

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Valores
ATIVIDADE	06 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Valores

VALORES DECLARADOS

VALORES VIVIDOS

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Comparar valores que você diz considerar importantes com a distribuição real de tempo, dinheiro, atenção e energia na vida cotidiana.

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: 45 a 60 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 uma leitura prática dos alinhamentos e desalinhamentos entre discurso e comportamento, além de um ajuste concreto para testar nos próximos dias.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Liste valores declarados

Registre os valores que você costuma dizer que são importantes. Não tente corrigir a lista. O primeiro dado é justamente o que você declara.

VALOR DECLARADO	POR QUE DIGO QUE IMPORTA?	EXEMPLO RECENTE

PASSO 2. Observe tempo, dinheiro, atenção e energia

Pense nos últimos 30 dias. Se alguém observasse apenas sua agenda, seus gastos, suas conversas e suas preocupações, que prioridades concluiria que existem?

RECURSO	PARA ONDE FOI NA PRÁTICA?	VALOR QUE ISSO SUGERE
Tempo		
Dinheiro		
Atenção		
Energia		
Disponibilidade		

PASSO 3. Compare declarado e vivido

Agora compare a primeira lista com o uso real de recursos. Use a coluna de alinhamento para marcar: alto, médio, baixo ou ausente.

VALOR DECLARADO	EVIDÊNCIA VIVIDA	ALINHAMENTO	AJUSTE POSSIVEL

PASSO 4. Investigue sem culpa

Quando houver distância entre valor declarado e valor vivido, investigue o que está acontecendo. Pode haver falta de clareza, pressão externa, medo, hábito, fase de vida ou escolhas ainda não assumidas.

Qual valor digo que importa, mas quase não recebe recurso real?

Qual valor aparece muito na minha rotina, mesmo que eu quase não fale sobre ele?

O que está ocupando recursos que eu gostaria de direcionar de outro modo?

Que pequena mudança tornaria minha agenda mais coerente com meus valores?

PASSO 5. Escolha um ajuste de comportamento

Escolha apenas um valor para ajustar nos próximos sete dias. O ajuste deve ser observável e pequeno o suficiente para ser praticado.

Valor escolhido:

Comportamento de alinhamento:

Quando vou praticar:

Como vou saber que fiz:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Valores vividos aparecem na distribuição de recursos. Tempo, dinheiro, atenção e energia revelam prioridades com mais precisão do que discursos isolados.

Distância entre declarado e vivido não precisa virar culpa. Ela pode ser tratada como informação para reorganizar escolhas, limites e compromissos.

ORIENTAÇÃO FINAL

Não tente alinhar todos os valores ao mesmo tempo. Comece por um ajuste concreto, pequeno e repetível. Coerência se constrói mais por distribuição real de recursos do que por declarações gerais.

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.*