

TORTA DA RESPONSABILIDADE

Costumamos nos culpar por alguns eventos temidos que acabam acontecendo. Entretanto, nós costumamos nos dar uma fatia maior do que deveríamos de culpa e responsabilidade.

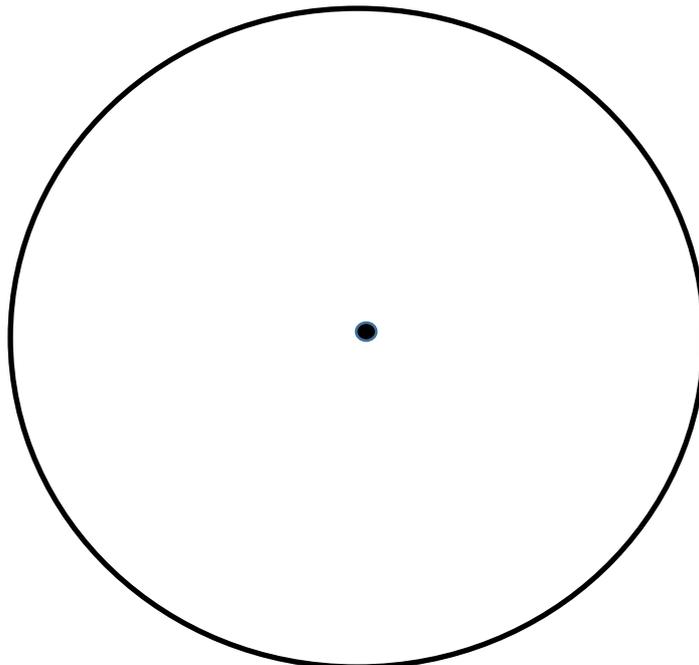
Esta "Torta da Responsabilidade" é uma forma de enfrentar essa distorção de pensamento.

Escreva logo abaixo quão responsável você se sentiria se a situação temida tivesse acontecido, usando uma escala de porcentagem, sendo 0% nenhum pouco responsável e 100% sendo totalmente responsável.

%

Agora pense e escreva todos os outros fatores que possam ter contribuído a este evento, e compartilhe um pouco da responsabilidade.

Agora desenhe linhas a partir do ponto no meio da circunferência e demarque seções para cada fator, conforme o quão responsável esse fator é.



Exemplo: *Eu bati o carro.*

- roads
- poor visibility
- mechanics
- other drivers
- poor signage
- wet surfaces



A parte que sobrou para você (se há alguma) é como você REALMENTE pode ser responsável.

A Torta da Responsabilidade também pode ser usada quando nos culpamos totalmente por um evento ruim que JÁ aconteceu.