



# IDENTIDADE E PROPÓSITO



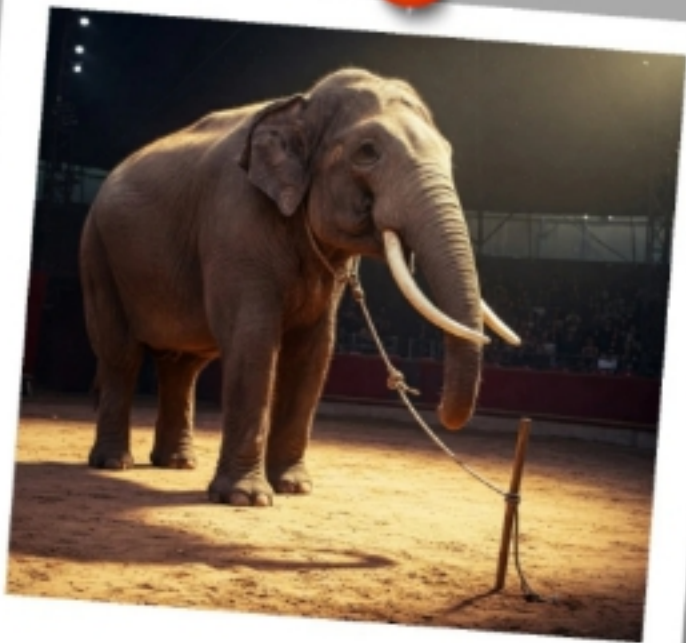


Oficina de  
Transformação  
Pessoal

# IDENTIDADE E PROPÓSITO

A person's silhouette stands on a dark, rocky hillside, looking up at a vast, starry night sky. The Milky Way galaxy is visible, stretching across the sky with a vibrant pink and purple hue. The sky is filled with numerous stars, and the overall scene is illuminated by the light of the galaxy. The text "Qual o sentido da vida?" is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

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**.

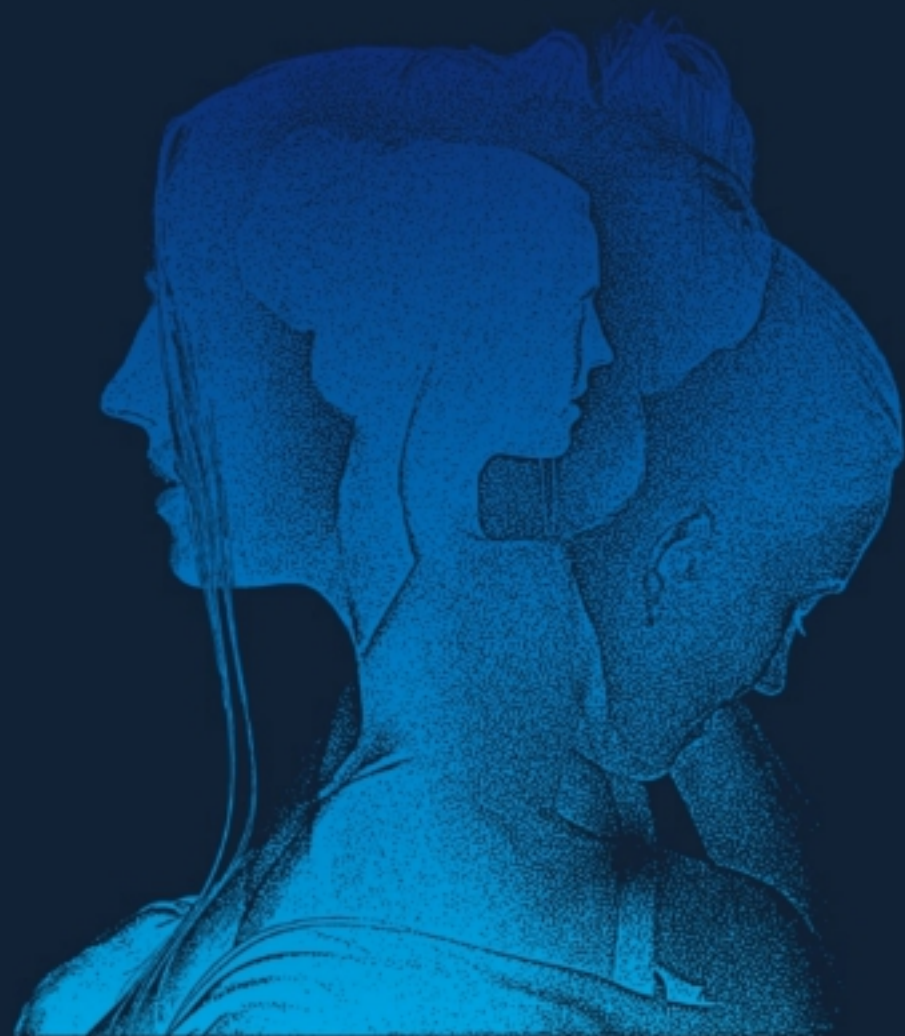


O desamparo aprendido pode ser **superado**.



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

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



Os Big Five



Os Big Five



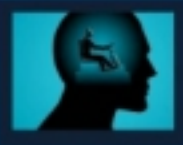
# Personalidade

Explorando a Teoria dos BIG FIVE

# O que é Personalidade

## Definição de Personalidade

Conjunto de características psicológicas que distinguem os padrões de pensar, sentir e agir de cada indivíduo em relação ao mundo.



## A Importância da Personalidade

O estudo de personalidade influencia decisões, reações e bem-estar.

Compreender um indivíduo ajuda na aplicação de intervenções mais eficazes na prevenção de comportamentos em ambientes acadêmicos 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

Os Cinco Grandes surgiram a partir de pesquisas realizadas nos anos 1940 e 1950, quando os psicólogos descobriram que a maioria das diferenças individuais em personalidade poderia ser explicada por cinco fatores principais.



## Conceito

Os Cinco Grandes são um modelo de personalidade que descreve as diferenças individuais em termos de cinco traços principais.



## Abertura

A Abertura é caracterizada pela curiosidade intelectual, imaginação, arte e a tendência para novas experiências.



### Pontos Fortes da Abertura

Curiosidade  
Imaginação  
Apreciação pela beleza



### Pontos Fracos da Abertura

Indiferença a detalhes  
Afastamento de ideias novas e ideias antigas



## Conscienciosidade

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



### Pontos Fortes da Conscienciosidade

Organização  
Responsabilidade e pontualidade  
Atenção aos detalhes



### Pontos Fracos da Conscienciosidade

Indiferença a regras  
Indiferença aos detalhes e organização  
Indiferença aos detalhes



## Extroversão

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



### Pontos Fortes da Extroversão

Sociabilidade  
Energia  
Busca por interação social



### Pontos Fracos da Extroversão

Introversão  
Indiferença a interação social  
Indiferença aos detalhes



## Amabilidade

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



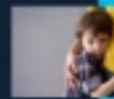
### Pontos Fortes da Amabilidade

Empatia e cooperação  
Afiliação  
Sociabilidade e cordialidade



### Pontos Fracos da Amabilidade

Indiferença aos detalhes  
Indiferença a cooperação  
Indiferença aos detalhes



## Neuroticismo

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



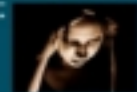
### Pontos Fortes do Neuroticismo

Ansiedade  
Preocupação



### Pontos Fracos do Neuroticismo

Indiferença a preocupações  
Indiferença aos detalhes  
Indiferença aos detalhes

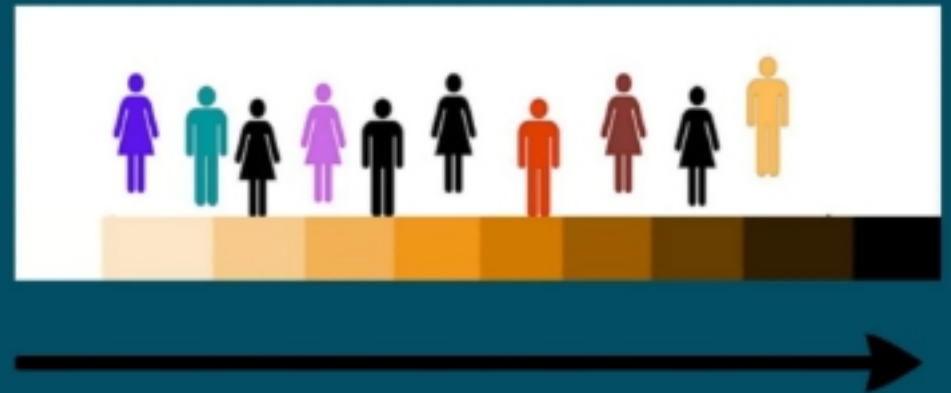


# Breve Histórico

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**:

TRADICIONALISMO



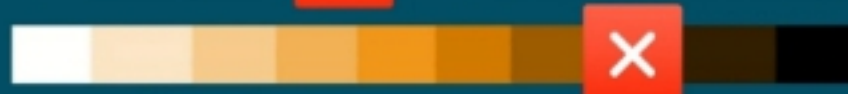
ABERTURA

DESPREOCUPAÇÃO



CONSCIENCIOSIDADE

INTROVERSÃO



EXTROVERSÃO

COMBATIVIDADE



AMABILIDADE

ESTABILIDADE EMOCIONAL



NEUROTICISMO

# 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**

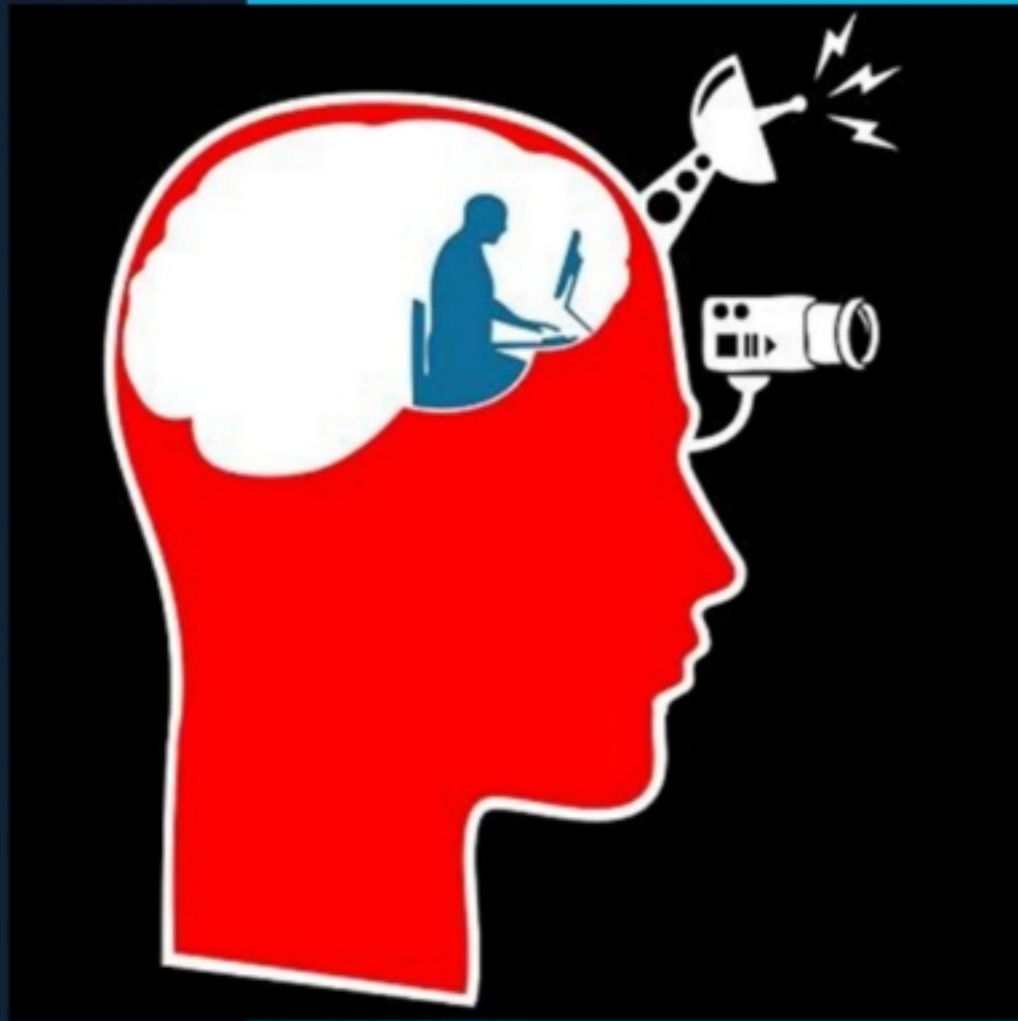
**Submissão e passividade**

**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

Os Cinco Grandes surgiram a partir de pesquisas realizadas nos anos 1940 e 1950, quando os psicólogos descobriram que a maioria das características humanas pode ser descrita por cinco traços principais.



## Conceito

Os Cinco Grandes são um modelo de personalidade que descreve a maioria das características humanas por meio de cinco traços principais.



## Abertura

A Abertura é caracterizada pela curiosidade intelectual, imaginação ativa e a tendência para ideias inovadoras.



## Pontos Fortes da Abertura

Curiosidade  
Imaginação  
Atividade intelectual



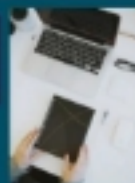
## Pontos Fracos da Abertura

Despreocupação  
Afastamento de ideias inovadoras  
Inflexibilidade



## Conscienciosidade

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



## Pontos Fortes da Conscienciosidade

Organização  
Responsabilidade  
Atenção aos detalhes



## Pontos Fracos da Conscienciosidade

Desorganização  
Irresponsabilidade  
Negligência com detalhes



## Extroversão

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



## Pontos Fortes da Extroversão

Sociabilidade  
Energia  
Busca por interação social



## Pontos Fracos da Extroversão

Introversão  
Falta de energia  
Afastamento de interação social



## Amabilidade

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



## Pontos Fortes da Amabilidade

Empatia e cooperação  
Solidariedade  
Generosidade e altruísmo



## Pontos Fracos da Amabilidade

Altruísmo  
Empatia  
Generosidade



## Neuroticismo

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



## Pontos Fortes do Neuroticismo

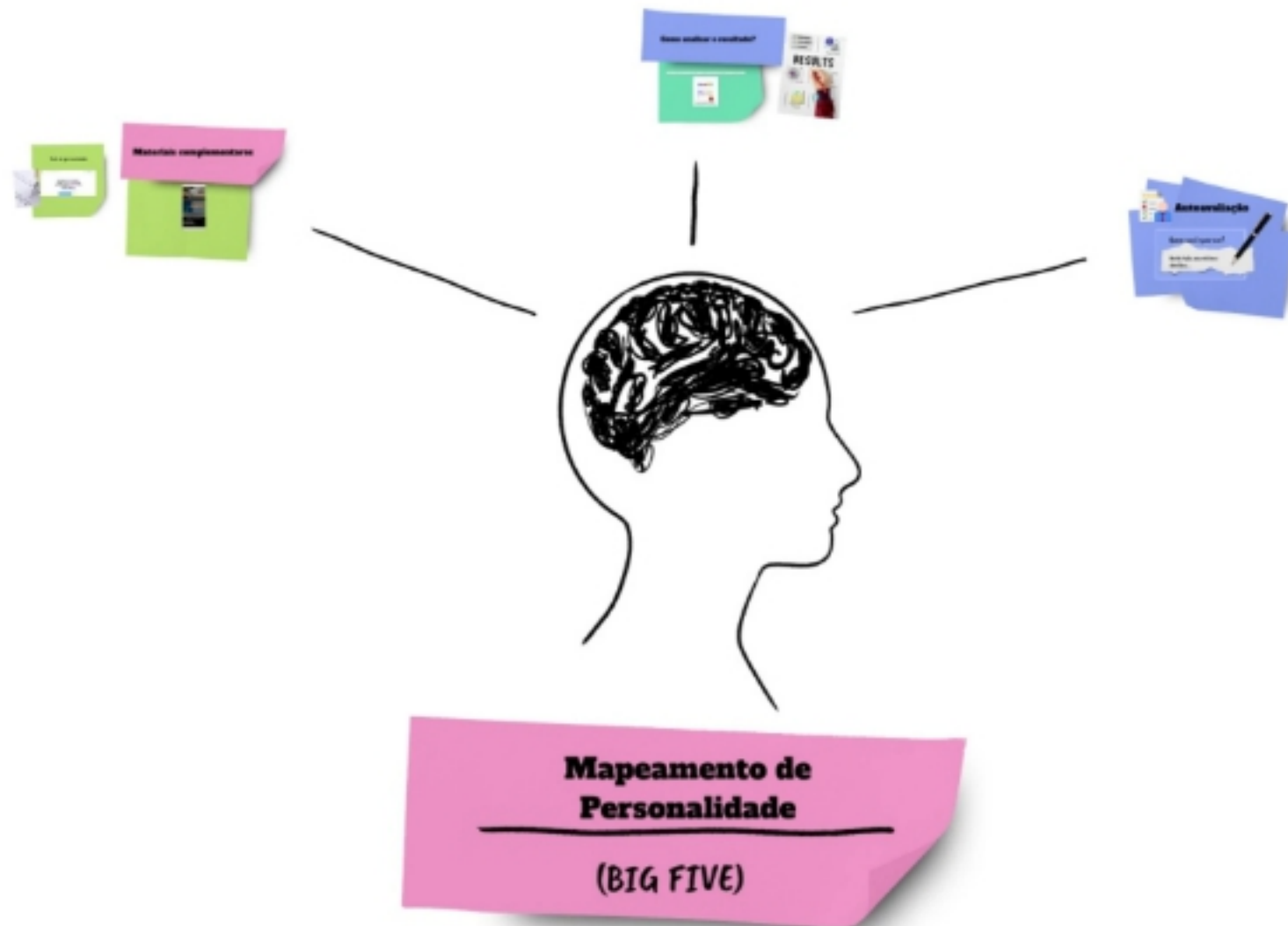
Ansiedade  
Preocupação



## Pontos Fracos do Neuroticismo

Estabilidade emocional  
Resiliência





## Teste de personalidade

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

Oferece a maior variedade de testes que foram criados por psicólogos e psicólogos associados.

[Fazer o teste agora](#)

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

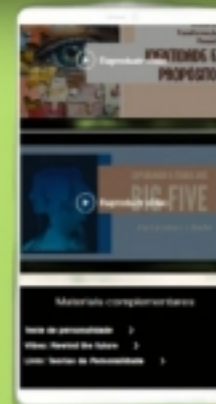
0

0

0

0

# Materiais complementares



## Teste de personalidade

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

Checke a seguir qual dos 10 perfis que fazem parte do Big Five a que você mais se assemelha.

[Fazer o teste agora](#)

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

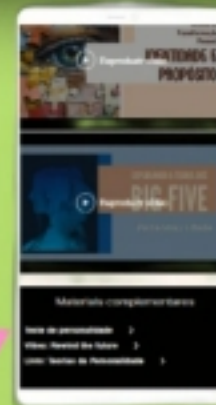
0

0

0

0

# Materiais complementares



# Teste de personalidade



Inicio Resultado Compare Artigos Sobre

Twitter Facebook GitHub Bráulio P. ▾

## 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

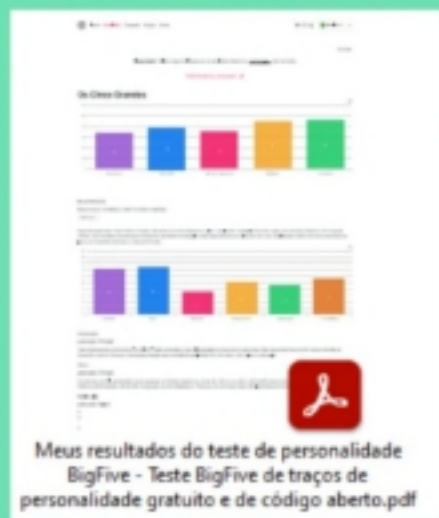
120 perguntas

- 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](#)



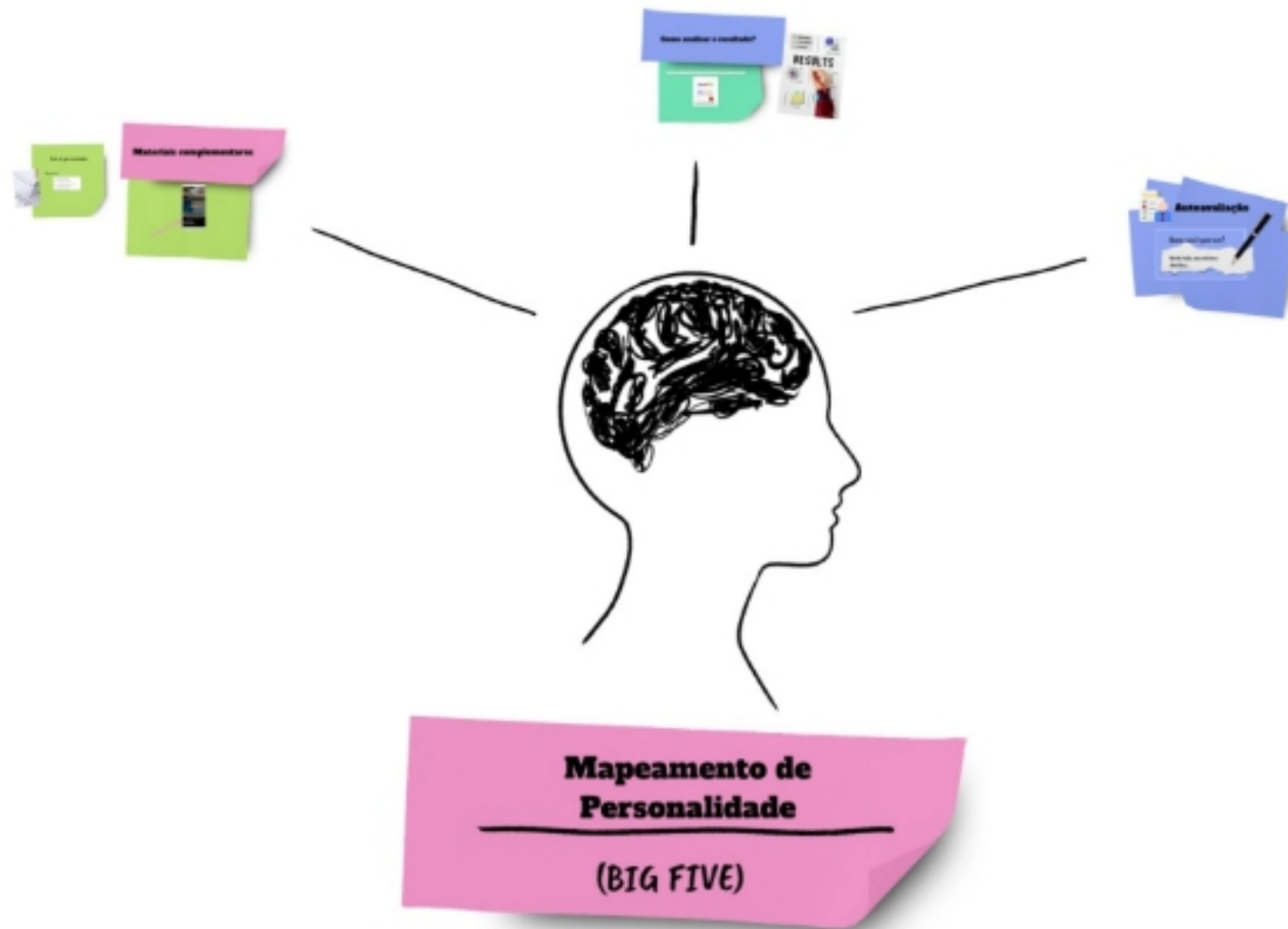


# Autoavaliação

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?

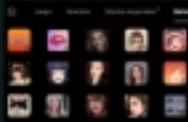


Deixa a vida  
me levar?



Resultado de passividade e a falta  
de visão de "tempo futuro"

Daqui a 20 anos?



# Pra onde você quer ir?

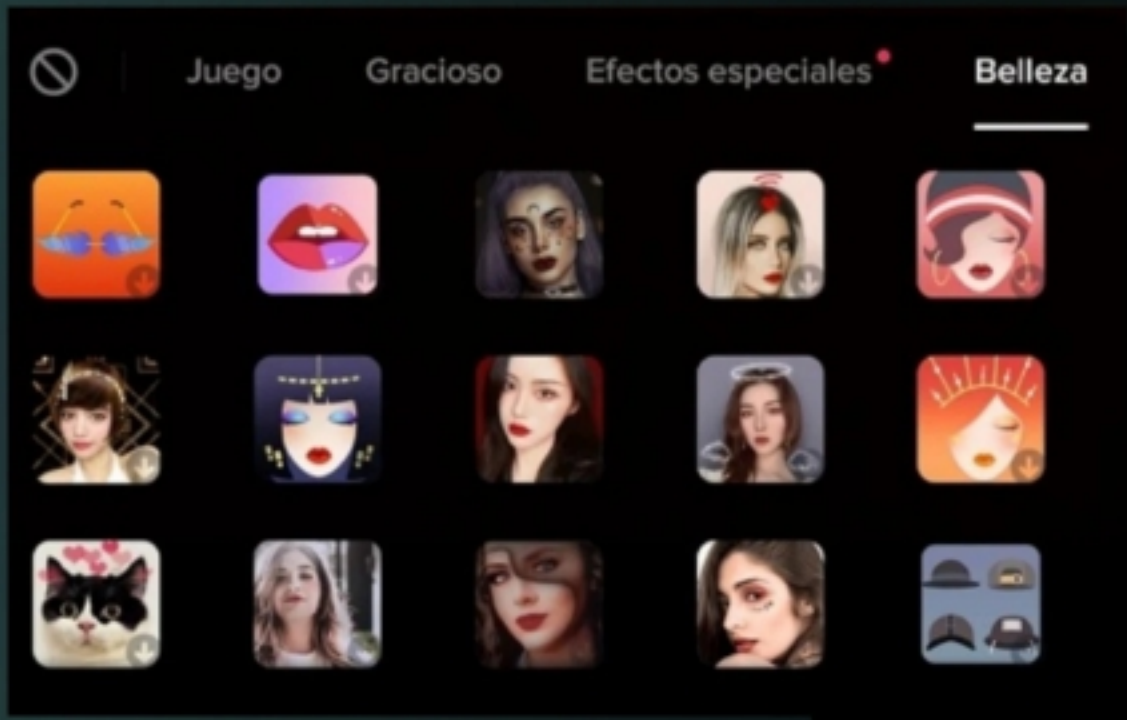
"Se você não sabe  
para onde vai,  
então qualquer  
caminho serve."



# Deixa a vida me levar?



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



Daqui a 20 anos?

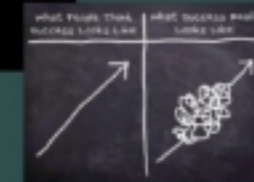
# Tomada de Decisões

## O que são decisões assertivas?

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



## Exemplos de decisões assertivas



## Definindo propósitos

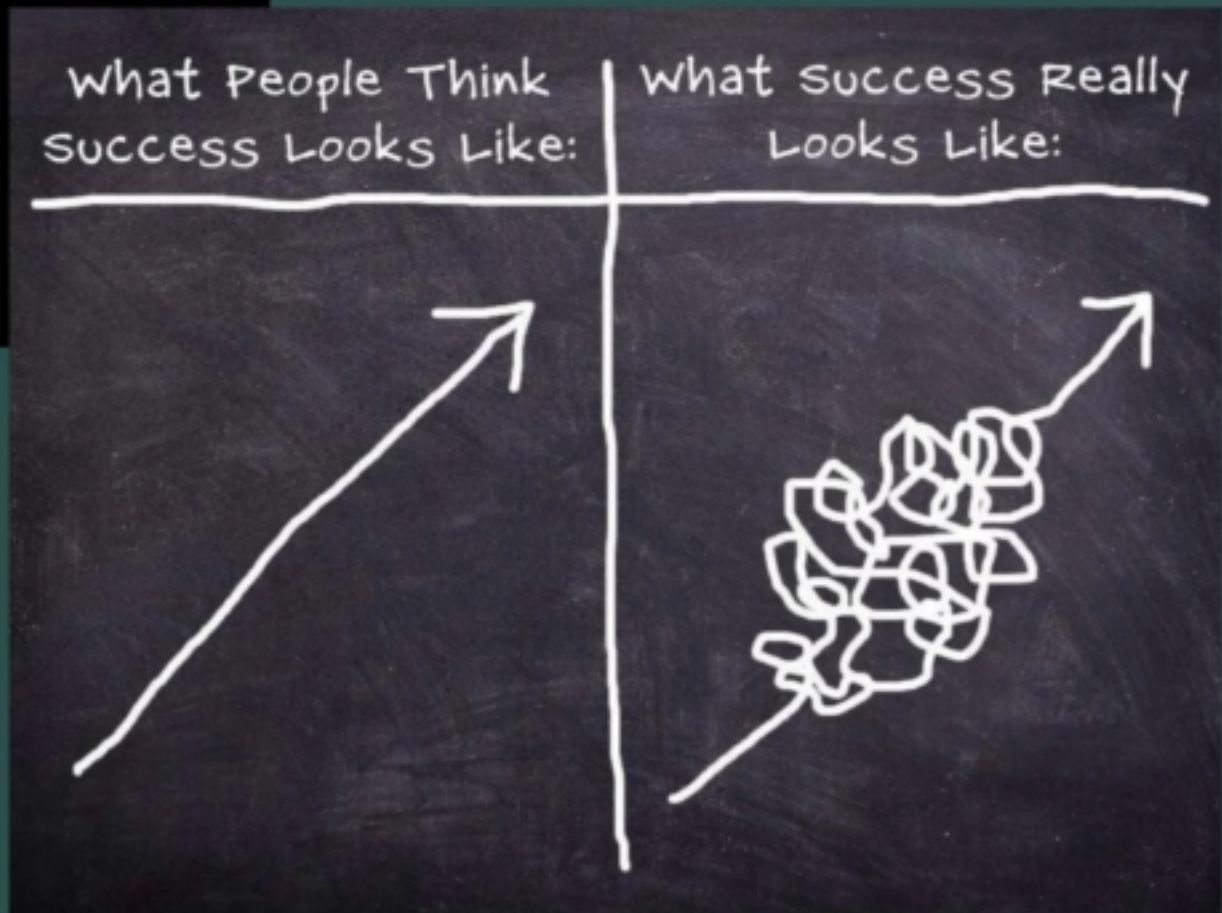


# O que são decisões assertivas?

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

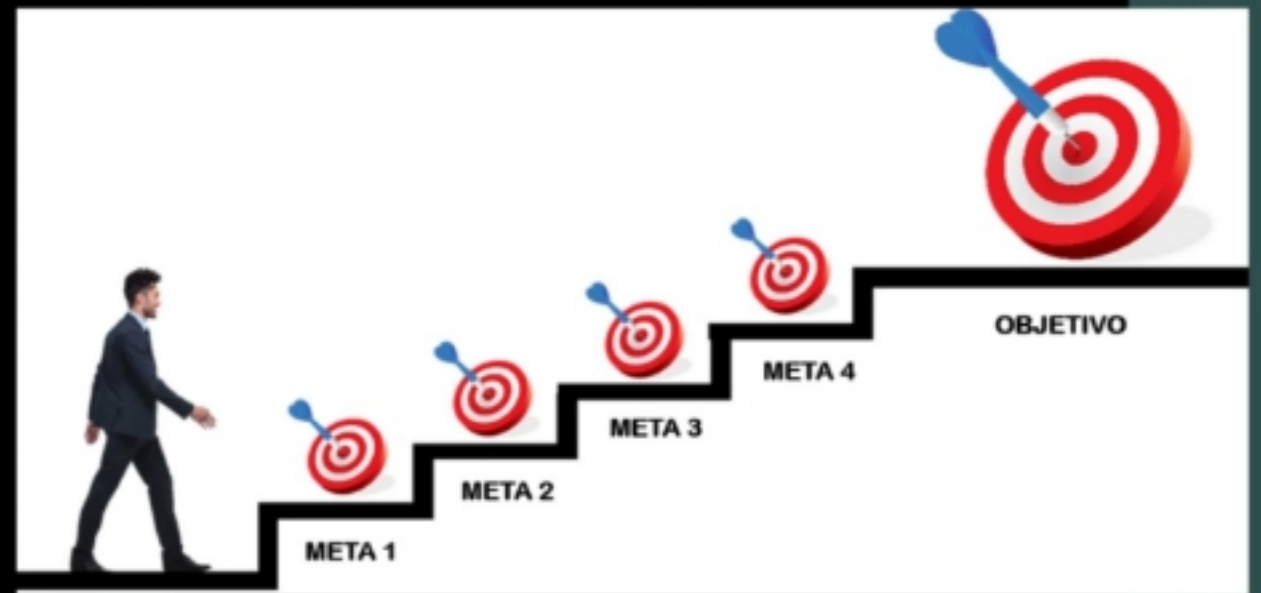
Definir propósitos  
Traçar objetivos, metas e passos  
Remover ervas daninhas  
(emocionais e comportamentais)  
Mudança de hábitos



# 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

Dificuldade 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  
Isolamento, compras, internet  
Dependência comportamental



## Autoavaliação

Por onde você quer ir?  
Como quer chegar lá? (tempo, a 20 anos?)  
Quem vai acompanhá-lo nessa  
jornada? Ou, talvez, você  
precisará de mais?  
E que está pronto para ir?

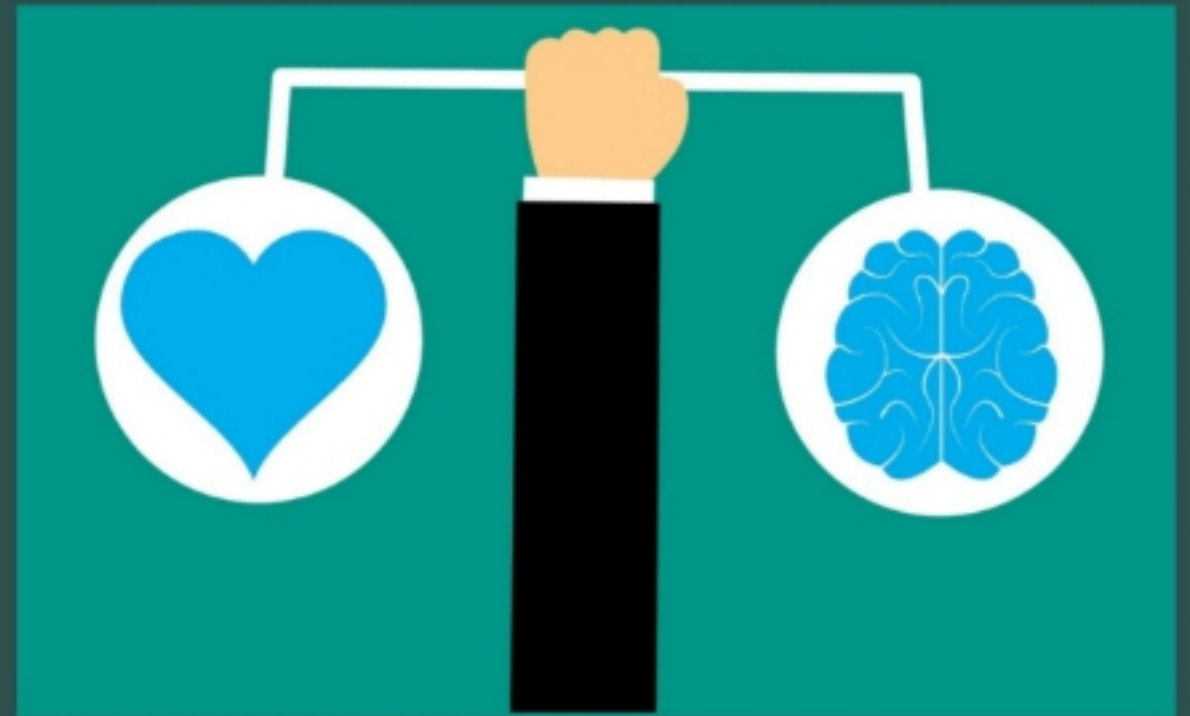


Quando  
começar?



# Hábitos Comportamentais

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





# Autoavaliação

Pra onde você quer ir?

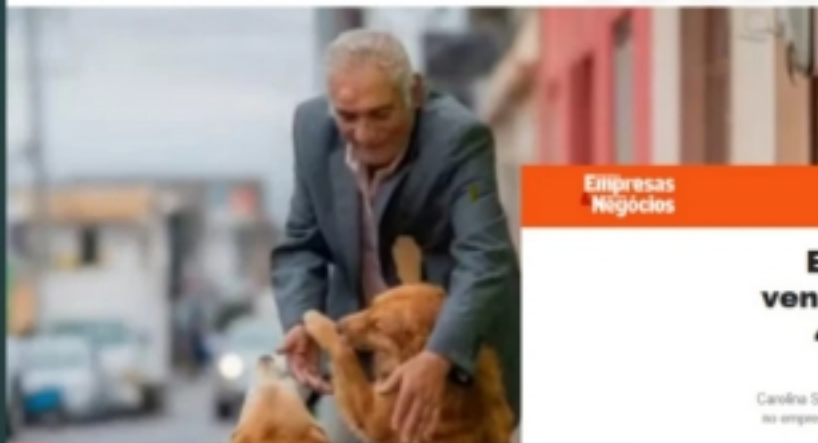
Como quer estar daqui a 20 anos?

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 FINANÇAS

## 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 bônus Carolina Sales Café. Agora, inicia expansão por franquias

3 min de leitura

PAULO CRATÃO

08 ABR 2021 - 09H11 | ATUALIZADO EM 08 ABR 2021 - 09H11



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

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

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

Matheus Toledo | reportagem para a CNN

05.12.2023 às 09:00 | Atualizado em 05.12.2023 às 09:00



# Quando começar?

# 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.	<input type="checkbox"/>
		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 10% superior ao atual, nos próximos 2 meses.	<input type="checkbox"/>
			2.1. Transferir automaticamente 10% da renda mensal para uma conta de reserva, a partir do próximo mês.	<input type="checkbox"/>
		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.	<input type="checkbox"/>
			3.1. Inscrever-se em um curso de marketing digital com 40 horas de duração em 2 semanas.	<input type="checkbox"/>
		3.2. Dedicar 3 horas semanais ao estudo do curso, com meta de concluir 50% do conteúdo em 3 meses.	<input type="checkbox"/>	
	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 30 meses.	1.1. Apresentar um plano de trabalho com horários flexíveis ao gestor em 3 meses.	<input type="checkbox"/>
		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.	<input type="checkbox"/>
			2.1. Criar um manual de instruções para as tarefas delegadas em 1 mês.	<input type="checkbox"/>
		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.	<input type="checkbox"/>
			3.1. Agendar os horários de exercício na agenda semanal e cumpri-los.	<input type="checkbox"/>
		3.2. Experimentar 3 modalidades diferentes de exercício nos próximos 2 meses.	<input type="checkbox"/>	
Ter a possibilidade de viajar 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.	<input type="checkbox"/>	
	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.	<input type="checkbox"/>	
		2.1. Transferir 5% da renda mensal para uma conta de viagem, a partir do primeiro mês.	<input type="checkbox"/>	
	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.	<input type="checkbox"/>	
		3.1. Inscrever-se em um curso de idioma online com aulas semanais em 1 mês.	<input type="checkbox"/>	
	3.2. Praticar o idioma 30 minutos por dia, utilizando aplicativos ou conversando com nativos.	<input type="checkbox"/>		

Propósito	Objetivo	Mezas (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.	<input type="checkbox"/>
			1.2. Enviar mensagens para 5 amigos por semana, perguntando sobre algo interessante, começando na próxima segunda-feira.	<input type="checkbox"/>
		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.	<input type="checkbox"/>
			2.2. Confirmar a presença de pelo menos 5 amigos uma semana antes do encontro.	<input type="checkbox"/>
			3.1. Pesquisar 3 opções de hobbies ou atividades sociais na minha área em 1 semana.	<input type="checkbox"/>
	3.2. Participar de um evento experimental ou aula gratuita da atividade escolhida em 2 semanas.	<input type="checkbox"/>		
	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.	<input type="checkbox"/>
			1.2. Preparar uma lista de assuntos para conversar durante as chamadas, incluindo novidades e lembranças, antes de cada chamada.	<input type="checkbox"/>
		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.	<input type="checkbox"/>
	2.2. Levar um presente ou preparar uma refeição especial para a visita.	<input type="checkbox"/>		
	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.	<input type="checkbox"/>
			1.2. Participar de eventos sociais ou grupos de interesse, como clubes de leitura ou aulas de dança, pelo menos 1x por semana.	<input type="checkbox"/>
		2. Comunicar minhas expectativas e necessidades de forma clara e assertiva em 100% dos encontros.	2.1. Praticar a comunicação assertiva em situações cotidianas, como pedir um favor ou expressar uma opinião, antes dos encontros.	<input type="checkbox"/>
			2.2. Refletir sobre minhas expectativas e necessidades em um relacionamento, anotando-as em um caderno ou aplicativo.	<input type="checkbox"/>
	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.	1.1. Criar uma lista de 5 atividades românticas que ambos gostariam de fazer em 1 semana.	<input type="checkbox"/>
1.2. Alternar a responsabilidade de planejar e organizar os encontros românticos a cada mês.			<input type="checkbox"/>	
2. Expressar gratidão e apreciação pelo parceiro(a) diariamente, seja por meio de palavras, gestos ou ações, a partir de hoje.		2.1. Reservar 5 minutos por dia para escrever ou falar sobre 3 coisas que aprecia no parceiro(a).	<input type="checkbox"/>	
		2.2. Realizar 1 ato de gentileza ou surpresa para o parceiro(a) por semana.	<input type="checkbox"/>	
		3.1. Estudar os princípios de comunicação não violenta em 2 semanas, através de livros, cursos ou vídeos.	<input type="checkbox"/>	
3.2. Praticar a escuta ativa e a expressão de sentimentos de forma clara e respeitosa em todas as conversas com o parceiro(a).	<input type="checkbox"/>			

# Crenças Limitantes e Mentalidades Disfuncionais

O que te prende?

Mentalidades Disfuncionais



Crenças Limitantes



Como se libertar



# Crenças Limitantes

## O que são Crenças Limitantes?

**Definição:** crenças que restringem a liberdade, a criatividade e a capacidade de alcançar o sucesso. São ideias que nos impedem de realizar o nosso potencial e de alcançar o sucesso que queremos.



## Exemplos de Crenças Limitantes

"Não sou bom o suficiente."  
"Não sou inteligente o suficiente."  
"Não sou bonito o suficiente."  
"Não sou capaz o suficiente."  
"Não sou bom o suficiente."  
"Não sou bom o suficiente."

Essas crenças são reforçadas em momentos de comparação social, como em redes sociais, notícias e conversas com amigos.



## Impacto na Vida

As crenças limitantes podem ter um impacto significativo na vida, afetando a autoestima, a capacidade de tomar decisões e a capacidade de alcançar o sucesso.



# 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".

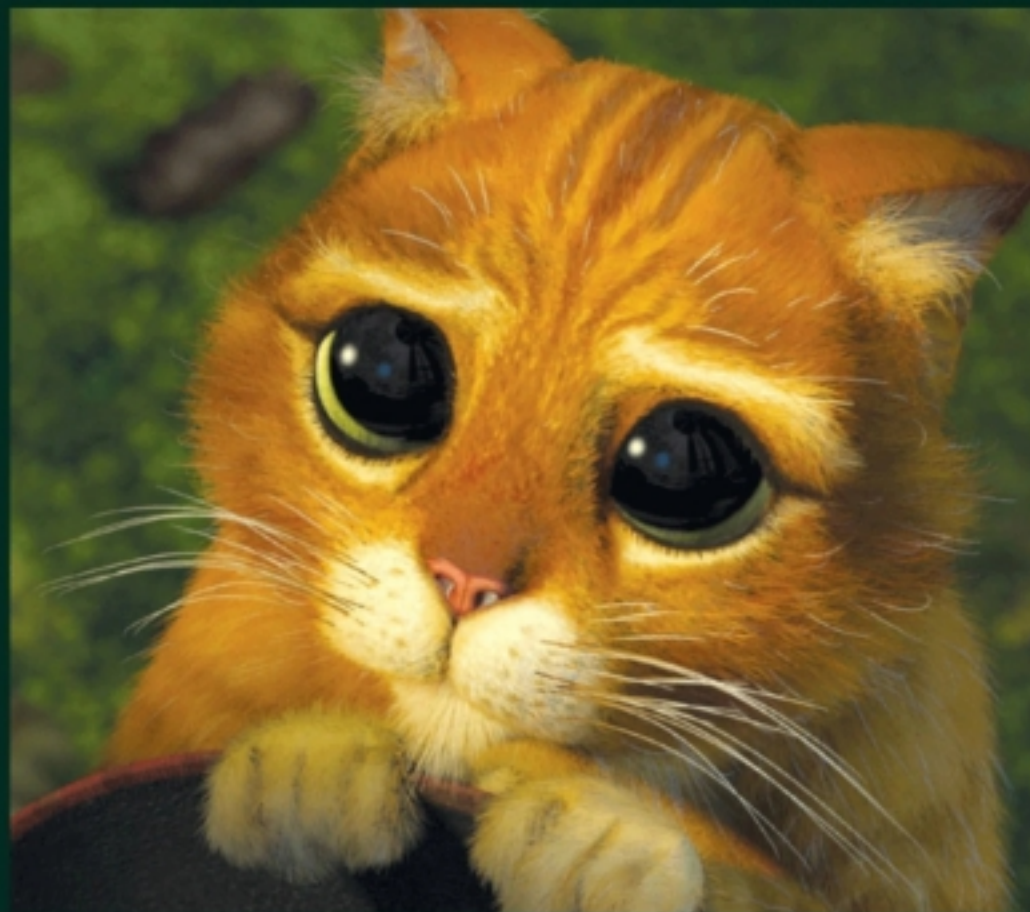
Essas crenças são reforçadas em contextos de **comparação social (redes sociais)** ou **fracassos anteriores**, inibindo a autoconfiança e a ambição.



# Impacto na Vida

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

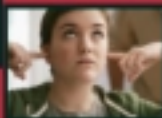
Quando essas crenças se tornam **dominantes e persistentes**, podem moldar nossa visão de mundo e nossos **comportamentos** (procrastinação, autossabotagem e isolamento social), resultando em uma **mentalidade disfuncional**.



# Mentalidades Disfuncionais

## E o que são Mentalidades Disfuncionais?

As mentalidades disfuncionais são padrões de pensamento que nos levam a acreditar que somos incapazes de lidar com as situações da vida e que não podemos mudar a nossa realidade.



## Perfeccionismo

**Causa:** medo de falhar, necessidade de aprovação, alta autoexigência.

**Sinais:** ansiedade, procrastinação, falta de sono, dificuldade em tomar decisões.

**Medidas:** trabalhar a tolerância à frustração, praticar autocompassão.



## Elitismo Moral

**Causa:** necessidade de se sentir superior, julgamento, intolerância às diferenças.

**Sinais:** dificuldade de se conectar com os outros, sensação de superioridade.

**Medidas:** reconhecer a própria humanidade, praticar a empatia, trabalhar a humildade.



## Ruminação Mental

**Causa:** tendência de pensar sobre o passado, dificuldade de se conectar com o presente.

**Sinais:** ansiedade, tristeza, dificuldade de concentração, insônia.

**Medidas:** praticar mindfulness, manter um diário de pensamentos, fazer exercícios físicos.



## Vitimismo

**Causa:** falta de responsabilidade, medo de falhar.

**Sinais:** incapacidade de se conectar com os outros, dificuldade de tomar decisões.

**Medidas:** reconhecer a própria responsabilidade, praticar a assertividade, trabalhar a autoconfiança.



que não  
pode fazer  
nada para  
mudar



# 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

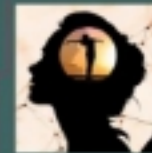
## Estratégias de superação

**Autoconhecimento:** Conhecer a si mesmo é o primeiro passo para a superação.

**Definição de objetivos:** Estabelecer metas claras e alcançáveis.

**Resiliência:** Desenvolver a capacidade de lidar com adversidades e se recuperar delas.

**Busca por ajuda profissional:** Não hesite em procurar apoio quando necessário.

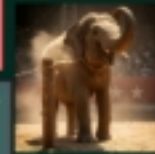


## Passos Práticos para Mudança de Mentalidade

**1. Reconhecimento:** Identificar as crenças limitantes e os padrões negativos.

**2. Responsabilidade:** Assumir a responsabilidade por suas escolhas e ações.

**3. Ação e Consistência:** Implementar mudanças práticas e manter a consistência.



# 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?

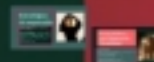
Mentalidades Disfuncionais



Crenças Limitantes



Como se libertar

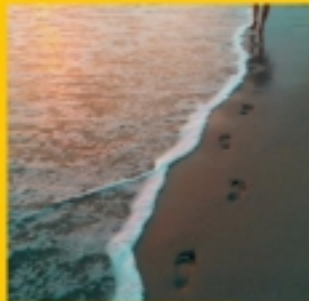




# A vida que vale a pena ser vivida

Encerramento da oficina de transformação pessoal: Identidade e Propósito

# Visão de futuro

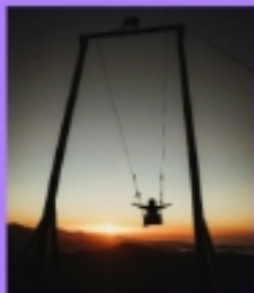


## Um passo de cada vez

Urgente e importante  
Curto e longo prazo  
Importância dos passos diários

## Sua melhor versão

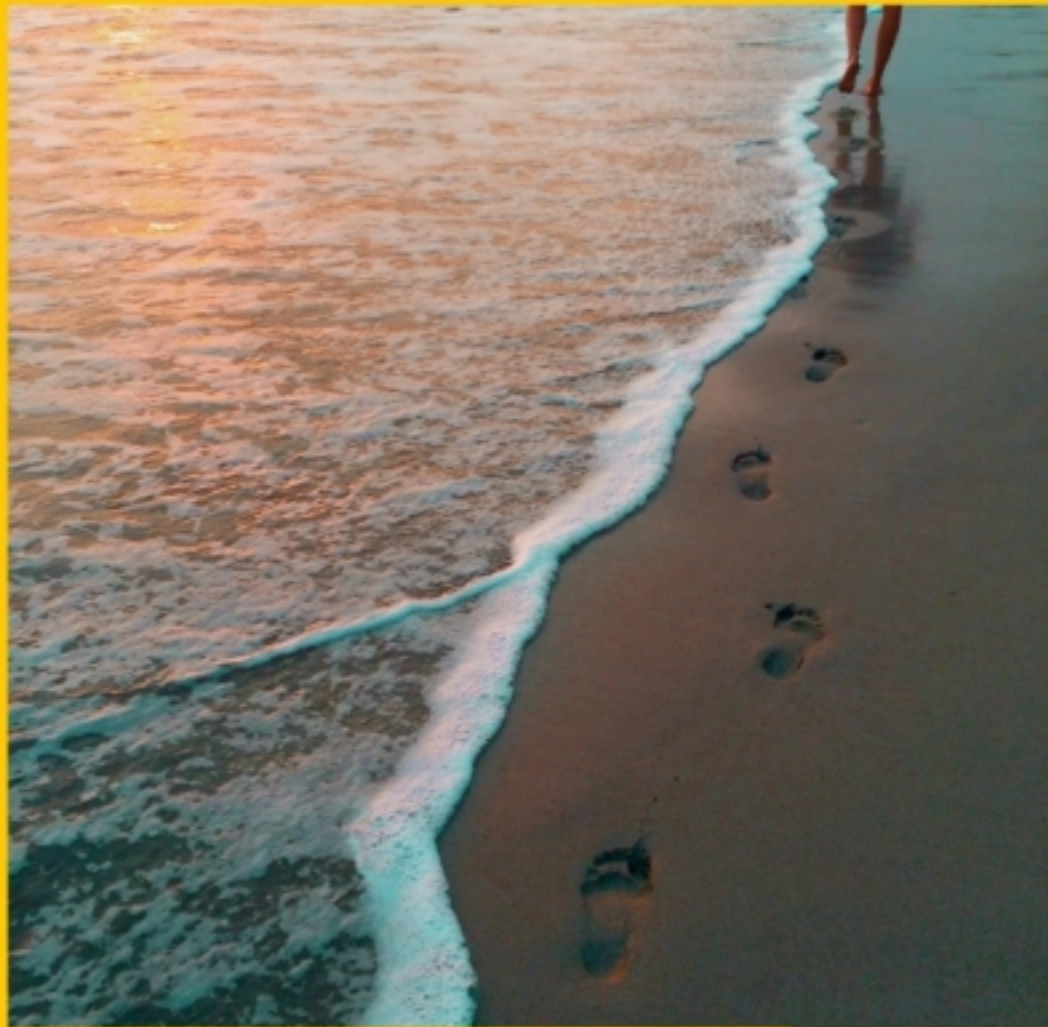
Evite comparações  
Mude o algoritmo  
Estabeça limites  
Arranque as ervas daninhas  
Relembre seus sonhos  
O que você quer ser quando crescer?



## 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



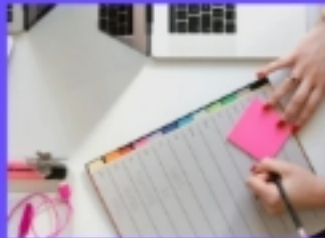
# Reconhecimento de Desafios

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