



# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

## IDENTIDADE

Olhando para o exercício anterior sobre os meus quatro futuros (pessoal, social, competências e serviço), que pessoa tenho de me tornar para estar em total alinhamento com isso?

Entramos no campo da identidade, que são o conjunto de crenças que temos acerca de nós próprios e que nos definem como seres individuais, diferentes do grupo. No entanto a nossa identidade, ou a ideia que temos acerca de nós próprios, pode limitar a conquista dos objetivos a que nos propusemos, visto que a nossa identidade assenta no princípio da coerência.

### 1 - A MINHA DEFINIÇÃO DE IDENTIDADE

Se procurasses o teu nome no dicionário, o que diria? Qual a definição que encontrarias no dicionário? Podem ser três palavras, uma frase, ou um pequeno texto.

### 2 – O MEU BILHETE DE IDENTIDADE

Se fosses criar um bilhete de identidade que representasse quem realmente és, o que constaria nele? O que deixarias de fora?

Agora, faz uma lista de todos os elementos de identidade que queres ter. Ao elaborar, alegrate com o poder que tens agora para mudar pela simples decisão. Quem são as pessoas que têm essas características a que aspiras. Imagina que te estás a fundir-se com essa nova identidade. Como é que andaria? Como falarias? Como pensarias? Como se sentirias?



# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA

Se gostarias realmente de expandir a tua identidade e a tua vida, decide, neste momento, conscientemente, quem queres ser. Entusiasma-te, como uma criança e escreve de forma detalhada quem decidiste que és hoje. Faz uma pausa e escreve a tua lista ampliada.

Formula um plano de acção, que te diga, que estás, de facto a viver de acordo com a tua identidade. Ao desenvolver esse plano, presta uma atenção especial aos amigos que escolhes. Eles vão reforçar ou destruir a sua identidade?