

## UMA REFLEXÃO SOBRE AUTOCONHECIMENTO

Ter **autoconhecimento** é estar ciente das suas necessidades, dos seus limites e dos seus sentimentos.

Quando nos conhecemos bem, fica **mais fácil sabermos aonde queremos chegar**. Veja, por exemplo, a importância da reflexão nesse processo:



### Reflexão: Como ela ajuda você a entender melhor seus sentimentos

Ao ter consciência dos nossos sentimentos e emoções, é possível, por exemplo, **evitarmos situações desagradáveis**.

Quando nos conhecemos bem, **sabemos o momento certo de nos posicionar frente a determinados eventos**. Também fica mais fácil fazer escolhas e assumir compromissos com nossos sonhos e objetivos.

#### **Pare um minuto e reflita:**

- Quais são os seus desejos?
- Quais objetivos quer alcançar?
- Quais situações lhe incomodam?
- O que você gostaria de mudar?

O **autoconhecimento está ligado à sobre a forma como funcionamos**.

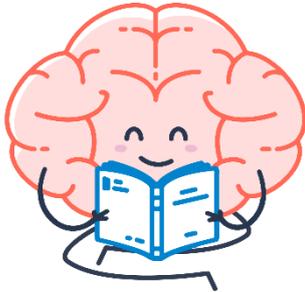
Ele refere-se à **consciência da sua essência como ser humano**. Seus defeitos, suas qualidades, seus medos, suas limitações, seus talentos, suas crenças e inclinações. O que te faz feliz? O que te motiva ou que te desmotiva? O que te dá coragem, entre outras questões.

---

## Técnica #1 - Registrando sentimentos e sensações

Em um caderno de anotações **registre suas sensações, sentimentos e impressões a respeito das situações que o incomodam.**

Vá percebendo a intensidade destes sentimentos, o momento em que eles surgem. Avalie se é possível evitá-los e de que forma isso pode ser feito.



As **anotações podem ser diárias**, semanais, ou em dias que as emoções estão mais evidentes.

O mais importante é manter a honestidade com você! Reflita sobre o que você está sentindo. **Não desmereça suas emoções! Elas fazem parte de quem você é.**

De tempos em tempos, **releia suas anotações.**

Reveja as situações registradas e avalie se algo mudou em relação aos sentimentos do presente.

**Registre as diferenças.**



### Dica extra:

O filme **Comer, Rezar, Amar, de Elizabeth Gilbert**, conta a história da própria autora, que teve a coragem de sair de situações que não estavam funcionando na sua vida. Liz foi em busca da realização de sonhos pessoais e do seu autoconhecimento.

A história faz um percurso por lugares encantadores do mundo, mas isso não impediu que Elizabeth encontrasse dificuldades no seu caminho. **Afinal, o caminho do autoconhecimento não é fácil. É necessário coragem e determinação.**

---

*Fonte Vittude*