

Exercício para Analisar o Self

Muitas vezes apresentamos discrepâncias entre as características de personalidade que temos, o que mostramos para os outros e como queremos ser. Esse simples exercício serve para que você analise esses aspectos. Na primeira coluna você marcará as características que você considera que são suas (eu real), na segunda coluna, as características que você demonstra para os outros (como os outros me veem) e, na terceira, o que você gostaria de ser e valoriza em você (eu ideal).

Você pode escrever outras características que não aparecem aqui nas últimas linhas da tabela. Uma outra atividade que pode ser feita é perguntar para as pessoas sobre as suas características para analisar o que pensam sobre você. Ao final, faça a análise do que está discrepante na tabela e do que você gostaria de mudar.

Adjetivo	Eu real	Como os outros me veem	Eu ideal
Alegre			
Persistente			
Barulhento			
Responsável			
Distraído			
Inquieto			
Exigente			
Esnobe			
Franco			
Honesto			
Excitável			
Imaturo			
Corajoso			
Autocompassivo			
Ambicioso			
Calmo			
Individualista			
Sério			
Amigável			
Maduro			
Artístico			
Inteligente			
Bem humorado			
Idealista			
Compreensivo			
Caloroso			
Relaxado			
Sensível			

Sensual			
Ativo			
Simpático			
Egoísta			
Esperto			
Afetuoso			
Dogmático			