
LIMPA LENTE

Um roteiro para enxergar a sua atuação profissional com novos olhos.

Inspirada nos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), esta ferramenta foi criada para te ajudar a identificar os pensamentos que alimentam inseguranças e atrapalham o seu desenvolvimento profissional.

A expressão “limpar a lente” remete à ideia de revisar o olhar. Revela a necessidade de pausar, remover distorções e reenquadrar a realidade com mais precisão, tendo em vista que, muitas vezes, o que nos paralisa não é a realidade, é a forma como a enxergamos.

Esta ferramenta baseia-se na premissa de que nem todo pensamento é um fato, e aprender a questionar o que se pensa é uma das formas mais potentes de crescer profissionalmente.

Se você sente que precisa reencontrar confiança no que faz, reorganizar sua forma de pensar sobre si mesmo e enxergar sua atuação com mais nitidez, essa ferramenta é o seu ponto de partida.

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

No desenvolver desta ferramenta você vai aprender a:

- Identificar padrões de pensamento que te mantêm travado
- Confrontar as interpretações automáticas que distorcem a sua leitura de si mesmo
- Reenquadrar a forma como você pensa, sente e age diante da sua vida profissional.

Vamos começar:

1 INVESTIGAR

O foco é identificar padrões de pensamento que surgem de forma automática e silenciosa, mas que moldam a sua forma de agir. Para tanto, explore verdadeiramente os seguintes questionamentos:

Em quais situações eu costumo pensar que “ainda não sou suficiente”?

Quando foi a última vez que me senti realmente competente?
O que havia de diferente naquele contexto?

Que tipo de profissional eu costumo usar como referência? O que ele(a) tem que eu acredito que me falta?

Quais experiências marcaram minha percepção de que eu não sou competente o bastante?

Que tipo de reconhecimento eu estou esperando para me sentir capaz?

Se eu tivesse que defender minha própria competência, onde eu travaria?

Quando eu me sinto incompetente, que tipo de pensamento "martela" na minha cabeça?

2 CONFRONTAR

Agora que você já identificou seus pensamentos recorrentes, é hora de questionar a veracidade deles. Essa etapa ajuda a interromper o ciclo automático da mente e abrir espaço para interpretações mais amplas e realistas:

Qual é a evidência real de que eu sou incompetente?
Com base em quê eu afirmo que não sou competente o suficiente?

Estou avaliando a minha competência por um episódio isolado ou por um padrão? Quais elementos validam a minha resposta?

Existe alguma situação em que esse pensamento já se mostrou falso?

Estou aplicando um critério mais rígido para mim do que aplicaria a outro profissional?

O que uma pessoa neutra (não envolvida emocionalmente) diria sobre minha atuação?

Se alguém com a mesma trajetória que a minha viesse pedir minha opinião, o que eu observaria para dizer que ela é incompetente?



Os pensamentos de incompetência muitas vezes encobrem medos mais profundos, como:

- rejeição
- crítica
- exposição
- não pertencimento

Então para atualizar a sua forma de pensar, uma estratégia eficaz é dar nome ao medo que se esconde por trás do pensamento. Aqui, uma pergunta essencial é:

Do que eu realmente tenho medo quando penso que não sou bom o suficiente?

O processo de reenquadramento do pensamento de incompetência também passa pela formulação de uma nova versão mais honesta, justa e funcional. Aqui, você transforma a crença original em uma afirmação realista, que reconhece suas limitações sem invalidar seu valor. Por exemplo:

- “O que sei já é útil e pode ser melhorado com o tempo” ou “Com o que sei hoje, já consigo ajudar quem está um passo atrás.”

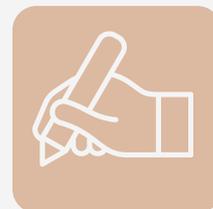
Você pode criar uma frase âncora para repetir todas as vezes em que perceber os pensamentos de incompetência te atormentando. Por exemplo: “Sou capaz de entregar valor, mesmo em construção.”



Reenquadrar não é suavizar nem ignorar os fatos. É modificar a interpretação automática que causa sofrimento ou bloqueio.

NOMEAR É O PRIMEIRO PASSO

Você só conseguirá alterar o pensamento que identificar com clareza.



PENSAMENTO É DIFERENTE DE FATO

O pensamento é uma conclusão emocional e não uma verdade imutável.



A FUNÇÃO DA NOVA INTERPRETAÇÃO É IMPULSIONAR O MOVIMENTO

A nova perspectiva precisa te colocar em ação, mesmo que você esteja com medo ou com dúvida.



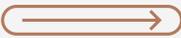
COMO SABER SE O NOVO PENSAMENTO É UM BOM REENQUADRAMENTO?

Um bom reenquadramento:

- É realista, não força otimismo e é possível de sustentar.
- É libertador, tira você do lugar de paralisia ou culpa.
- É executável, te leva a agir de forma coerente com a sua nova visão.



EXEMPLOS DE REENQUADRAMENTO PARA INSPIRAÇÃO

Tenho medo de parecer amador  A honestidade sobre meu estágio é o que gera credibilidade verdadeira.

Ainda erro demais para ensinar alguém.  Erros me dão repertório para orientar com mais consciência.

Não sei lidar com situações complexas como outros profissionais  Lidar com complexidade se aprende enfrentando, não se nasce sabendo.

Tenho medo de cobrar pelo que faço. Parece que não vale, que estou enganando as pessoas.  Se meu trabalho gera resultado, ele tem valor. Preço não tem a ver só com merecimento, é também uma troca justa.

Me sinto um impostor. Como se estivesse enganando todo mundo, mesmo me esforçando muito.  Sensações não são fatos e a minha entrega se baseia em algo palpável.

Fico esperando me sentir 100% confiante pra começar, mas esse momento nunca chega.  A confiança é construída na prática, não no planejamento. Começar é o que vai me fortalecer.



Lembre-se: reflexão sem ação não gera resultado. Então dê o primeiro passo, faça a sua autoinvestigação e reenquadre os pensamentos de incompetência que estão te travando.

Você também pode usar a inteligência artificial para te ajudar nesse processo. Diga como se sente e peça ajuda para reenquadrar.

O importante aqui é não ficar parado!