

Revisando o Meu Autoconceito Parte 1



1. **Como você se percebe? Quem é Você?** Escreva sobre você no espaço abaixo. Gaste pelo menos 5 minutos "escrevendo livremente" sobre quem você pensa que é.

O autoconceito é baseado na crença e não no fato. Seu autoconceito não corresponde necessariamente à realidade externa - os outros podem “ver” você de maneira diferente. O que você acredita em si mesmo é verdade para você. Será um fator poderoso na determinação do seu comportamento. Por exemplo, se você acredita que é inferior aos outros, provavelmente agirá de maneira autodestrutiva. Se você acredita que é forte e resiliente, provavelmente terá sucesso, mesmo contra grandes evidências. Seu autoconceito pode ajudar ou atrapalhar você.

2. Revise sua auto-descrição na questão anterior. **Identifique três qualidades que você sente que são maiores pontos fortes e duas qualidades que você sente são suas fraquezas mais sérias.**

Três maiores pontos fortes:

1. _____

2. _____

3. _____

Duas fraquezas mais sérias:

1. _____

2. _____

Muitas pessoas se apegam a suas coleções de crenças sobre si mesmas - mesmo quando os fatos e o feedback de outros contradizem o que eles acreditam sobre si mesmos. As crenças do autoconceito às vezes são baseadas em percepções desatualizadas que mantemos sobre nós mesmos. Por exemplo, se você fosse um aluno abaixo da média no ensino médio, quantas boas notas serão necessárias na faculdade para revisar sua percepção sobre sua capacidade acadêmica? Muitos estudantes adultos relatam que estão surpresos com os sucessos da faculdade. Percepções desatualizadas podem funcionar na outra direção também. Por exemplo, quantos ex-atletas do ensino médio se machucam quando tentam fazer coisas aos 40 anos que poderiam fazer aos 16 anos?

3. Com quais crenças de autoconceito você se apegou apesar do feedback em contrário? **Pense em uma de suas crenças de autoconceito que podem estar desatualizadas e anotá-las.**

- **Crença de auto-conceito desatualizada #1:**

- **Como e por que eu revisei (ou devo rever) essa crença:**

Às vezes, nossas crenças pessoais nos impedem de alcançar nosso potencial. Por exemplo, se você acha que é menos qualificado para um trabalho do que outro candidato, talvez nem se candidate ao cargo. Ou, se você se preocupa com sua capacidade de falar em público, pode recusar uma promoção ou indicação à posição de um diretor em uma organização.

4. Pense em como suas auto-crenças podem estar impedindo você. **Liste uma auto-crença que pode estar impedindo você de alcançar seu potencial e explique como isso o limita.**
