



AUTOCONHECIMENTO

COLÉGIO NOSSA SENHORA DA SOLEDADE

PROF. PAULO EMANUEL MACHADO

3º ano do Ensino Médio



PÚBLICO ALVO

- Para pessoas que desejam:
- -Mais Equilíbrio;
 - Ter mais foco;
 - Sair da inércia;
 - Conquistar um objetivo de forma mais rápida;
 - Ter mais controle emocional;
 - Se conhecer melhor;
 - Aprender a lidar com situações difíceis;
 - Pessoas que estão com problemas na família, no relacionamento, pessoas que não se aceitam, que precisam tomar decisões;
- Para escolher uma profissão.

Tentativa de definição



O **autoconhecimento** é um dos principais fatores para o nosso crescimento pessoal. Quando conhecemos a nós mesmos, aumentamos as nossas chances de afastar sentimentos e emoções negativas. Muitas pessoas não buscam conhecer elas mesmas através de uma análise profunda.



É fato que precisamos saber exatamente aquilo que nos faz felizes e realizados, e aquilo que nos afeta emocionalmente em nossa vida cotidiana, deixando-nos com sensação de vazio.



O mais interessante é que quando fazemos autoanálise, imediatamente passamos a enxergar os pontos nas áreas da vida em que precisamos melhorar, como relacionamentos, finanças, emoções, saúde ou consciência de nossos talentos para a escolha vocacional.

Como chegar lá?

- A melhor forma de se conhecer é se colocar em um estado emocional positivo. Muita gente se define quando está em um estado emocional negativo, permitindo que a raiva, o estresse ou o medo façam parte da sua identidade pessoal. A verdade é que só acessamos os nossos melhores recursos quando temos controle da nossa comunicação interna.
- Se você quer ser criativo, ousado ou confiante, criatividade, ousadia ou confiança são exemplos de estados emocionais positivos e você só consegue acessá-los quando muda o seu foco e sua fisiologia.
- Muitas vezes nos deparamos com situações realmente desafiadoras que podem nos levar a duvidar da nossa capacidade de realização.

Experiências passadas

- **1 – Use experiências passadas como fonte de referência:** acredite ou não, todos temos momentos muito difíceis na vida, desde bebês. Dúvidas, medos, incertezas, descrenças, baixa autoestima, pensar em desistir de tudo. No entanto, podemos superar aqueles momentos.
- Tenho absoluta certeza, que você já superou muitos momentos assim também em sua vida. Se já superamos momentos difíceis uma vez, podemos disciplinadamente, superá-los outra vez.
- A questão é saber conduzir a razão e vontade para que trabalhem a nosso favor e não contra nós. A pergunta que nos guia é: quem eu quero ser agora e no futuro? Como quero ser lembrado?

Aprender com o outro



2 – Use a experiência de outras pessoas: com a tecnologia de hoje, podemos encontrar centenas de milhares de pessoas que usaram o autoconhecimento de forma brilhante, [e assim evitarmos erros](#). Ler biografias de pessoas que nos inspiram é um caminho.



A boa noticia é que, de fato, podemos aprender com elas. Podemos descobrir como pensam, quais estratégias usam, como agem. Vídeos, artigos, livros, cursos online são algumas formas que também podemos utilizar para extrair este conhecimento.



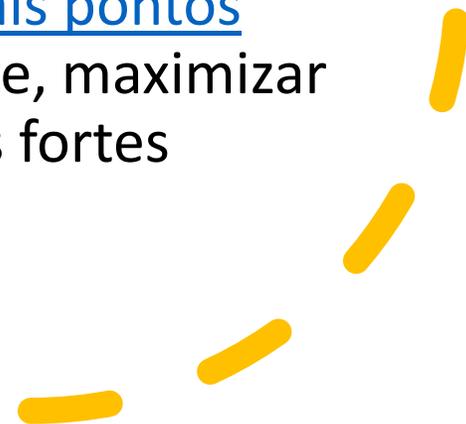
Mas não multiplique n pessoas. Concentre-se em duas ou três.

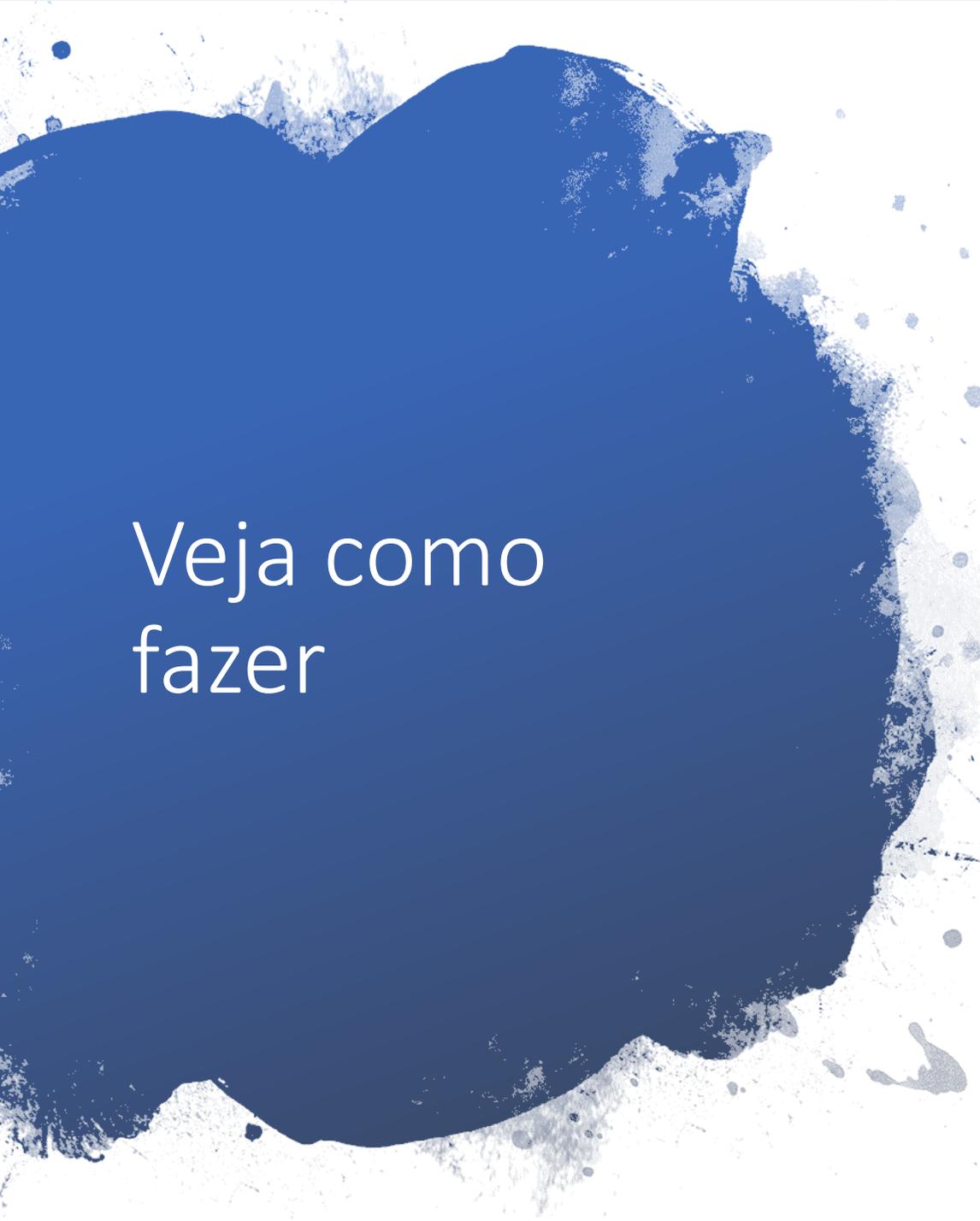
Estilo de vida

- **3 – Faça do autoconhecimento um estilo de vida:** eu me considero uma pessoa inquieta. Estou sempre questionando o porquê de certos conceitos, informações e estratégias. Quero descobrir como as coisas funcionam. Não se conforme com sua própria mediocridade, a mediocridade das pessoas que o rodeiam ou obstáculos que surgem.
- Faça testes com o conhecimento que adquirir. Às vezes, você acerta. Às vezes, erra. Entretanto, estará sempre aprendendo (e aprendendo sobre si mesmo).
- Nunca considere que chegou lá. É sempre possível crescer mais em qualquer profissão ou estilo de vida.

Trabalhe
seus pontos
que
precisam de
atenção e
maximize os
pontos fortes

- Muitas pessoas na jornada do autoconhecimento identificam pontos que precisam de mais atenção, e se esquecem de maximizar os pontos que já são fortes. Na verdade, algumas pessoas focam apenas nos pontos fracos. E isto não é culpa delas.
- Às vezes, é culpa do próprio sistema (condicionamento social). A sociedade nunca nos ensinou que deveríamos desenvolver nosso autoconhecimento, e sermos pessoas felizes e realizadas.
- Por este motivo, devemos usar nosso autoconhecimento para descobrir [quais pontos devemos melhorar](#). E simultaneamente, maximizar os pontos fortes. Maximizar os pontos fortes significa usá-los como recursos.





Veja como fazer

- Se você já realiza algo bem (talvez com excelência), use este “ativo” para alavancar seus resultados. Talvez você possa até ensinar outras pessoas a realizarem o que você já realiza com facilidade.
- Continue trabalhando para melhorar, mais ainda, seus pontos fortes. Por exemplo, atletas profissionais exploram, e muito bem, o ponto forte deles. Se eles sabem executar determinada técnica ou movimento com excelência, eles usam essa vantagem para conseguir resultados ainda melhores.
- **Eles maximizam tanto os pontos fortes, a ponto de quebrarem o próprio recorde.**

Faça do aprendizado constante um objetivo

- Bem, acredito que você é uma pessoa que está sempre em busca de melhorias. Acredito que você e eu somos pessoas muito parecidas. Estamos sempre em busca de autoconhecimento.
- Quanto mais aprendemos sobre nós mesmos, mais encontramos melhores soluções para diversas áreas da nossa vida. Descobrimos mais formas de agir, com mais opções. E adquirimos mais autoconfiança.
- Pessoas produtivas, geradoras de resultados, fazem do aprendizado constante, um objetivo. Elas estão sempre aprendendo. Nunca param de aprender. Talvez seja esse o segredo do sucesso delas. Claro que, o autoconhecimento assim como o aprendizado, requer pratica constante.

E a escolha profissional?



Olhe para dentro de si. Quais os pontos fortes você percebeu em si? E os pontos fragilizados? O que isso significa para você? Como você interpretaria em termos de escolha profissional?



Não lhe darei resposta pronta. Mas perguntas: o que você pretende dizer a si mesmo no leito de morte?



O que quer responder a Deus, quando Ele perguntar: o que você fez com a vida que eu lhe dei?



Essas duas perguntas precisam ser refletidas e respondidas.



Boa sorte!