

MAPA DO CRESCIMENTO INVISÍVEL

Um exercício prático para perceber o progresso que ainda não virou resultado visível.

CRESCA EM SILÊNCIO • EPISÓDIO 3

“Você não está parado só porque ainda não apareceu resultado.”

Este material foi criado para te ajudar a enxergar aquilo que a pressa costuma esconder: conhecimento, constância, maturidade, disciplina e pequenas mudanças que já estão acontecendo.

Como usar: escolha uma área da sua vida e responda com sinceridade. Não procure respostas perfeitas; procure evidências reais.

1. ANTES E AGORA

Compare você com você mesmo. Escolha um período: 6 meses, 1 ano ou o início deste projeto.

Pergunta	Minha resposta
O que eu não sabia antes e sei hoje?	
O que era difícil e hoje ficou mais fácil?	
Que hábito consigo manter por mais tempo?	
Que decisão hoje eu tomaria melhor?	
Em que aspecto estou mais preparado(a)?	

Frase para guardar:

Você talvez ainda não tenha chegado onde quer, mas já não está exatamente onde começou.

2. PROVAS DE QUE ESTOU AVANÇANDO

Marque o que já é verdade para você e escreva um exemplo real.

☐ Procrastino menos do que antes	Exemplo: _____
☐ Consigo recomeçar mais rápido depois de um dia rEuxim	Exemplo: _____
☐ Tenho mais clareza sobre o que quero	Exemplo: _____
☐ Estou mais constante	Exemplo: _____
☐ Aprendi algo que antes parecia difícil	Exemplo: _____
☐ Consigo dizer “não” para algumas distrações	Exemplo: _____
☐ Estou tomando decisões melhores	Exemplo: _____
☐ Lido melhor com frustração	Exemplo: _____
☐ Dependo menos de motivação	Exemplo: _____
☐ Estou mais preparado(a) para oportunidades	Exemplo: _____

3. O QUE AINDA NÃO APARECEU POR FORA?

Nem tudo que você construiu já virou resultado externo. Preencha sem diminuir o valor do processo.

Ainda não apareceu...	Mas eu já construí...
Resultado profissional	
Resultado financeiro	
Resultado em um projeto	
Resultado em um hábito	
Outro resultado importante	

Pergunta-chave

Se ninguém pudesse ver meu resultado hoje, quais evidências eu teria de que estou me tornando mais preparado(a)?

4. PERSISTIR OU AJUSTAR?

Persistência não é fazer a mesma coisa para sempre. O objetivo pode continuar, enquanto a estratégia muda.

QUERO CONTINUAR	PRECISO AJUSTAR

Antes de desistir, responda:

- 1. Eu realmente não evolui ou só ainda não alcancei o resultado final?
- 2. Existem pequenas evidências de progresso?
- 3. Preciso desistir ou apenas ajustar o método?

Meu próximo passo pequeno e concreto:

5. 30 DIAS DE EVIDÊNCIAS

Nos próximos 30 dias, pare de olhar apenas para o resultado final. Registre uma pequena evidência de progresso sempre que perceber uma.

Dia	Minha evidência de crescimento	✓
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

5. 30 DIAS DE EVIDÊNCIAS - CONTINUAÇÃO

Dia	Minha evidência de crescimento	✓
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Ao final dos 30 dias

O que ficou mais fácil? _____

O que aprendi sobre mim? _____

O que quero continuar? _____

6. MINHA DECLARAÇÃO DE CONTINUIDADE

Complete com suas próprias palavras.

Mesmo que ainda não esteja visível, eu reconheço que já cresci em:

A principal evidência de que estou avançando é:

O que vou continuar construindo em silêncio:

“Talvez ainda não exista fruto. Mas já existe raiz.”

Continue. Ajuste o que for necessário. Mas não despreze aquilo que já foi construído só porque ainda não ficou visível.

CRESÇA EM SILÊNCIO

Episódio 3 - Continue quando ninguém percebe sua evolução