Desvendando Seus Próprios Padrões

Material de apoio - Carolina Wadt

Link da aula completa: https://www.instagram.com/reel/C9kCLI2s-HL/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Bem-vindo ao nosso formulário de autoconhecimento e descoberta de padrões. Este material foi desenvolvido para ajudá-lo a identificar e compreender os comportamentos e crenças que influenciam sua vida, fornecendo insights valiosos sobre suas dinâmicas pessoais e familiares. Através de uma série de perguntas e exercícios, você poderá explorar suas experiências, identificar padrões disfuncionais e trabalhar em direção a um crescimento pessoal significativo.

1. Identificação de Padrões Repetitivos

a. Descreva uma situação recente que trouxe desconforto ou frustração: *Resposta:*

b. Você já passou por uma situação similar antes? Se sim, descreva brevemente:
Resposta:

c. Como você normalmente reage a essas situações? *Resposta:*

d. Qual é o resultado mais comum dessas reações? *Resposta:*

e. Quando eu faço isso, o que estou sentindo? *Resposta:*

d. O que eu acredito sobre mim mesmo quando ajo assim? *Resposta:*

f. Identificando o Padrão:

Com base nas suas respostas acima, descreva o padrão recorrente que você percebe em suas experiências: *Resposta:*

2. Análise de Crenças Limitantes

a. Liste três crenças negativas ou limitantes que você tem sobre si mesmo:

1. *Resposta:*
2. *Resposta:*
3. *Resposta:*

b. De onde você acha que essas crenças vieram? (Ex: experiências de infância, comentários de outras pessoas, etc.): *Resposta:*

c. Como essas crenças têm impactado sua vida e suas decisões? *Resposta:*

d. Reestruturação de Crenças: Para cada crença limitante listada, reescreva-a de uma forma positiva e habilitadora:

1. *Resposta:*
 2. *Resposta:*
 3. *Resposta:*
-

3. Mapeamento de Dinâmicas Familiares

a. Descreva brevemente sua família, incluindo membros diretos e indiretos:
Resposta:

b. Você percebe algum padrão ou dinâmica recorrente dentro de sua família? Se sim, descreva: *Resposta:*

c. Como essas dinâmicas familiares têm influenciado seus comportamentos e decisões? *Resposta:*

d. Reflexão: Com base nas suas respostas acima, o que você acha que precisa mudar para melhorar suas relações familiares? *Resposta:*

4. Visualização e Técnicas de Imaginação Guiada

a. Imagine uma versão futura de si mesmo onde você tenha superado seus padrões disfuncionais. Descreva essa versão de você mesmo e como sua vida se parece:

Resposta:

b. Quais passos você acredita que precisa dar para alcançar essa versão futura de si mesmo? *Resposta:*

c. Visualização Positiva: Descreva como você se sentiu ao visualizar essa versão futura de si mesmo: *Resposta:*

5. Plano de Ação e Check-ins Regulares

a. Com base nos insights obtidos nas perguntas anteriores, liste três ações pequenas, porém concretas, que você pode tomar para começar a mudar seus padrões disfuncionais:

1. *Resposta:*
2. *Resposta:*
3. *Resposta:*

b. Para cada ação listada, defina um prazo realista para concluí-la:

1. *Resposta:*
2. *Resposta:*
3. *Resposta:*

c. Reflexão Regular: Comprometa-se a revisar seu progresso regularmente. Descreva um plano para fazer check-ins regulares consigo mesmo, como uma vez por semana ou uma vez por mês: *Resposta:*

d. Feedback e Ajustes: Após cada check-in, avalie seu progresso e ajuste suas ações conforme necessário. Descreva como você planeja fazer isso: *Resposta:*

Conclusão: Parabéns por concluir este formulário de autoconhecimento. Espero que você tenha ganhado insights valiosos sobre seus padrões e dinâmicas pessoais.

Lembre-se de que a mudança é um processo contínuo e requer paciência e persistência.

Utilize os insights e ações identificados aqui para guiar seu caminho em direção a uma vida mais satisfatória e alinhada com quem você realmente é.

Continue revisitando e ajustando suas ações conforme necessário, e saiba que estou aqui para apoiar sua estrada de crescimento pessoal.