crescimento, paz, qualidade de vida.

1. Valor que chamou minha atenção:

2. Valor que chamou minha atenção:

3. Valor que chamou minha atenção:

4. Valor que chamou minha atenção:

5. Valor que chamou minha atenção:

6. Valor que chamou minha atenção:

7. Valor que chamou minha atenção:

8. Valor que chamou minha atenção:

PASSO 3. Diferencie valor de objetivo

Um objetivo pode ser concluído. Um valor continua funcionando como critério. Escreva objetivos importantes e procure o valor que parece estar por trás deles.

OBJETIVO OU DESEJO	VALOR POSSIVEL POR TRAS	COMO SEI DISSO?

PASSO 4. Observe desconfortos recorrentes

Situações que incomodam muito podem revelar valores ameaçados. O objetivo não é acusar outras pessoas, mas compreender que critério importante foi tocado.

Algo que me incomoda repetidamente:

O que parece estar sendo desrespeitado:

Valor possivelmente envolvido:

PASSO 5. Monte seu inventário inicial

Reúna os valores que apareceram com mais força. Nesta etapa, todos podem coexistir. Não tente decidir ainda quais são os mais importantes.

VALOR	ONDE APARECE NA MINHA VIDA?	EVIDÊNCIA CONCRETA

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Procure padrões. Se varias situações apontam para autonomia, cuidado, segurança ou reconhecimento, provavelmente esse valor tem peso real para você.

Não transforme o inventário em uma lista ideal. Um valor tem mais consistência quando aparece em escolhas concretas, desconfortos recorrentes ou disposição para abrir mão de algo.

ORIENTAÇÃO FINAL

Guarde este inventário sem tentar concluir tudo agora. A próxima atividade vai transformar a lista em hierarquia e mostrar onde valores importantes competem entre si.

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.