

# CONFIANÇA EM CONSTRUÇÃO

Roteiro Reflexivo para te ajudar na identificação e reenquadramento dos pensamentos de vulnerabilidade.

*\*Esta ferramenta é editável, então você consegue respondê-la diretamente pelo celular ou computador\**

Esta ferramenta foi criada para profissionais do conhecimento que sentem que ainda não estão prontos para se posicionar e, por isso, acabam adiando movimentos importantes.

Aqui, você será conduzido por perguntas que ajudam a identificar onde a vulnerabilidade tem se transformado em bloqueio, a reconhecer o custo da autoproteção excessiva e a organizar ações estratégicas para se expor com mais clareza, critério e consistência.

Afinal de contas, confiança não é ponto de partida, ela é fruto de um processo. E começa a se desenvolver quando você escolhe se movimentar, mesmo sem garantias.

Agora é com você! Responda de maneira sincera:

## **1** Quais desculpas (aparentemente racionais) eu uso para adiar minha presença?

*Por exemplo: "Meu conteúdo ainda não está bom o suficiente", "Não tenho nada de novo para dizer", "Meu público ainda é pequeno, então não faz diferença", "Ainda não achei meu estilo."*



## Como identificar um pensamento de vulnerabilidade:

Um pensamento de vulnerabilidade geralmente aparece quando o profissional:

- Sente desejo de se posicionar, mas imediatamente sente medo, dúvida ou paralisia;
- Começa a justificar a própria ausência nas redes com argumentos emocionais disfarçados de bom senso;
- Se imagina sendo visto, avaliado ou julgado — e recua antes mesmo de tentar.

Ele pode ser sutil e travestido de cautela, ou direto e cheio de autocrítica.

2

## Perguntas práticas para identificar o pensamento de vulnerabilidade:

O que eu penso automaticamente quando cogito me posicionar online?

*Por exemplo: “Ninguém vai se interessar por isso”, “Isso já foi dito”, “Vai parecer que estou forçando”.*

O que eu estou tentando evitar?

*Por exemplo: “Evito me sentir exposto”, “Evito ser corrigido em público”, “Evito que me vejam tentando”.*

O que eu acho que as pessoas podem pensar se eu postar esse conteúdo?

*Por exemplo: “Podem achar que eu estou copiando”, “Vão rir”, “Vão achar exagerado”.*

O que eu digo a mim mesmo para justificar minha ausência?

*Por exemplo: “Não estou pronto ainda”, “Tenho medo de me repetir e parecer raso”, “Prefiro que as pessoas me descubram sozinhas do que me expor.”*

---

O que me parece mais seguro do que me posicionar agora?

*Por exemplo: "Ficar estudando mais", "Esperar crescer o público", "Postar só quando for algo mais elaborado".*

**3**

### **Confrontando o padrão: O que eu estou perdendo ao continuar me protegendo?**

Que resultado profissional eu poderia estar construindo se me posicionasse com mais coragem?

O que já deixei de conquistar, ao evitar me posicionar, por medo de parecer frágil?

Como isso está afetando minha renda, minha visibilidade e meu senso de competência?

**4**

### **Reenquadrando o pensamento**

O reenquadramento não se trata de pensar positivo, tem a ver com desenvolver um pensamento mais estratégico. Nesse contexto é interessante estabelecer uma espécie de lembrete interno para retomar o foco quando o medo voltar.

*Por exemplo: "Confiança se treina e o meu treino começa agora", "Quem me julga não paga minhas contas", "Quem precisa de mim, agradece por eu ter aparecido," "Vergonha não paga conta."*

Agora, pense em frases que fariam sentido para você e anote-as abaixo.

## 5 Compromisso : exposição com intenção

Que pequeno passo de visibilidade online eu posso dar esta semana?

*Por exemplo: Gravar um story com o rosto aparecendo, Escrever um post opinativo com um insight pessoal, Publicar um conteúdo direto sobre o serviço que ofereço, Mostrar os bastidores de um atendimento, criação ou preparo.*

Outras ações:

Como vou sustentar esse movimento mesmo com desconforto? Que outros passos vou estabelecer para continuar em movimento?



### O que observar para aprender com esse movimento:

- Como me sinto ao postar?
- O que faria de diferente da próxima vez?
- Consigo manter a consistência mesmo quando o engajamento é baixo?
- Estou observando o que funciona melhor em termos de formato, frequência e estilo?
- Estou usando a falta de retorno como dado de ajuste ou como justificativa para recuar?
- Meu conteúdo está servindo de ponte para meus serviços — ou estou apenas informando sem direcionamento?
- Estou me sentindo mais confortável com a exposição?