

Autoconhecimento e projeto de vida

Você já ouviu o termo autoconhecimento? Como é possível se conhecer?

O autoconhecimento é a capacidade que uma pessoa tem de obter informações sobre si mesma e usá-las para responder à pergunta “Quem sou eu?”, procurando conceber-se como um ser integral.

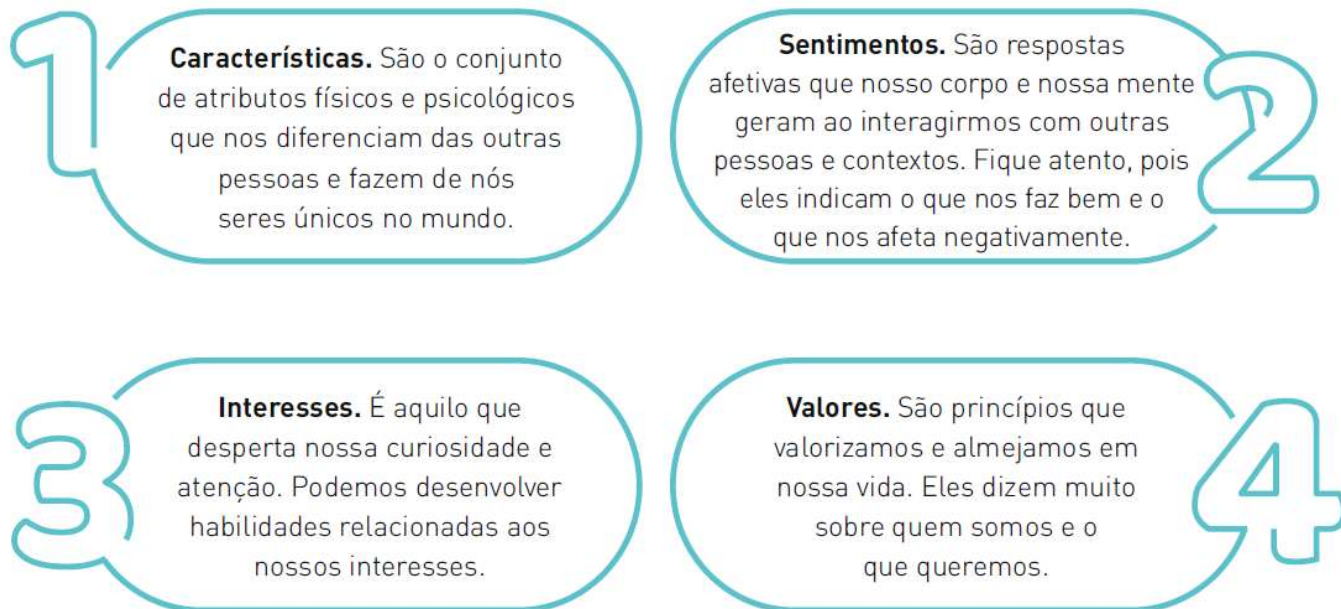
Ele abrange todas as considerações que um indivíduo faz para definir o “eu” e para diferenciá-lo dos “outros”. Entre essas considerações, podem estar incluídas características físicas (como a altura), interesses (como a leitura), habilidades (como o cálculo), características sociais (como o padrão de vida), psicológicas (como a timidez) e crenças filosóficas (como os valores e as ideologias).

Ao fazermos essas considerações, geralmente mencionamos aspectos que constituem a pessoa que somos hoje – afinal, vamos mudando conforme vivemos novas experiências e descobrimos mais sobre nós mesmos e sobre o mundo. Apesar disso, o autoconhecimento vai além das questões do nosso passado e do presente: o que queremos para o nosso futuro também diz muito sobre quem somos agora, já que nossos projetos de vida dizem muito sobre nossos interesses, valores e crenças.

É por isso que não só neste bloco em especial, mas também em todas as outras partes deste livro, vamos nos dedicar ao autoconhecimento, já que ele é fundamental para entendermos quem somos e o que queremos para nossa vida.

COMO PODEMOS NOS CONHECER MELHOR?

Há muitos caminhos na busca pelo autoconhecimento. Algumas pessoas buscam se conhecer ficando sozinhas, em silêncio, meditando. Outras procuram se conhecer observando suas relações e a forma como interagem com outras pessoas. Não existe um caminho certo ou melhor, mas a observação de alguns aspectos sobre si mesmo pode ajudar. Leia os itens abaixo e reflita sobre se eles podem ajudá-lo a se conhecer melhor.



VAMOS PRATICAR?

Copie no caderno as frases inacabadas apresentadas a seguir. Depois, usando as dicas acima, complete-as com suas características, sentimentos, interesses, necessidades e valores.

- Eu sou uma pessoa _____. Eu me sinto _____ por ser assim.
- As pessoas costumam dizer que eu sou _____. Eu concordo com elas/discordo delas porque _____.
- Eu tenho muito interesse em _____. Isso porque _____.
- Uma coisa que não desperta meu interesse é _____. Acho que isso acontece porque _____.
- Uma necessidade minha é _____. Preciso disso porque _____.
- Uma coisa da qual eu não preciso é _____. Eu não preciso disso porque _____.
- Na maioria dos dias, eu me sinto _____. Acho que isso se deve ao fato de que _____.
- Coisas que me deixam feliz são _____. Elas fazem com que eu me sinta assim porque _____.
- Coisas que não me deixam feliz são _____. Elas fazem com que eu me sinta assim porque _____.
- Minha maior preocupação hoje é _____. Eu me sinto _____ ao pensar sobre isso.
- Eu acredito que meu futuro _____. Eu me sinto _____ sobre o meu futuro.

“O sucesso pessoal é uma decisão, por isso, adquira hábitos que te aproximem diariamente dos objetivos que o levarão ao sucesso.”