

*_10 DICAS PARA APRIMORAR O AUTOCONHECIMENTO_*

Quando você conhece a si mesmo muito bem, não há nada que te atrapalhe ou te impeça de vencer. Porém o autoconhecimento é um trabalho difícil no começo, mas para facilitar a sua caminhada separamos dez dicas para que você comece esse aprofundamento no seu eu interior.

Antes de buscar conhecer qualquer outra coisa, precisamos de autoconhecimento. Entender quem somos é fundamental para que possamos ir atrás de nossos objetivos. Aprimore o seu autoconhecimento.

1 - A sua vocação

Não é a vida quem lhe dá objetivos, é você quem precisa encontrá-los. Há lugar para todos neste mundo, e temos que descobrir qual a nossa função nele. Encontre o seu talento, é a partir daí que começará o seu caminho. Escute a voz do seu coração e o siga, faça o que nasceu para fazer.

“Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar."
- Dalai Lama



2 - Qualidades e defeitos

Você precisa despertar a consciência plena, isto é, reconhecer de verdade quem você é. Olhe para dentro de si e pense sobre as suas qualidades e defeitos. Não se engane, essa é uma conversa com si mesmo e não há porque mentir ou se envergonhar. Admita aquilo em que é bom e o que precisa melhorar.

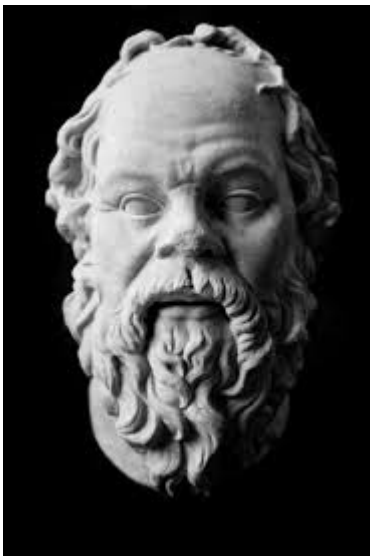
"É muito melhor perceber um defeito em si mesmo do que dezenas no outro, pois o seu defeito você pode mudar." - Dalai Lama



3 - Autoconhecimento é fundamental

Não adianta saber onde quer chegar se você não sabe quem você é. Precisa estar ciente de seus atributos e defeitos, assim estará mais fortalecido para encarar os obstáculos. Seguir um caminho sem se conhecer, fará com que se perca e que o foco mude a todo momento. Entenda e acredite em si mesmo!

"Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses." – Sócrates



4 - Abra os seus ouvidos

_Temos que aprender a ouvir mais do que falar. O que nos dizem pode não ser uma verdade absoluta, mas quando muitas pessoas repetem, vale a pena dar ouvidos. Aceitar os elogios é fácil e faz bem para o ego, mas ao ouvir crítica nos esquivamos. Ouça também, mesmo que não concorde, mas ao menos pondere. _

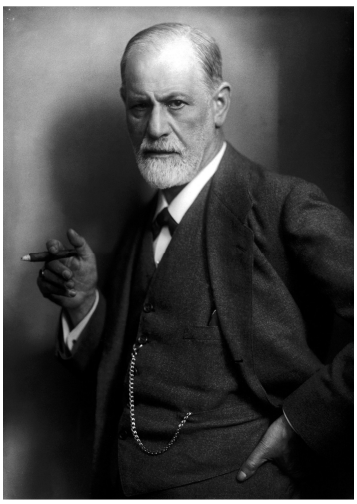
"Fale a verdade, seja ela qual for, clara e objetivamente, usando um toque de voz tranquilo e agradável, liberto de qualquer preconceito ou hostilidade." - Dalai Lama



5 - Seus próprios sonhos

Não se compare às outras pessoas, entenda que você é um ser único e com as suas próprias bagagens emocionais. Você nunca será o melhor em tudo o que faz, mas pode ser incrível em alguma coisa. Siga o caminho que o seu coração te diz para ir, os seus sonhos devem mover sua vida.

"A inteligência é o único meio que possuímos para dominar os nossos instintos." - Sigmund Freud



6 - Assista a si mesmo

A imagem que temos de nós mesmos, na maioria das vezes, não condiz com a realidade. Peça para alguém filmar uma conversa sua com alguém e depois assista. Preste atenção em sua voz, o tom que usa e a escolha de palavras, atente-se também para a linguagem corporal. A comunicação não é só palavras, pois o corpo também fala.

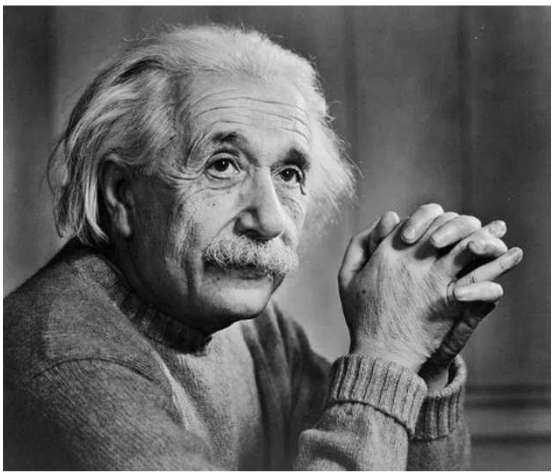
"Apesar dos nossos defeitos, precisamos enxergar que somos pérolas únicas no teatro da vida." - Augusto Cury



7 - Mudanças

A sua vida não é algo estático, certamente hoje você não é o mesmo do que era há cinco anos. Temos que estar abertos para as mudanças e fazer uma análise de nós mesmos com frequência, buscando ver onde estamos acertando e o que está errado e precisa mudar. O nosso mundo muda quando nós mudamos.

"Aquele que já não consegue sentir espanto e nem surpresa está, por assim dizer, morto; os seus olhos estão apagados." - Albert Einstein



8 - Objetivos de vida

Pare para pensar quais são os seus objetivos na vida a curto e longo prazo. Anote em algum lugar e consulte com frequência. Veja o que já foi alcançado, o que mudou e o que você precisa fazer para alcançar o que falta. Fazer anotações ajuda a organizar o nosso pensamento e deixar as coisas mais claras.

"A vida é um grande espetáculo. Só não consegue homenageá-la quem nunca penetrou dentro de seu próprio ser e percebeu como é fantástica a construção da sua inteligência." - Augusto Cury



9 - Gratidão

Nunca se esqueça que muito do que você tem hoje, você sonhou em algum dia ter, e precisa ser grato por isso. Agradeça por sua vida, pelas pessoas que tem ao seu redor e por ser quem é. Cada um de nós somos únicos e temos uma missão que cabe a nós descobrir e seguir. Siga em frente, mas seja sempre grato pelo passado e pelo presente.

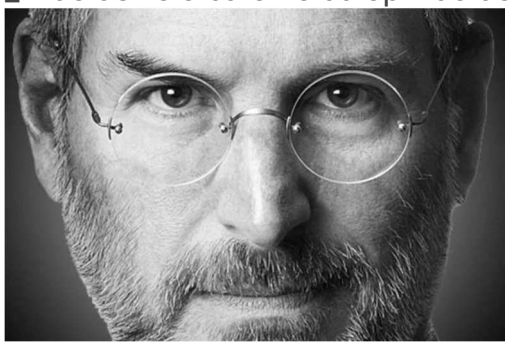
"Até cortar os próprios defeitos pode ser perigoso. Nunca se sabe qual é o defeito que sustenta o nosso edifício inteiro." - Clarice Lispector



10 - Aceitação

Não fique se martirizando, ninguém é perfeito, todos temos aquilo em que somos bons e também os defeitos. Reconheça os seus esforços e parabenize a si mesmo pelos acertos. Ao mesmo passo, não ignore os seus erros, reconheça, aceite e busque melhorar para não cometê-los novamente.

"Não deixe o barulho da opinião dos outros abafar sua voz interior." - Steve Jobs



Montagem e Ilustração: *Flávia Lemes*

https://www.mensagenscomamor.com/10-dicas-pra-aprimorar-o-autoconhecimento