



IDENTIDADE E PROPÓSITO



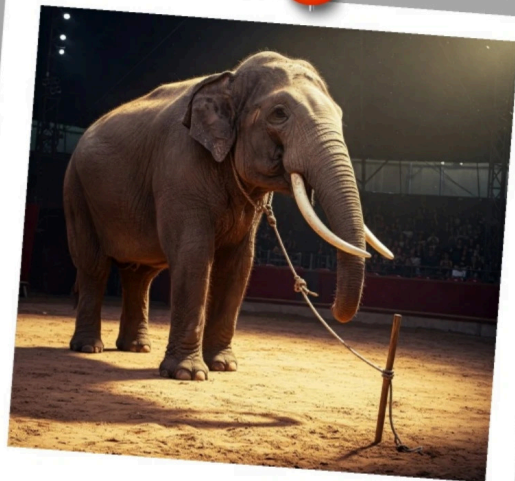


Oficina de
Transformação
Pessoal

IDENTIDADE E PROPÓSITO

A person stands in silhouette on a dark, rocky ridge, looking up at a vast night sky. The Milky Way galaxy is visible as a bright, colorful band of stars stretching across the sky, transitioning from yellow and orange near the horizon to pink and purple higher up. The sky is densely packed with stars, and the overall scene conveys a sense of cosmic scale and contemplation.

Qual o sentido da vida?



Desamparo
aprendido



Desamparo
aprendido

O desamparo aprendido pode ser **superado**.



O primeiro passo é saber **quem você é**.

Resgatar o seu **potencial de agir**, sua **autoconfiança** e **autoestima**.

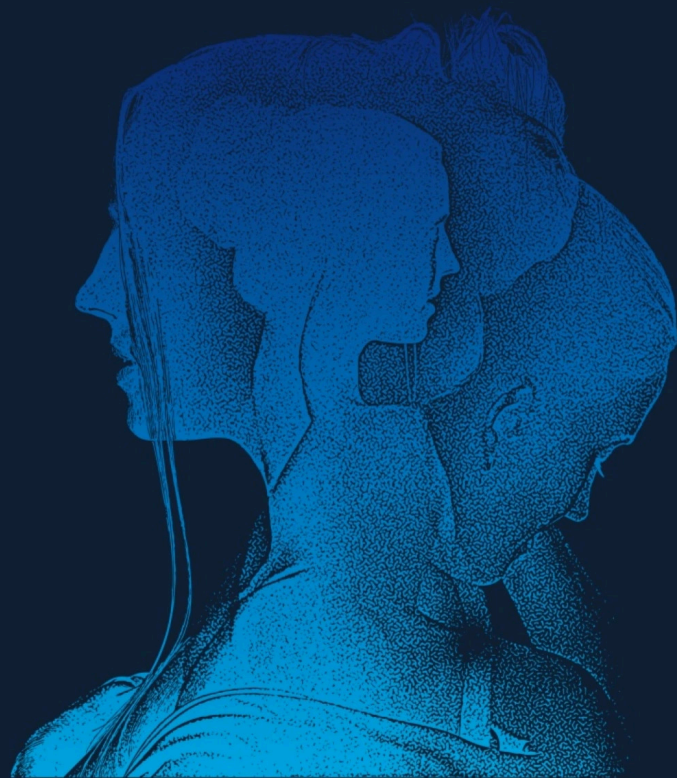


O desamparo aprendido pode ser **superado**.



O primeiro passo é saber **quem você é**.

Resgatar o seu **potencial de agir**, sua **autoconfiança** e **autoestima**.



O que é Personalidade



Os Big Five



Personalidade

Explorando a Teoria dos BIG FIVE

O que é Personalidade

Definição de Personalidade

Conjunto de características psicológicas que determinam os **padrões de pensar, sentir e agir** ou seja, a individualidade de alguém.



A Importância da Personalidade

Os traços de personalidade **influenciam** decisões, reações e bem-estar.
Compreendê-los ajuda não apenas na **autoconhecimento**, mas também na **previsão** de comportamentos em ambientes **sociais e profissionais**.



Definição de Personalidade

Conjunto de características psicológicas que determinam os **padrões** de **pensar**, **sentir** e **agir**, ou seja, a individualidade de alguém.



A Importância da Personalidade

Os traços de personalidade **influenciam** decisões, relações e bem-estar.

Compreendê-los ajuda não apenas na **autoavaliação**, mas também na **previsão** de comportamentos em ambientes **sociais** e **profissionais**.



Os Big Five

Breve Histórico

Em 1943, o psicólogo norte-americano L. R. Stogdins desenvolveu o primeiro teste de personalidade baseado na teoria dos cinco grandes traços. Este teste foi o primeiro a ser baseado na teoria dos cinco grandes traços.



Conceito

Os cinco grandes traços de personalidade são:



Abertura

A Abertura é caracterizada pela curiosidade intelectual, imaginação ativa e disposição para novas experiências.



Pontos Fortes da Abertura

Curiosidade
Imaginatividade
Apreciar coisas de natureza



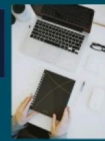
Pontos Fracos da Abertura



Indiferença à realidade
Dificuldade em lidar com coisas
Mentiras, mentiras

Conscienciosidade

A Conscienciosidade é marcada pela organização, responsabilidade e atenção aos detalhes.



Pontos Fortes da Conscienciosidade

Organização
Responsabilidade e pontualidade
Previdência e atenção



Pontos Fracos da Conscienciosidade



Perfeccionismo e rigidez
Dificuldade em lidar com mudanças
Falta de flexibilidade

Extroversão

A Extroversão é caracterizada pela sociabilidade, energia e busca por interação social.



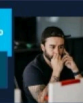
Pontos Fortes da Extroversão

Sociabilidade
Energia e vitalidade
Fidelidade



Pontos Fracos da Extroversão

Indiferença ao mundo exterior
Superficialidade
Dificuldade em lidar com a solidão



Amabilidade

A Amabilidade é marcada por traços como empatia, cooperatividade e altruísmo.



Pontos Fortes da Amabilidade

Empatia e compaixão
Colaboração
Sinceridade e cordialidade



Pontos Fracos da Amabilidade



Dificuldade em lidar com
Indiferença e passividade
Dificuldade em lidar com conflitos

Neuroticismo

Neuroticismo é caracterizado por emoções negativas frequentes, como ansiedade, depressão e instabilidade emocional.



Pontos Fortes do Neuroticismo

Responsabilidade e atenção
Previdência



Pontos Fracos do Neuroticismo

Ansiedade e preocupação excessivas
Instabilidade emocional
Frustração



Breve Histórico

A teoria dos Big Five surgiu em 1980, fundamentada em décadas de pesquisas.

São as medidas de personalidade cientificamente **mais aceitas** e **mais utilizadas**.

Ao contrário de outras teorias que classificam os indivíduos em categorias binárias (introvertido ou extrovertido), o modelo dos Big Five afirma que cada traço de personalidade possui uma **escala**.



Conceito

Os indivíduos são classificados em uma **escala** de pólos opostos de 5 grandes **dimensões**:



Abertura

A Abertura é caracterizada pela **curiosidade** intelectual, **imaginação** ativa e disposição para **novas experiências**.



Pontos Fortes da Abertura

Criatividade

Flexibilidade

Ampla gama de Interesses



Pontos Fracos da Abertura



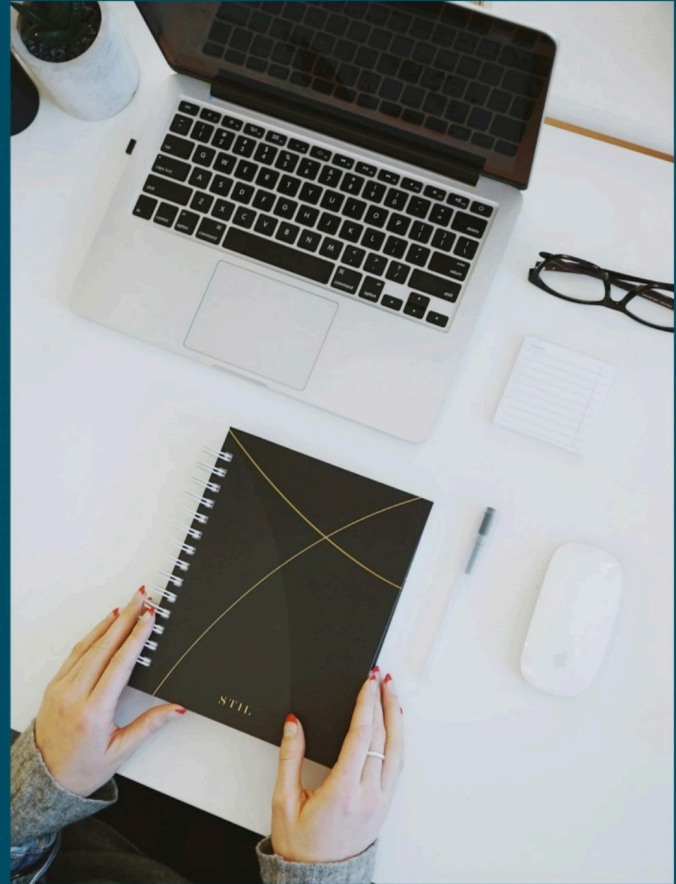
Impulsividade e instabilidade

Dificuldade em lidar com a rotina

Idealismo excessivo

Conscienciosidade

A Conscienciosidade é marcada pela **organização**, **responsabilidade** e **atenção** aos detalhes.



Pontos Fortes da Conscienciosidade

Organização

Responsabilidade e confiabilidade

Perseverança e disciplina





Pontos Fracos da Conscienciosidade

Perfeccionismo e rigidez

Dificuldade em lidar com imprevistos

Trabalho em excesso

Extroversão



A Extroversão é caracterizada pela **sociabilidade, energia** e busca por **interação social**.

Pontos Fortes da Extroversão

Sociabilidade

Influência e liderança

Otimismo



Pontos Fracos da Extroversão

Necessidade de atenção constante

Impulsividade

Dificuldade em lidar com a solidão



Amabilidade

A Amabilidade é marcada por traços como **empatia**, **cooperatividade** e **altruísmo**.



Pontos Fortes da Amabilidade

Empatia e compaixão

Colaboração

Gentileza e cordialidade





Pontos Fracos da Amabilidade

Dificuldade em dizer não

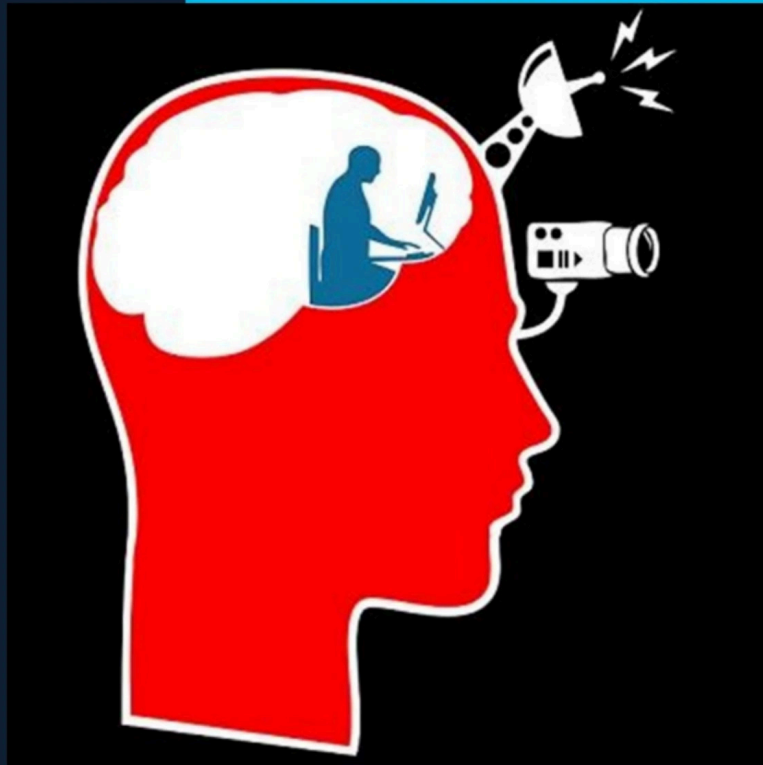
Submissão e passividade

Dificuldade em lidar com conflitos

Neuroticismo

Neuroticismo é caracterizado por emoções **negativas** frequentes, como ansiedade, depressão e instabilidade emocional.





Pontos Fortes do Neuroticismo

Sensibilidade e intuição

Precaução

Pontos Fracos do Neuroticismo

Ansiedade e preocupação excessivas

Instabilidade emocional

Pessimismo



Os Big Five

Breve Histórico

Em 1943, o psicólogo L. R. Thurstone publicou um artigo no qual descrevia cinco fatores de personalidade que ele acreditava serem os principais componentes da personalidade humana. Esses fatores eram: inteligência, estabilidade emocional, sociabilidade, domínio verbal e domínio espacial.



Conceito

Os Cinco Grandes são constituídos por uma série de traços de personalidade.

Neuroticismo	Estabilidade emocional	Extroversão	Amabilidade	Conscienciosidade
Abertura				

Abertura

A Abertura é caracterizada pela curiosidade intelectual, imaginação ativa e disposição para novas experiências.



Pontos Fortes da Abertura

Intelectualidade
Pluralidade
Amplia gama de interesses



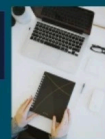
Pontos Fracos da Abertura



Imaginatividade e criatividade
Dificuldade em lidar com coisas práticas e concretas

Conscienciosidade

A Conscienciosidade é marcada pela organização, responsabilidade e atenção aos detalhes.



Pontos Fortes da Conscienciosidade

Organização
Responsabilidade e confiabilidade
Planejamento e atenção



Pontos Fracos da Conscienciosidade



Perfeccionismo e rigidez
Dificuldade em lidar com improvisação
Falta de flexibilidade

Extroversão



A Extroversão é caracterizada pela sociabilidade, energia e busca por interações sociais.

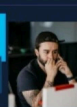
Pontos Fortes da Extroversão

Sociabilidade
Energia e vitalidade
Fidelidade



Pontos Fracos da Extroversão

Impulsividade em decisões importantes
Falta de planejamento
Dificuldade em lidar com coisas práticas e concretas



Amabilidade

A Amabilidade é marcada por traços como empatia, cooperatividade e altruísmo.



Pontos Fortes da Amabilidade

Empatia e compreensão
Colaboração
Gentileza e cordialidade



Pontos Fracos da Amabilidade



Dificuldade em lidar com conflitos
Intensidade e paixão
Dificuldade em lidar com coisas práticas e concretas

Neuroticismo

Neuroticismo é caracterizado por emoções negativas frequentes, como ansiedade, depressão e instabilidade emocional.



Pontos Fortes do Neuroticismo

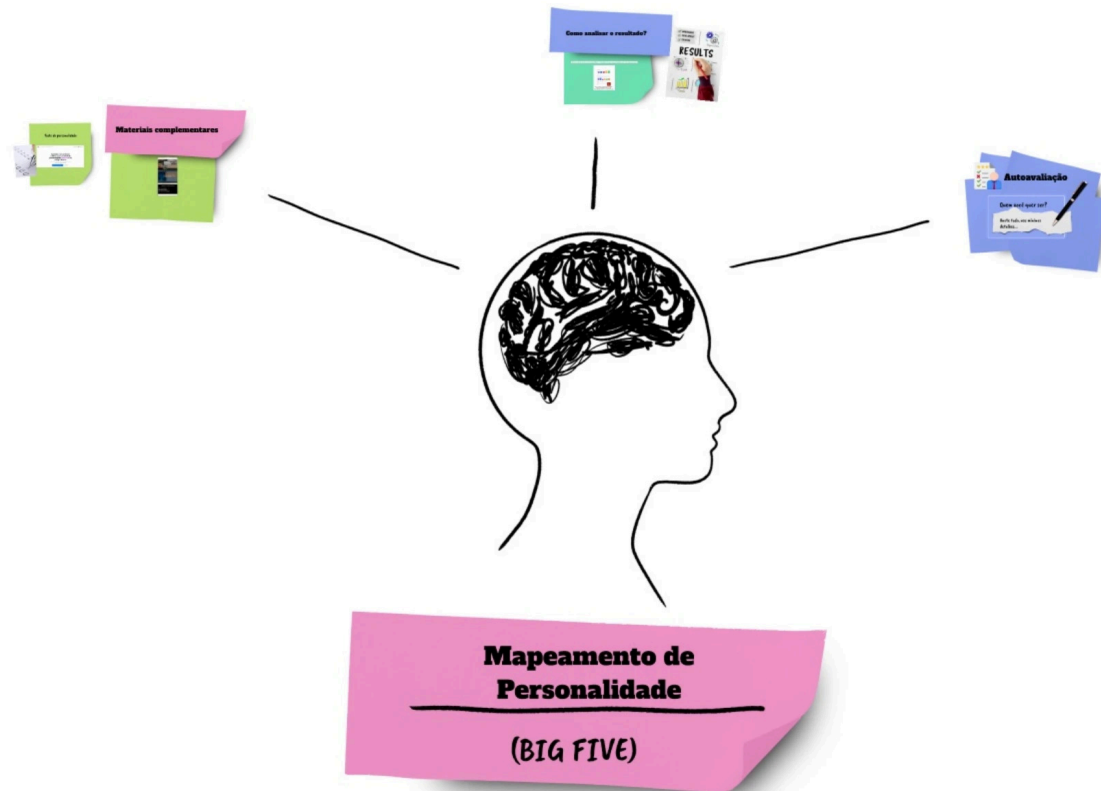
Sensibilidade e percepção
Intuição



Pontos Fracos do Neuroticismo

Ansiedade e preocupação excessivas
Instabilidade emocional
Frustração





Teste de personalidade

Aprenda a se conhecer
melhor com um teste de
personalidade **gratuito** e de
código aberto.

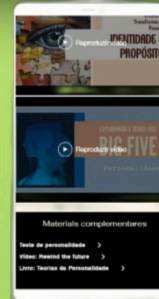
O teste a seguir contém 100 questões que levam cerca de 10
minutos para serem respondidas.

[Fazer o teste agora mesmo](#)

[O que é](#)

[O que é o teste](#)

Materiais complementares



Teste de personalidade

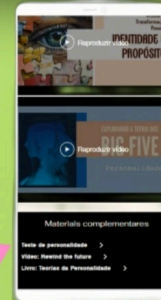
Aprenda a se conhecer
melhor com um teste de
personalidade **gratuito** e de
código aberto.

O teste a seguir contém 120 questões que levam cerca de 10
minutos para serem respondidas.

[Fazer o teste agora mesmo](#)

[O que é isso?](#)

Materiais complementares



Teste de personalidade



The screenshot shows the homepage of a personality test website. At the top, there is a navigation bar with a logo on the left and links for 'Início', 'Resultado', 'Compare', 'Artigos', and 'Sobre'. On the right side of the bar are social media icons and a language dropdown menu set to 'Brazilian P...'. The main content area has a large heading: 'Aprenda a se conhecer melhor com um teste de personalidade gratuito e de código aberto.' The word 'gratuito' is highlighted in pink. Below the heading, a paragraph states: 'O teste a seguir contém 120 questões que levam cerca de 10 minutos para serem concluídas.' At the bottom of the main area are two buttons: a blue one that says 'Faça um teste gratuito agora →' and a white one with a GitHub logo and the text 'GitHub'. A small footnote at the very bottom reads: '* Não precisa se registrar'.

**Aprenda a se conhecer
melhor com um teste de
personalidade gratuito e de
código aberto.**

O teste a seguir contém 120 questões que levam cerca de 10 minutos para serem concluídas.

[Faça um teste gratuito agora →](#) [GitHub](#)

* Não precisa se registrar

Teste de personalidade

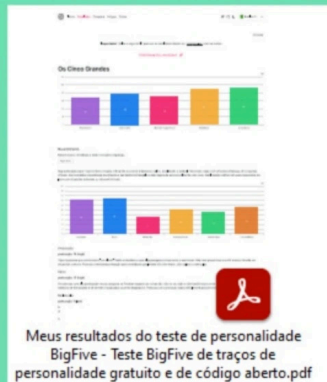
120 perguntas

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Nem discordo, nem concordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente



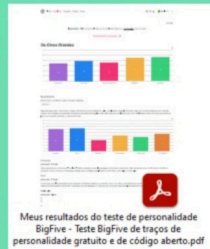
Como analisar o resultado?

 Meus resultados do teste de personalidade BigFive - Teste BigFive de traços de personalidade gratuito e de código aberto.pdf



Como analisar o resultado?

Meus resultados do teste de personalidade BigFive - Teste BigFive de traços de personalidade gratuito e de código aberto.pdf



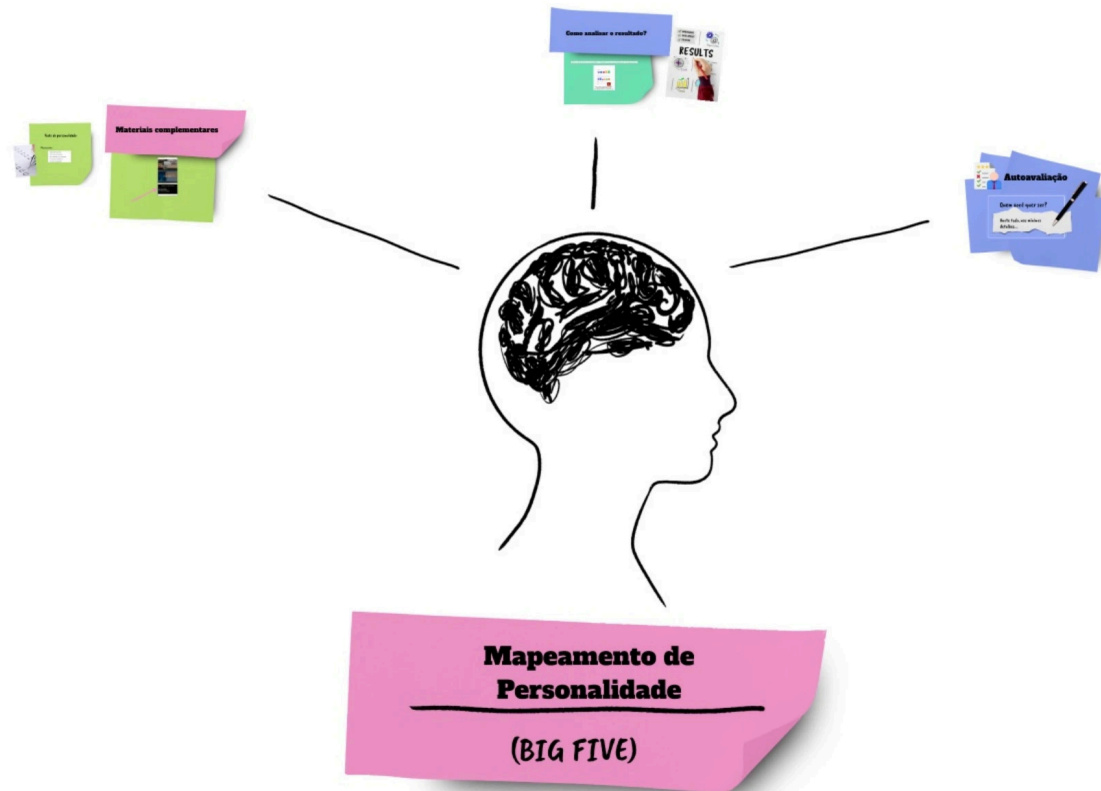


Autoavaliação

Quem você quer ser?

Anote tudo, nos mínimos
detalhes....





Propósitos, Objetivos e Metas

Ferramentas práticas para mudança de vida

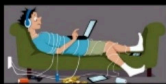


Propósito

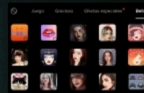
Pra onde você quer ir?



Deixa a vida
me levar?



Resultado da passividade é a culpa.
O mito do "tempo resolve".



Daqui a 20 anos?

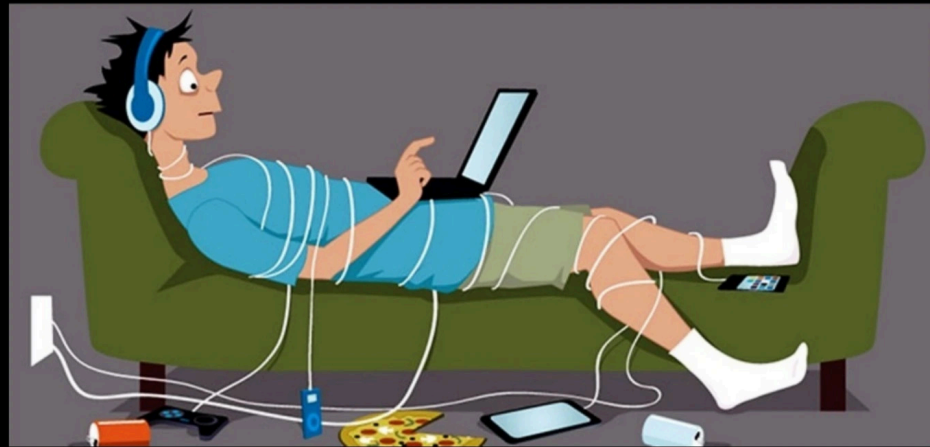


Pra onde você quer ir?

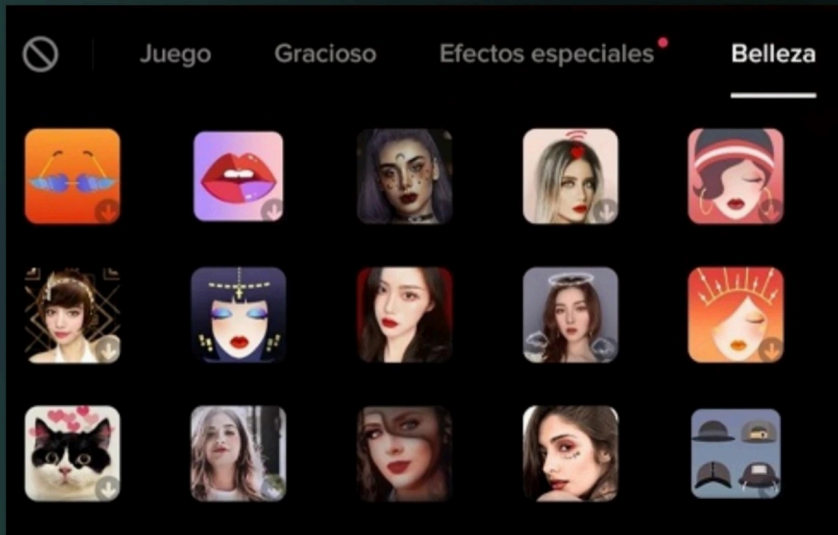
"Se você não sabe
para onde vai,
então qualquer
caminho serve."



Deixa a vida me levar?



Resultado da passividade é a culpa.
O mito do "tempo resolve".



Daqui a 20 anos?

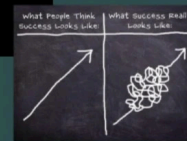
Tomada de Decisões

O que são decisões assertivas?

Escolhas alinhadas a um propósito.
Podem ser acertadas ou não.
Atitude responsável.



Exemplos de decisões assertivas



Definindo propósitos

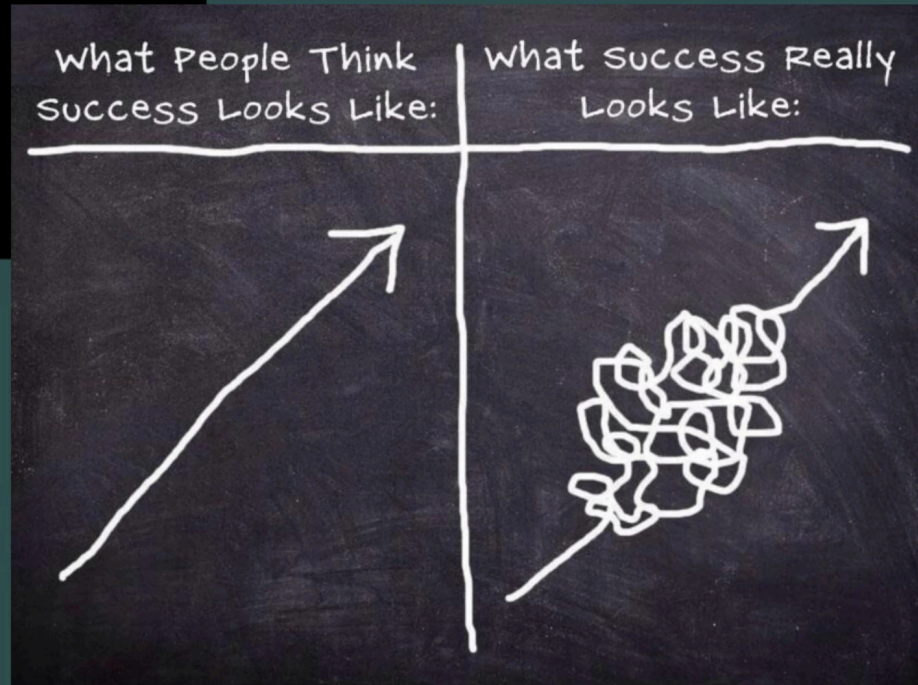


O que são decisões assertivas?

Escolhas alinhadas a um propósito.
Podem ser acertadas ou não.
Atitude responsável.



Exemplos de decisões assertivas



Definindo propósitos

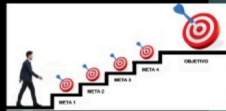


Técnicas e Ferramentas

Definição de Metas

Método SMART:

Específico
Mensurável
Atingível
Relevante
Temporal



Acompanhamento de Progresso

Registro e recompensa
Regra dos 2 minutos
Força de compromisso
Autoconfiança
1% melhor a cada dia



Estratégias Eficazes

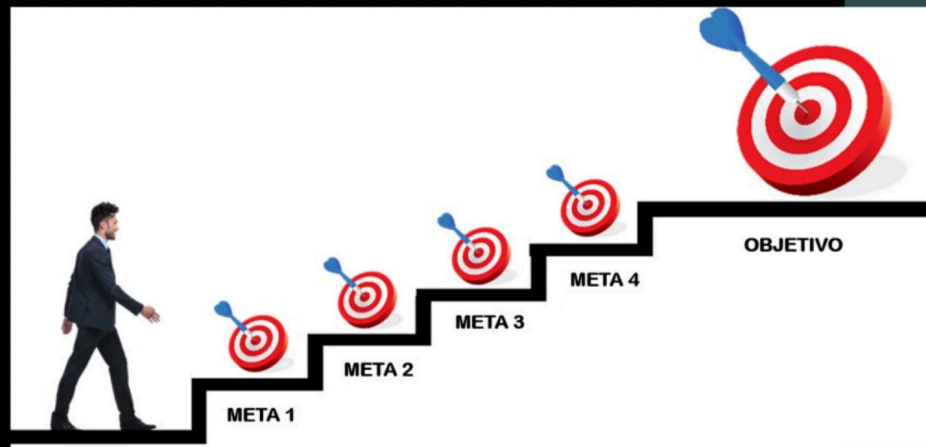
Definir propósitos
Traçar objetivos, metas e passos
Remover ervas daninhas
(emocionais e comportamentais)
Mudança de hábitos



Definição de Metas

Método SMART:

Específico
Mensurável
Atingível
Relevante
Temporal



Acompanhamento de Progresso

Registro e recompensa
Regra dos 2 minutos
Força de compromisso
Autoconfiança
1% melhor a cada dia



Estratégias Eficazes

Definir propósitos
Traçar objetivos, metas e passos
Remover ervas daninhas
(emocionais e comportamentais)
Mudança de hábitos



Mudança de Hábitos

Hábitos Emocionais

Difficuldade em dizer não
Ansiedade excessiva
Medo do fracasso
Necessidade constante de aprovação
Dependência emocional



Hábitos Comportamentais

Descontrole por impulsividade
Dificuldade na comunicação
Gatilhos de recompensa rápida
(comida, jogos, compras, internet)
Dependência comportamental



Autoavaliação

Para onde você quer ir?
Como quer estar daqui a 20 anos?
Como sua personalidade deve
contribuir ou atrapalhar seus
propósitos de vida?
O que você precisa mudar?



Quando
começar?

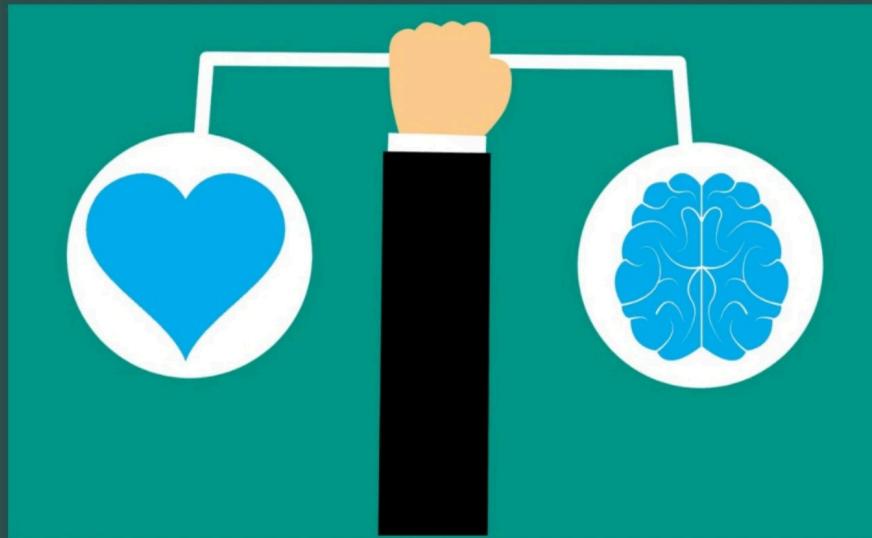
Hábitos Emocionais

Dificuldade em dizer não
Ansiedade excessiva
Medo do fracasso
Necessidade constante de aprovação
Dependência emocional



Hábitos Comportamentais

Descontrole por impulsividade
Dificuldades na comunicação
Gatilhos de recompensa rápida
(comida, apostas, compras, internet)
Dependência comportamental



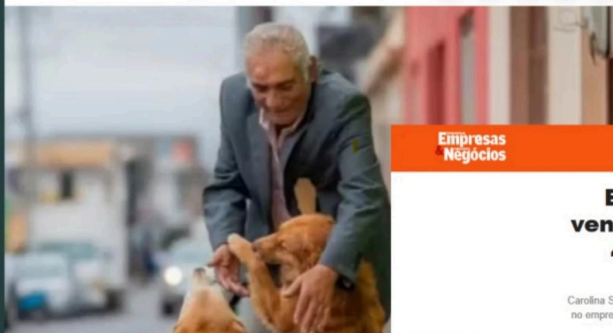


Autoavaliação

Pra onde você quer ir?
Como quer estar daqui a 20 anos?
Como sua personalidade afeta
(contribui ou atrapalha) seus
propósitos de vida?
O que você precisa mudar?

Aos 75 anos, idoso é aprovado na universidade para cursar medicina veterinária: "Quero ajudar os animais"

Renata Dias 24 / 02 / 2025 às 07:27



Empresas
Negócios

REVISTA DIGITAL EMPREENDEDOR NA PRÁTICA FRANQUIAS

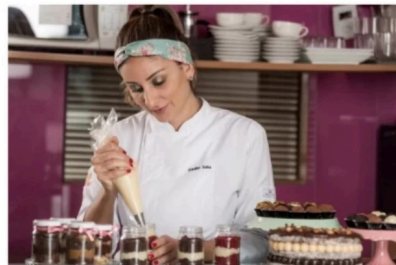
Ela largou medicina para vender brigadeiros, faturou R\$ 4 milhões e agora lança franquia

Carolina Sales é veterinária, iniciou a faculdade de medicina, mas acabou se jogando no empreendedorismo com o bistrô Carolina Sales Café. Agora, inicia expansão por franquias

3 min de leitura

PAULO GRATÃO

08 ABR 2021 - 09:40 | ATUALIZADO EM 08 ABR 2021 - 09:40



Carolina Sales, dona da Carolina Sales Café (Foto: Filipo)

CNN POP

Leandro Hassum compara antes e depois de cirurgia bariátrica: "Vida nova"

Humorista comemorou nove anos de seu procedimento no estômago, que o fez perder mais de 60 kg

Mariana Vainilo, colaboradora para a CNN

05/15/2023 às 16:10 | Atualizado 05/15/2023 às 16:52



Propósitos, Objetivos e Metas

Ferramentas práticas para mudança de vida



Liberdade de escolha	Ter autonomia financeira para tomar decisões sem restrições	1. Aumentar a renda em 20% nos próximos 12 meses.	1.1. Dedicar 5 horas semanais a trabalhos freelance, com meta de R\$500 adicionais por mês, nos próximos 3 meses.	☐
		2. Criar uma reserva de emergência de 6 meses de despesas em 24 meses.	1.2. Enviar 3 currículos por semana para vagas com salário 15% superior ao atual, nos próximos 2 meses.	☐
			2.1. Transferir automaticamente 10% da renda mensal para uma conta de reserva, a partir do próximo mês.	☐
		3. Concluir 2 cursos online relevantes para o mercado de trabalho em 18 meses.	2.2. Revisar o orçamento mensal e cortar 5% de gastos não essenciais em 30 dias.	☐
			3.1. Inscrever-se em um curso de marketing digital com 40 horas de duração em 2 semanas.	☐
			3.2. Dedicar 3 horas semanais ao estudo do curso, com meta de concluir 50% do conteúdo em 3 meses.	☐
	Ter flexibilidade de tempo para dedicar às atividades que geram prazer e bem-estar	1. Reduzir a jornada de trabalho para 30 horas semanais em 36 meses.	1.1. Apresentar um plano de trabalho com horários flexíveis ao gestor em 3 meses.	☐
		2. Delegar 3 tarefas semanais no trabalho e 2 tarefas pessoais por mês, em 6 meses.	1.2. Negociar a possibilidade de trabalho remoto 2 dias por semana em 6 meses.	☐
			2.1. Criar um manual de instruções para as tarefas delegadas em 1 mês.	☐
		3. Praticar 30 minutos de exercício físico 3 vezes por semana, a partir da próxima semana.	2.2. Contratar um assistente virtual para tarefas administrativas em 2 meses.	☐
			3.1. Agendar os horários de exercício na agenda semanal e cumpri-los.	☐
			3.2. Experimentar 3 modalidades diferentes de exercício nos próximos 2 meses.	☐
	Ter a possibilidade de morar em diferentes lugares do mundo	1. Selecionar 3 países ou cidades de interesse e listar 5 pontos positivos e negativos de cada um em 6 meses.	1.1. Pesquisar informações sobre custo de vida, clima e cultura dos destinos em 2 meses.	☐
		2. Economizar R\$10.000 para uma viagem de 3 meses para um dos destinos escolhidos em 24 meses.	1.2. Criar um quadro comparativo com as informações coletadas em 1 mês.	☐
			2.1. Transferir 5% da renda mensal para uma conta de viagem, a partir do próximo mês.	☐
		3. Concluir um curso de idioma com nível intermediário no idioma do destino escolhido em 18 meses.	2.2. Pesquisar opções de hospedagem e transporte nos destinos em 3 meses.	☐
			3.1. Inscrever-se em um curso de idioma online com aulas semanais em 1 mês.	☐
			3.2. Praticar o idioma 30 minutos por dia, utilizando aplicativos ou conversando com nativos.	☐

Propósito	Objetivo	Metas (SMART)	Passos (SMART)		
Ter bons relacionamentos na vida	Cultivar amizades profundas e duradouras	1. Conectar-se com 2 amigos por semana, seja por chamada, mensagem ou encontro presencial, pelos próximos 3 meses.	1.1. Agendar 30 minutos por dia para responder mensagens e fazer ligações, começando amanhã.	☐	
			1.2. Enviar mensagens para 5 amigos por semana, perguntando sobre algo interessante, começando na próxima segunda-feira.	☐	
		2. Organizar um encontro com um grupo de amigos a cada 2 meses, a partir do próximo mês.	2.1. Criar um grupo no WhatsApp para organizar o encontro, definindo data, local e atividade em 2 semanas.	☐	
			2.2. Confirmar a presença de pelo menos 5 amigos uma semana antes do encontro.	☐	
		3. Iniciar um novo hobby ou atividade social em 1 mês, participando ativamente por pelo menos 6 meses.	3.1. Pesquisar 3 opções de hobbies ou atividades sociais na minha área em 1 semana.	☐	
			3.2. Participar de um evento experimental ou aula gratuita da atividade escolhida em 2 semanas.	☐	
	Fortalecer os laços familiares	1. Realizar uma chamada de vídeo com meus pais ou irmãos uma vez por semana, pelos próximos 3 meses.	1.1. Agendar as chamadas de vídeo na agenda semanal, definindo um horário fixo, começando hoje.	☐	
			1.2. Preparar uma lista de assuntos para conversar durante as chamadas, incluindo novidades e lembranças, antes de cada chamada.	☐	
		2. Visitar meus familiares pessoalmente pelo menos uma vez por mês, a partir do próximo mês.	2.1. Reservar um dia do mês para a visita, avisando os familiares com antecedência de 1 semana.	☐	
			2.2. Levar um presente ou preparar uma refeição especial para a visita.	☐	
	Construir um relacionamento amoroso saudável	1. Participar de eventos sociais para conhecer 3 pessoas novas por mês, pelos próximos 3 meses.	1.1. Atualizar meu perfil nas redes sociais com fotos e informações relevantes, dedicando 30 min por dia para interagir com outros perfis.	☐	
		2. Comunicar minhas expectativas e necessidades de forma clara e assertiva em 100% dos encontros.	1.2. Participar de eventos sociais ou grupos de interesse, como clubes de leitura ou aulas de dança, pelo menos 1x por semana.	☐	
			2.1. Praticar a comunicação assertiva em situações cotidianas, como pedir um favor ou expressar uma opinião, antes dos encontros.	☐	
	Manter um relacionamento amoroso com paixão e respeito		1. Agendar 1 encontro romântico por mês, com atividades que estimulem a conexão, a partir do próximo mês.	2.2. Refletir sobre minhas expectativas e necessidades em um relacionamento, anotando-as em um caderno ou aplicativo.	☐
			2. Expressar gratidão e apreciação pelo parceiro(a) diariamente, seja por meio de palavras, gestos ou ações, a partir de hoje.	1.1. Criar uma lista de 5 atividades românticas que ambos gostariam de fazer em 1 semana.	☐
1.2. Alternar a responsabilidade de planejar e organizar os encontros românticos a cada mês.				☐	
3. Resolver conflitos de forma construtiva e respeitosa, utilizando a comunicação não violenta em 100% das discussões, a partir de hoje.			2.1. Reservar 5 minutos por dia para escrever ou falar sobre 3 coisas que aprecia no parceiro(a).	☐	
			2.2. Realizar 1 ato de gentileza ou surpresa para o parceiro(a) por semana.	☐	
	3.1. Estudar os princípios da comunicação não violenta em 2 semanas, através de livros, cursos ou vídeos.	☐			
	3.2. Praticar a escuta ativa e a expressão de sentimentos de forma clara e respeitosa em todas as conversas com o parceiro(a).	☐			

Crenças Limitantes e Mentalidades Disfuncionais

O que te prende?

Mentalidades
Disfuncionais



Crenças
Limitantes



Como se Libertar



Crenças Limitantes

O que são Crenças Limitantes?

Crenças limitantes são crenças que restringem a potencialidade de uma pessoa, impedindo-a de alcançar seus objetivos e criar uma vida plena.

Elas são crenças negativas que se instalam na mente, muitas vezes sem que a pessoa tenha consciência disso, e que podem ser desafiadas e substituídas por crenças positivas.



Exemplos de Crenças Limitantes

"Não sou bom o suficiente".
"Nunca vou conseguir isso".
"Tudo dá errado pra mim".
"Não sou capaz de fazer isso".
"Não sou inteligente o suficiente".
"Não sou bonito o suficiente".

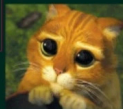


Essas crenças são responsáveis por muitos dos problemas pessoais e profissionais que enfrentamos. Elas são barreiras invisíveis que impedem a realização dos nossos sonhos e a busca por uma vida mais plena.

Impacto na Vida

Essas crenças limitantes podem ter um impacto negativo na vida, afetando a saúde mental, a produtividade e a capacidade de alcançar os objetivos.

Quando essas crenças se tornam automáticas, elas podem ser difíceis de identificar e substituir, mas é possível fazer isso com a ajuda de um profissional ou através de técnicas de reprogramação mental.



O que são Crenças Limitantes?

Convicções negativas que restringem o potencial de uma pessoa, impedindo-a de alcançar seus objetivos e viver uma vida plena.

Causas comuns:

Experiências negativas na infância: Críticas, rejeição, abandono e outros traumas podem gerar crenças de **inadequação** e **incapacidade**.

Influências familiares e sociais: Mensagens negativas transmitidas por pais, professores e outras figuras de **autoridade** podem ser internalizadas como **verdades absolutas**.



Exemplos de Crenças Limitantes

"Não sou bom o suficiente".
"Nunca vou conseguir isso".
"Tudo dá errado pra mim."
"Tenho dedo podre".
"Eu não mereço ser feliz."
"Dinheiro é a raiz de todo mal".

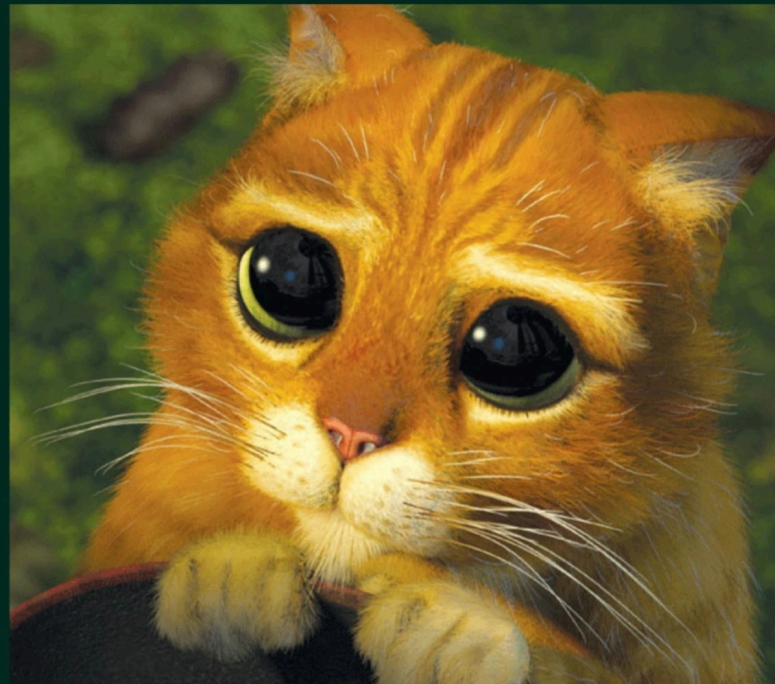
Essas crenças são reforçadas em contextos de **comparação social (redes sociais)** ou **fracassos anteriores**, inibindo a autoconfiança e a ambição.



Impacto na Vida

Distorcem a percepção que a pessoa tem de si mesma, levando a uma **identidade negativa** e **autodepreciativa**.

Quando essas crenças se tornam **dominantes e persistentes**, podem moldar nossa visão de mundo e nossos **comportamentos** (procrastinação, autossabotagem e isolamento social), resultando em uma **mentalidade disfuncional**.

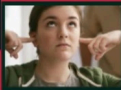


Mentalidades Disfuncionais

E o que são Mentalidades Disfuncionais?

Representam distorções dos padrões de pensamento, regras e regras que os indivíduos criam para si mesmos e que os levam a agir de maneira disfuncional.

Elas são aprendidas e adquiridas com o tempo, através de experiências de vida, e podem ser aprendidas e mudadas a qualquer momento, através de um processo de mudança.



Perfeccionismo

Causa: Medo de falhar, necessidade de aprovação, alta autoexigência.

Impacto: Ansiedade, procrastinação, baixa autoestima, dificuldade em apreciar conquistas.

Mudança: Aprender a falhar, aceitar, deixar metas realistas, praticar autocuidado.



Elitismo Moral

Causa: Hierarquização de si mesmo, superioridade moral, julgamento de outros.

Impacto: Dificuldade em se relacionar, isolamento social, conflitos interpessoais.

Mudança: Reconhecer a própria humanidade, aceitar a humanidade, reconhecer a própria humanidade.



Ruminação Mental

Causa: Ansiedade, preocupação excessiva, dificuldade de lidar com situações negativas.

Impacto: Ansiedade, depressão, dificuldade de concentração, insônia.

Mudança: Focar no presente, deixar-se pertencer ao presente, focar no futuro.



Vitimismo

Causa: Medo de responsabilidade, culpa por falhas, dificuldade de lidar com frustrações.

Impacto: Isolamento, falta de iniciativa, dificuldade de lidar com problemas pessoais.

Mudança: Reconhecer a responsabilidade sobre a própria vida, reconhecer a importância de mudar a própria vida, reconhecer a importância de mudar a própria vida.



me dá
que vou
que vou

E o que são Mentalidades Disfuncionais?

Mentalidades disfuncionais são **padrões de pensamento rígidos e negativos** que distorcem a realidade e limitam o comportamento. São **mais amplas e abrangentes** que as crenças limitantes, moldando a forma como a pessoa interpreta **o mundo** e se relaciona consigo mesma e com os outros.



Perfeccionismo

Causa: Medo do fracasso, necessidade de aprovação, alta autoexigência.

Impacto: Ansiedade, procrastinação, baixa autoestima, dificuldade em apreciar conquistas.

Mudança: Aprender a tolerar erros, definir metas realistas, praticar autocompaixão.



Elitismo Moral

Causa: Necessidade de se sentir superior, intolerância à imperfeição, julgamento excessivo.

Impacto: Dificuldade em se relacionar, isolamento social, conflitos interpessoais.

Mudança: Desenvolver empatia, praticar a tolerância, reconhecer a própria falibilidade.



Ruminação Mental

Causa: Ansiedade, preocupação excessiva, dificuldade em lidar com emoções negativas.

Impacto: Insônia, estresse, dificuldade de concentração, depressão.

Mudança: Praticar mindfulness, distrair-se com atividades prazerosas, buscar ajuda profissional.



Vitimismo

Causa: Medo da responsabilidade, busca por atenção, dificuldade em lidar com frustrações.

Impacto: Passividade, falta de iniciativa, dificuldade em resolver problemas, ressentimento.

Mudança: Assumir a responsabilidade pelas próprias ações, desenvolver habilidades de resolução de problemas, praticar a gratidão.



Como se Libertar

Estratégias de superação

Reconhecimento: identificar os padrões de pensamento negativos

Plano de ação: desenvolver e executar um plano de superação dos padrões

Desenvolvimento de habilidades sociais: aprender habilidades de comunicação e lidar com

novos gaps profissionais



Passos Práticos para Mudança de Mentalidade

Conscientização: identificar os padrões de pensamento negativos e as crenças limitantes

Reestruturação Cognitiva: identificar os padrões de pensamento

Ativação e Engajamento: identificar as áreas de melhoria e estabelecer metas

estabelecidas para alcançar os objetivos, monitorando o progresso e ajustando as estratégias de acordo com as necessidades de cada um



Estratégias de superação

Autoconhecimento: Identificar os padrões de pensamento negativos.

Prática de mindfulness: Desenvolver a capacidade de observar os pensamentos sem julgamento.

Desenvolvimento de habilidades sociais: Aprender a se comunicar de forma assertiva e a lidar com conflitos.

Buscar apoio profissional.



Passos Práticos para Mudança de Mentalidade

1. **Conscientização:**

Registro de pensamentos, situações e emoções associadas.

2. **Reestruturação Cognitiva:**

Reedição de pensamentos e memórias.

3. **Ação e Comportamento:**

Defina metas pequenas e alcançáveis.

Celebre cada conquista, por menor que seja.

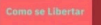
Enfrente seus medos gradualmente.

Seja protagonista da sua vida.



Crenças Limitantes e Mentalidades Disfuncionais

O que te prende?

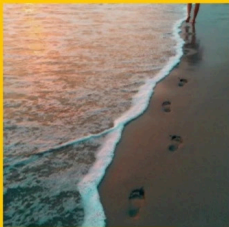




A vida que vale a pena ser vivida

Encerramento da oficina de transformação pessoal: Identidade e Propósito

Visão de futuro

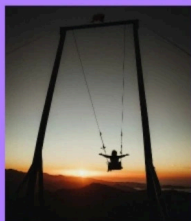


Um passo de cada vez

Urgente e importante
Curto e longo prazo
Importância dos passos diários

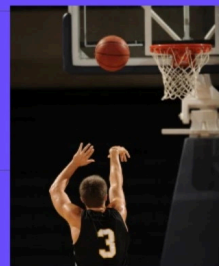
Sua melhor versão

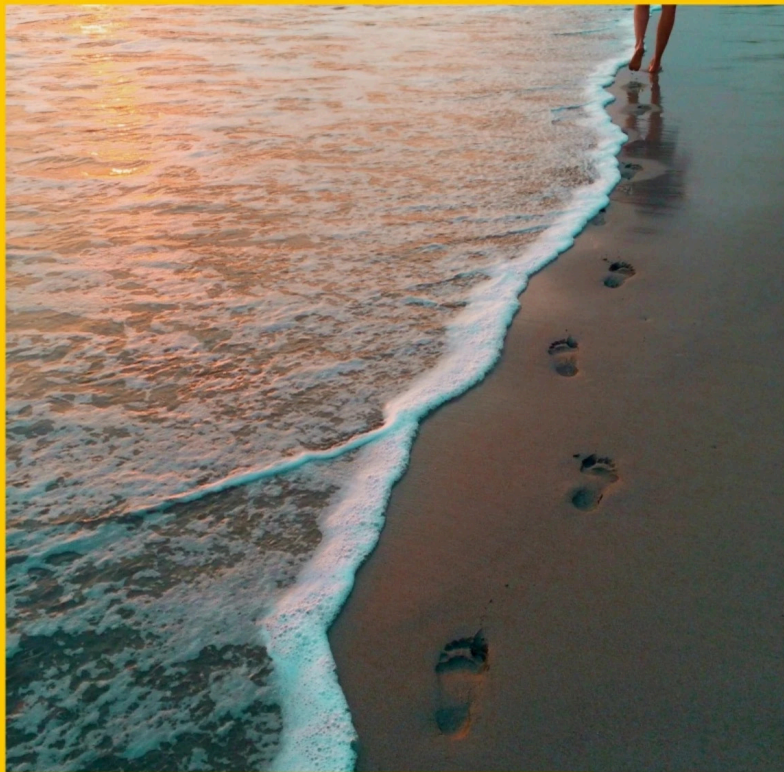
Evite comparações
Mude o algoritmo
Estabeça limites
Arranque as ervas daninhas
Relembre seus sonhos
O que você quer ser quando crescer?



Confie no processo

Não deixe o tempo te levar
Viver o agora de forma assertiva





Um passo de cada vez

Urgente e importante
Curto e longo prazo
Importância dos passos diários

Sua melhor versão

Evite comparações

Mude o algoritmo

Estabeça limites

Arranque as ervas daninhas

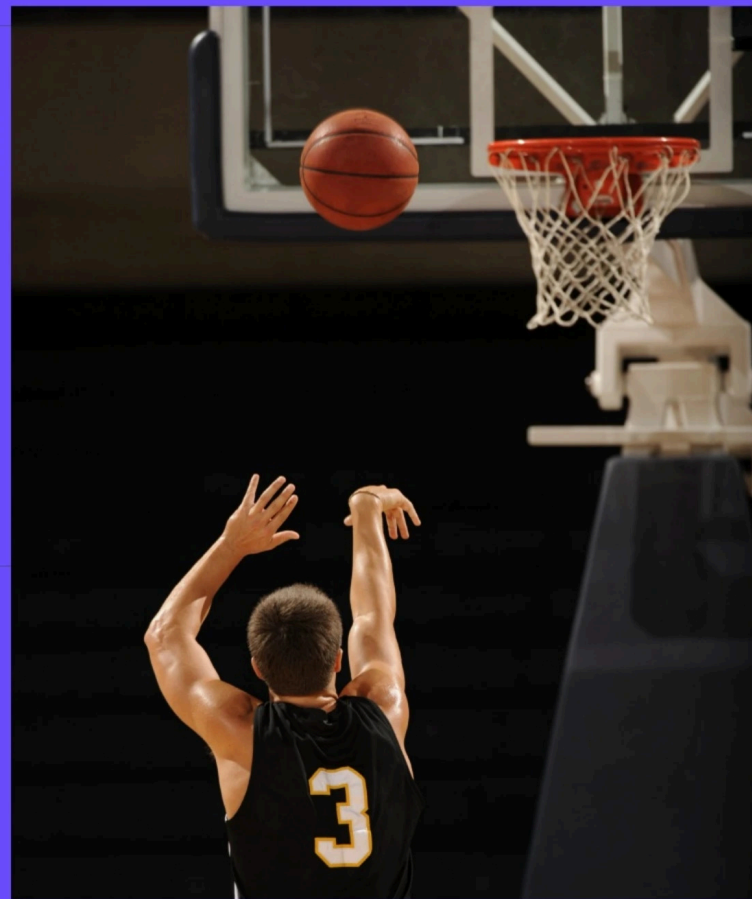
Relembre seus sonhos

O que você quer ser quando crescer?



Confie no processo

Não deixe o tempo te levar
Viver o agora de forma assertiva



Se um dia eu pudesse ver...



... meu passado inteiro

Plantio e colheita
O que você vai fazer diante disso?
Controle suas reações



Reconhecimento de Desafios

Mudança de hábitos
Resgate de autoconfiança e autoestima
Comunicação e gestão de conflitos
Saúde financeira
Criando filhos fortes



... meu passado inteiro

Plantio e colheita
O que você vai fazer diante disso?
Controle suas reações



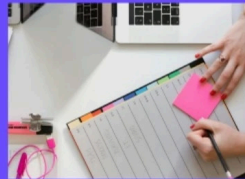
Reconhecimento de Desafios

Mudança de hábitos
Resgate de autoconfiança e
autoestima
Comunicação e gestão de conflitos
Saúde financeira
Criando filhos fortes

o EU ativo

Plano de transformação

Importância da escrita
Micrometas
Celebração de resultados
Compromisso



Protagonismo

"Crie a melhor, a mais grandiosa
visão possível para sua vida,
porque você se torna aquilo que
você acredita."

Oprah Winfrey

Plano de transformação

Importância da escrita
Micrometas
Celebração de resultados
Compromisso





Protagonismo

"Crie a melhor, a mais grandiosa visão possível para sua vida, porque você se torna aquilo que você acredita."

Oprah Winfrey



A vida que vale a pena ser vivida

Encerramento da oficina de transformação pessoal: Identidade e Propósito