



PANORAMA

O **Mapa do Ecossistema Pessoal** é uma ferramenta projetada para te ajudar a refletir sobre os diferentes aspectos da sua vida e como eles estão conectados. Ele ajuda a visualizar como as áreas de sua vida – como relacionamentos, trabalho, saúde e ambiente – se influenciam e se conectam, permitindo identificar áreas de melhoria e equilíbrio.

Use a página em branco fornecida para preencher o seu próprio mapa. **No centro está você**, e cada círculo ao redor representa uma parte importante da sua vida. Não há respostas certas ou erradas – apenas o que faz sentido para você.





Círculo 1 – Relações Pessoais: Amigos, familiares e pessoas próximas que influenciam diretamente seu bem-estar emocional e social.



Círculo 2 – Trabalho e Estudos: Como sua vida profissional ou acadêmica impacta suas rotinas e sentimentos. Isso inclui chefes, colegas de trabalho ou professores.



Círculo 3 – Finanças e Recursos: Sua relação com dinheiro, gestão financeira e os recursos que você tem à sua disposição.



Círculo 4 – Saúde e Bem-Estar: Sua saúde física, mental e hábitos diários (exercício, alimentação, autocuidado).



Círculo 5 – Ambiente e Comunidade: O ambiente em que você vive (seja a casa, bairro ou cidade) e como a comunidade ao redor influencia seu estilo de vida.

Passo a Passo para Criar Seu Mapa do Ecossistema Pessoal

1º Passo: Mapear o ecossistema

1 – No centro coloque "Eu"

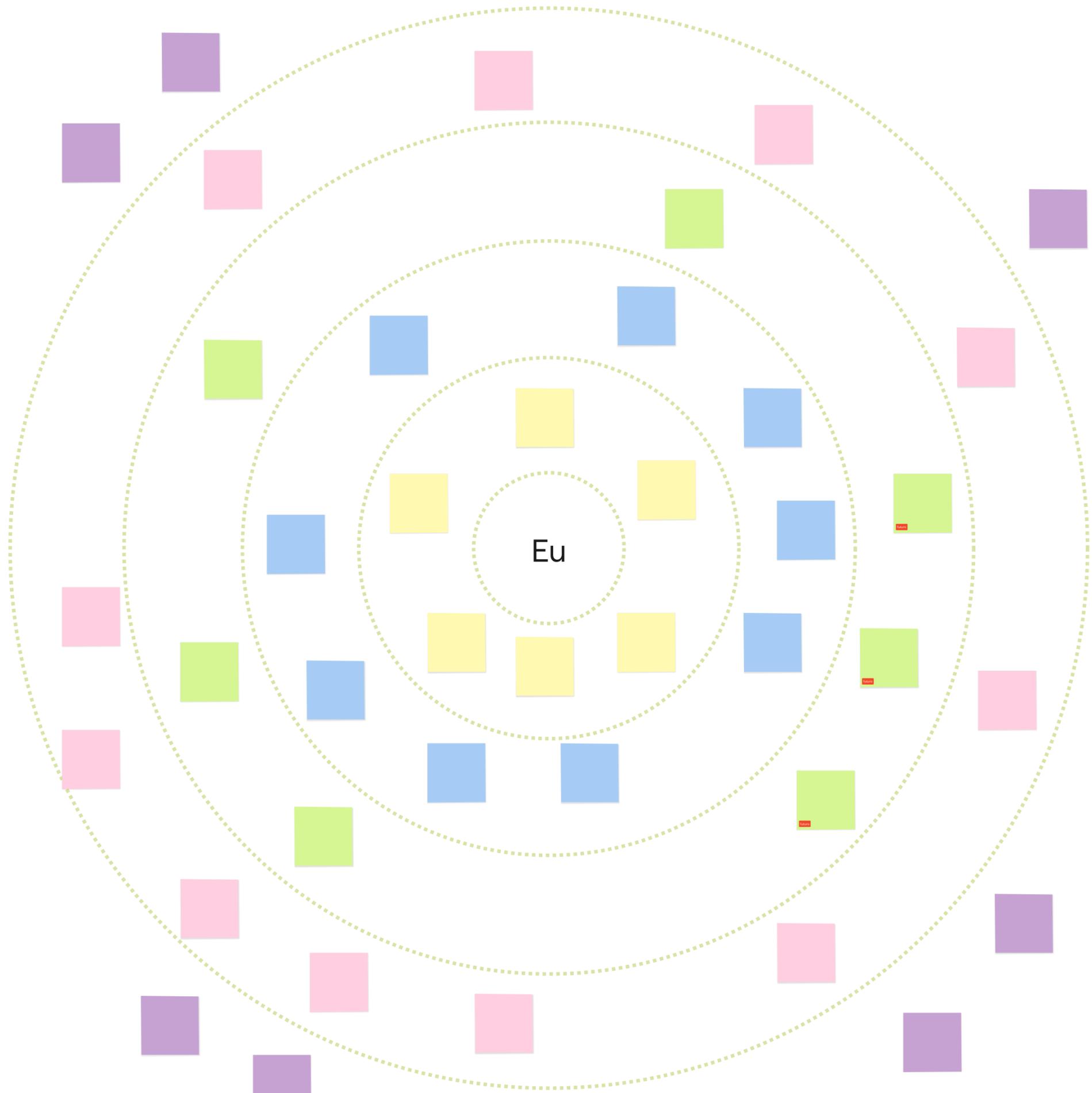
2 – Liste as pessoas de relações pessoais que influenciam diretamente sua vida

3 – Liste as áreas e as pessoas que se relacionam com você na vida acadêmica e profissional (pode setorizar, um lado para cada área)

4 – Liste os recursos que você tem a sua disposição, e de onde poderia vir mais recursos

5 – Liste os seus hábitos de estilo de vida que tem impacto na sua saúde e no seu bem estar

5 – Liste os fatores do ambiente e comunidade do seu entorno que influenciam sua vida



Passo a Passo para Criar Seu Mapa do Ecossistema Pessoal

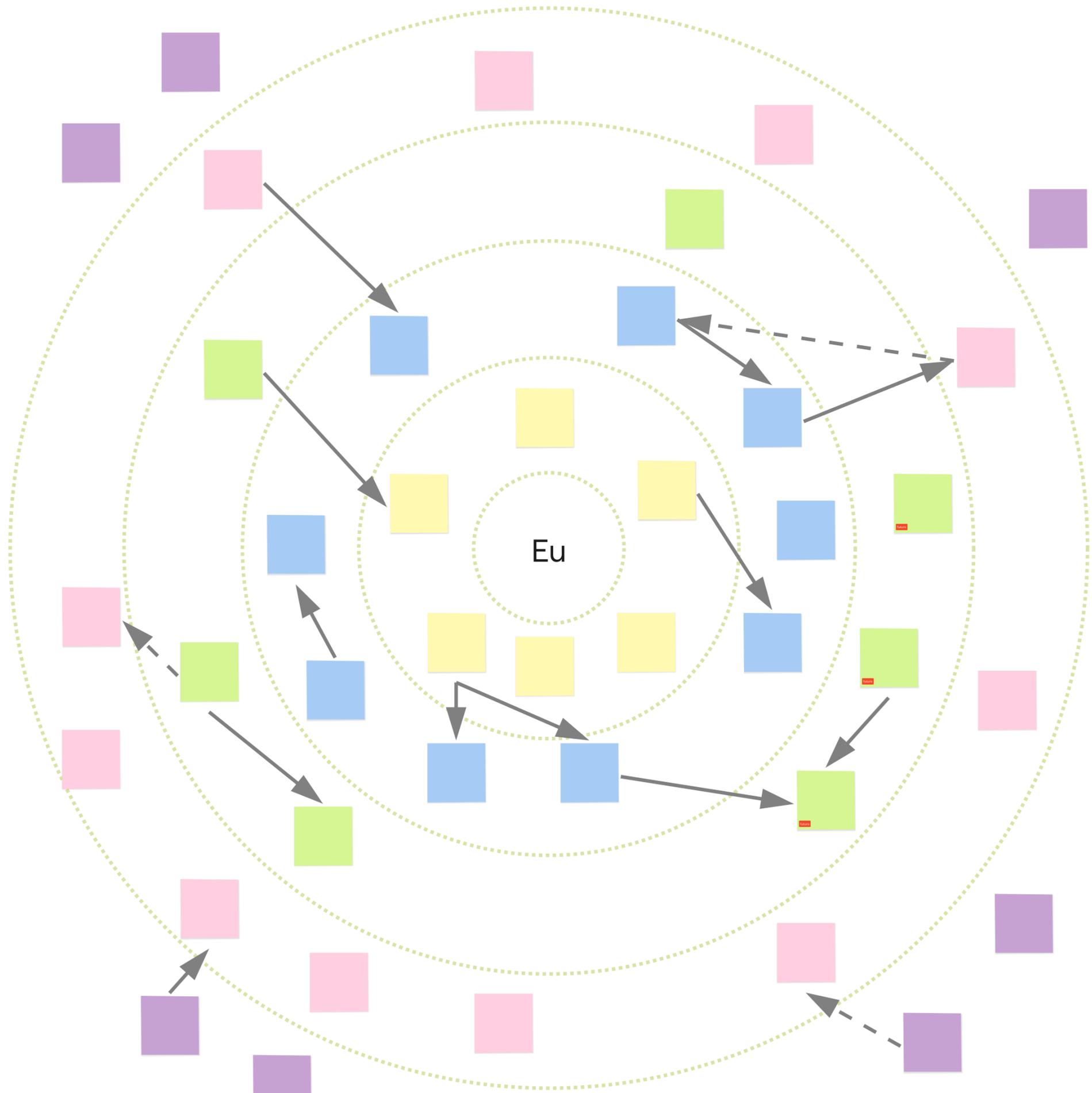
2º Passo: Mapeando as relações

Como essas áreas da sua vida se conectam entre si?

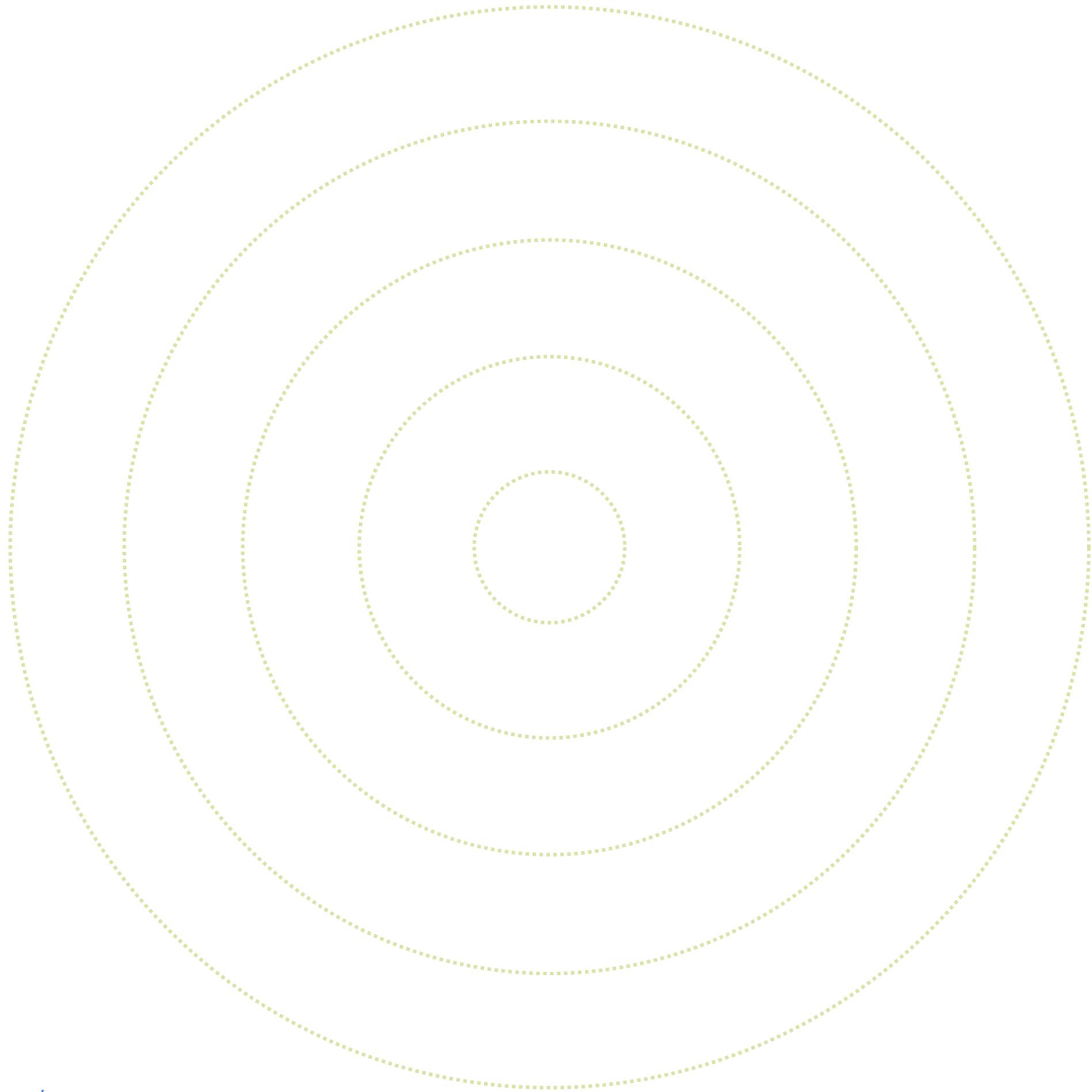
Por exemplo, como seu trabalho pode impactar sua saúde ou suas finanças?

Como suas relações pessoais influenciam seu bem-estar mental?

Crie símbolos para diferenciar relações que são positivas e relações que são negativas.
Por exemplo: conexões positivas são traços contínuos, conexões negativas são linhas tracejadas



Passo a Passo para Criar Seu Mapa do Ecossistema Pessoal



Reflexão e Intervenção

Enquanto preenche os mapeamentos, reflita sobre o contexto e o peso de cada área.

Quais dessas áreas estão bem equilibradas na sua vida e quais precisam de mais atenção?

Por exemplo, pode ser que suas finanças estejam sob controle, mas seu bem-estar físico precise de mais cuidado.

