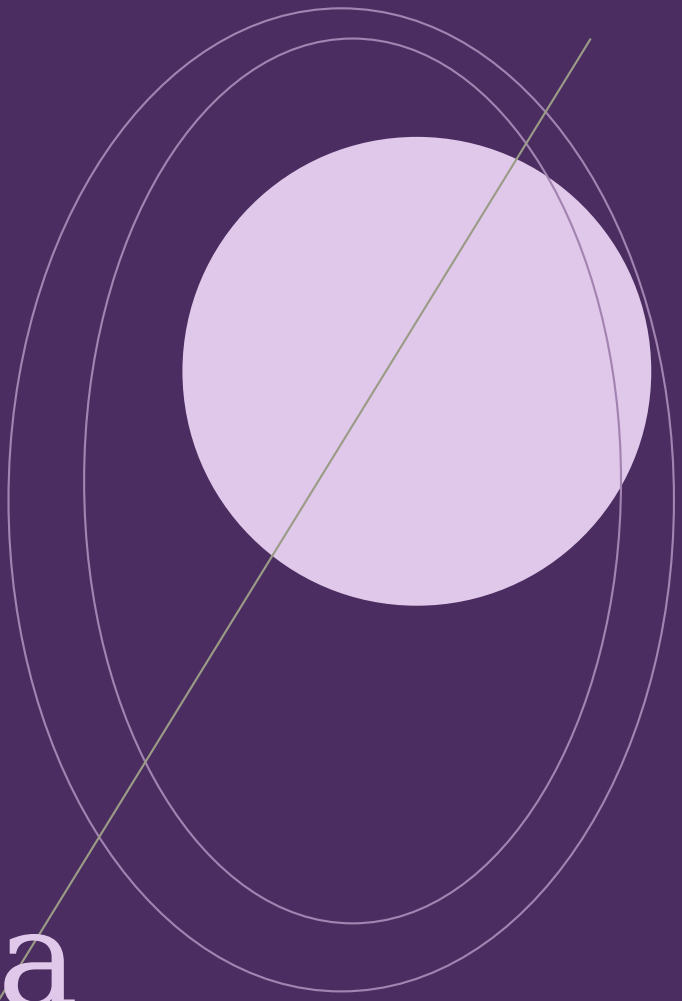
FLORIAMENTE

caderno de travessia



O mapa *da* mudança

Um guia prático para refletir, se adaptar e crescer em todas as fases da vida.

UM GUIA PARA ATRAVESSAR CICLOS

por Floriamente

Seu percurso

Um livro para ler sem pressa. Escolha um capítulo, faça pausas e use as ferramentas quando alguma pergunta pedir mais espaço.

01 Chamado para a mudança — ABERTURA

02 Entendendo a necessidade de mudar — PONTO DE PARTIDA

03 Abrace a mudança como sua aliada — MOVIMENTO

04 Desenvolvendo suas potências — COMPETÊNCIAS

05 Do querer ao fazer — PLANEJAMENTO

06 Jornada infinita — APRENDIZADO

07 O céu é o limite — POSSIBILIDADES

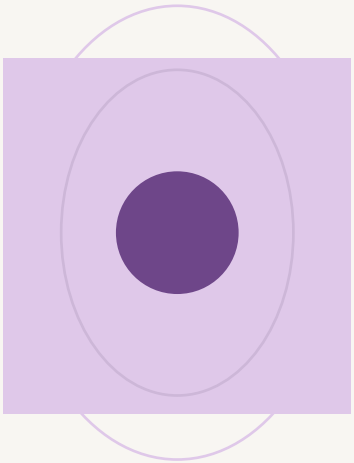
08 Kit de ferramentas práticas — PRÁTICA

09 Não seja o seu limite — FECHAMENTO

10 Referências — LEITURAS

Chamado para a mudança

Muitas vezes, nos encontramos em situações de acomodação, conveniência ou mesmo insatisfação, e um pensamento surge: “Preciso mudar.”



No entanto, a mudança pode parecer abstrata, especialmente quando ainda não temos nitidez sobre a direção certa. Este guia é um convite para transformar essa necessidade em um processo consciente e intencional.

refletir

O mapa propõe uma sequência simples:

olhar para dentro → planejar → experimentar → florescer

Entendendo a necessidade de mudar

Toda grande jornada começa com um primeiro passo. No nosso caso, esse passo é olhar para dentro.

“A mudança pode parecer abstrata quando ainda não temos nitidez sobre a direção.”

Reflexão e crescimento

O crescimento é um processo gradual. Tentar pular etapas para chegar mais rápido pode nos privar de vivências e aprendizados essenciais. Olhar para dentro e refletir sobre nossas ações é fundamental para garantir um crescimento sólido, verdadeiro e psicologicamente sustentável.

Aceitando as incertezas

As dúvidas, quando bem integradas, funcionam como estímulo à curiosidade e à exploração de novos caminhos. Desenvolver adaptabilidade e flexibilidade diante da imprevisibilidade é a chave para transformar incerteza em abertura para o novo.

Abrace a mudança como sua aliada

UMA MUDANÇA DE PERSPECTIVA

A vida é dinâmica — e nós mudamos com ela.

Tentar lutar contra essa corrente é uma fonte de frustração; a chave é aprender a navegar nela com flexibilidade.

Normalizando a mudança

Mesmo escolhas conscientes feitas no passado exigem reajustes ao longo do tempo. Nossas percepções, valores e prioridades evoluem conforme as fases do ciclo vital. Recalcular a rota não significa fracasso, mas sabedoria e autorregulação.

Exercitando o cérebro

Leituras, novas interações e novos desafios mantêm a mente flexível e pronta para os desafios emergentes do trabalho e da vida.

Desenvolvendo suas potências

Muitas das qualidades que admiramos nos outros não são dons inatos ou traços imutáveis, mas competências que podem ser construídas por meio de prática intencional e dedicação.

01

Trabalho em equipe

Em uma sociedade hiperconectada e pautada pelo trabalho remoto ou híbrido, cooperar e construir coletivamente é indispensável para sustentar projetos significativos.

02

Criatividade e inovação

A criatividade é um músculo cognitivo que se fortalece na experimentação, no questionamento de padrões e na associação de ideias distintas.

Do querer ao fazer

A mudança intencional exige mais do que vontade abstrata; ela demanda intencionalidade e planejamento articulado.

Definindo o ponto de partida

O início muitas vezes não consiste em saber exatamente a resposta final, mas em ter o desejo de buscar clareza. Examinar escolhas passadas, o contexto em que foram feitas e as oportunidades do presente ativa a maturidade para desenhar novos cenários.

Cultivando suas ideias

Ideias demandam cultivo constante para florescer. Anotar, compartilhar, colher feedbacks e testar hipóteses em pequenos passos é o método mais eficaz para transformar intenção em realização.

01

nomeie

o que quer mover

02

teste

em pequenos passos

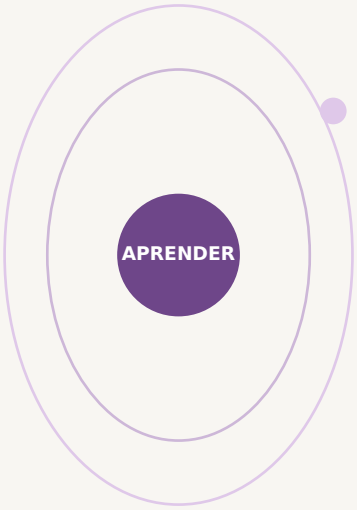
03

aprenda

com o caminho

Jornada infinita

Em um contexto sociotécnico em rápida transformação, estagnar significa perder a capacidade de responder às demandas do meio.



Experimente outras possibilidades

O ser humano possui notável plasticidade e capacidade de reinvenção. Engajar-se em projetos paralelos, estudos e novos interesses é o caminho empírico para identificar novas vocações e potenciais inexplorados.

O verdadeiro diferencial é dominar a metacognição: aprender a aprender continuamente ao longo da vida.

O céu é o limite

Muitas vezes, somos nosso próprio limite.

Barreiras internas, como crenças limitantes, medo da reprovação ou expectativas sociais introjetadas, atuam como limitadores do nosso horizonte de escolhas.

TROQUE A PERGUNTA

“Qual é a única direção certa?”

“Quais direções fazem sentido para mim neste momento da minha história?”

Ao identificar e desarmar essas barreiras por meio da autorreflexão crítica, amplia-se o leque de possibilidades reais. Quando não somos nosso próprio limite, o céu é o limite.

Kit de ferramentas práticas

A reflexão é poderosa, mas a ação é transformadora. Este kit foi desenhado para operacionalizar os conceitos do guia em um plano prático de autogestão.

01 Roteiro de reflexão

Ilumine escolhas passadas.

02 Círculo da mudança

Visualize seu momento.

03 Mapa de competências

Converta intenções em metas.

04 Cultivador de ideias

Dê tração ao novo.

Roteiro de reflexão consciente

Reserve um tempo tranquilo e responda honestamente. Não procure a resposta perfeita; procure a resposta verdadeira agora.

Escolha em foco

Pense em uma grande escolha de vida ou carreira que vo

Contexto da época

Como era sua vida naquele momento? Quais fatores exter

O eu do passado

Quais eram seus principais desejos, medos e crenças?

O eu de hoje

O que mudou em você, nos seus valores e prioridades?

O aprendizado

O que essa escolha ensinou sobre você e sobre a vida?

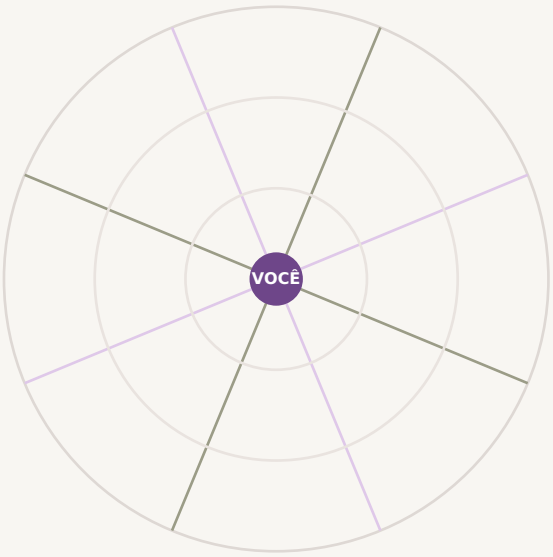
Novas oportunidades

Quais direções você enxerga hoje que antes não via?

Use estes campos como ponto de partida. Você pode continuar no verso ou em um caderno.

Círculo da mudança

Dê uma nota de 0 a 10 para sua satisfação atual em cada área. Depois, observe o desenho geral: onde existe mais espaço para cuidado?



Carreira / Trabalho
nota (0–10)

Amigos / Vida social
nota (0–10)

Finanças
nota (0–10)

Desenvolvimento pessoal
nota (0–10)

Saúde física e mental
nota (0–10)

Lazer / Hobbies
nota (0–10)

Relacionamentos
nota (0–10)

Ambiente físico
nota (0–10)

Reflexão

‹ SUMÁRIO

PRÓXIMO ›

Mapa de desenvolvimento de competências

Escolha de 1 a 3 competências e preencha com metas comportamentais observáveis e um primeiro passo realista.

Competência	Por que é importante agora?	Meu primeiro passo prático	Recursos que posso usar

Lembrete

O primeiro passo precisa caber na sua semana. Pequeno não significa pouco importante.

‹ SUMÁRIO

Cultivador de ideias

01 · Semente

Qual é a ideia, por mais simples que pareça?

02 · Energia

O que me anima nela? Qual propósito existe por trás?

03 · Hidratação

Qual a menor ação que posso tomar para regar essa ideia?

04 · Cuidado

Com quem eu poderia compartilhar para receber feedback?

Não abandone uma ideia porque ela ainda não está pronta. Dê a ela um próximo gesto.

‹ SUMÁRIO

09 · FECHAMENTO

Não seja o seu limite

Ao final desta jornada, revisitamos a inquietação que nos trouxe até aqui: aquele sentimento de que “preciso mudar”.

As ferramentas que você explorou — o Roteiro de Reflexão, o Círculo da Mudança, o Mapa de Competências e o Cultivador de Ideias — são sua bússola para navegar a jornada do desenvolvimento pessoal.

A PERGUNTA AGORA É

“O que eu escolho fazer agora?”

Quando não somos nosso próprio limite, o céu é o limite.

‹ SUMÁRIO

Referências

01 Almeida, M. B. F. (2019). O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental. UFSC.

02 Bandura, A. (1994). Self-efficacy. Encyclopedia of Human Behavior, 4, 71–81.

03 Barnes, R. W. (2015). Applying visual metaphors to career transitions. Journal of Career Development, 38(1), 89–106.

04 Bock, S. D. (2002). Orientação profissional: A abordagem sócio-histórica. Cortez.

05 Bohoslavsky, R. (2015). Orientação vocacional: A estratégia clínica. Martins Fontes.

06 Chiavenato, I. (2010). Gestão de pessoas (3ª ed.). Elsevier.

07 Chiavenato, I. (2014). Gestão de pessoas (4ª ed.). Manole.

08 Clark, T. (2013). Business Model You. Alta Books.

09 Csikszentmihalyi, M. (1999). A descoberta do fluxo. Rocco.

10 Dias, G. P., & Fortes, C. P. D. D. (2015). Coaching cognitivo-comportamental. Cognitiva.

11 Diener, E. et al. (2009). New measures of wellbeing. Social Indicators Research, 39, 247–266.

12 Duarte, M. E. et al. (2010). A construção da vida. Revista Interamericana de Psicologia, 44(2), 392–406.

13 Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2017). Manual de psicologia cognitiva. Artmed.

14 Fiorini, M. C. et al. (2016). Adaptabilidade de carreira. Revista Psicologia, 16(3), 236–247.

15 Fleury, A., & Fleury, M. T. L. (2001). Estratégias empresariais e formação de competências. Atlas.

16 Goleman, D. (2006). Inteligência social. Campus.

17 Goleman, D. (2014). Foco. Objetiva.

18 Instituto Facilitando Escolhas. (2020). Orientação profissional e de carreira: Kit de ferramentas.

19 Lassance, M. C. P. et al. (2011). Terceira demanda-chave para a orientação profissional. In Compêndio de orientação profissional e de carreira.

20 Lassance, M. C., & Sparta, M. (2003). A orientação profissional e as transformações no mundo do trabalho. RBOP, 4(1–2), 13–19.

21 Machado, F. (2018). É possível se reinventar e integrar vida pessoal e profissional. Benvirá.

22 Magalhães, M. O. (2011). Quinta demanda-chave para a orientação profissional. In Compêndio de orientação profissional e de carreira.

23 Mattos, T. (2017). Vai lá e faz. Belas Letras.

24 Morin, E. (2001). Os sete saberes necessários à educação do futuro. Cortez.

25 Oliveira, D. de P. R. (2013). Plano de carreira: Foco no indivíduo. Atlas.

26 Savickas, M. L. (2012). Life design. Journal of Counseling & Development, 90(1), 13–19.

27 Savickas, M. L. (2016). Reflection and reflexivity during life-design interventions. JVB, 97, 84–89.

28 Savickas, M. L. et al. (2009). Life designing. Journal of Vocational Behavior, 75(3), 239–250.

29 Silva, A. B., & Honório, J. B. (2015). Plano de desenvolvimento por competências. Editora UFPB.

30 Super, D. E. et al. (1963). Career development: Self-concept theory. College Entrance Examination