

**AUTOCONHECIMENTO**



UM BOM CAMINHO PARA SI MESMO



**E-book 1**

Seja Bem  
Vindo!

***"Nosso autoconhecimento é  
fervoroso, come as nossas  
tristezas e nos faz mais fortes".  
Lucas Lemos***

*Esse e-book tem um objetivo bem prático, te auxiliar a se conhecer melhor, reconhecer seus recursos internos e, com isso, ter maior qualidade de vida. Nosso maior propósito passa pelo nosso autoconhecimento, esse é o caminho para qualquer conquista e boa saúde emocional.*

*O autoconhecimento significa o conhecimento que possuímos sobre nós mesmos. A prática de se conhecer melhor faz com que tenhamos maior controle sobre nossa emoções, independente delas serem positivas ou não. Com isso, podemos lidar com sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional, entre outros. O autoconhecimento atua como um importante exercício de bem-estar e gera resoluções produtivas e conscientes sobre nossos conflitos internos.*

*Para melhor proveito dessa experiência separe algumas folhas, um lápis ou caneta, esteja num lugar calmo, tenha tempo livre e tranquilo para se dedicar. Você pode escolher uma música, um incenso e uma bebida agradável. Entregue-se ao momento. Esteja atento em seus pensamentos, sentimentos e, principalmente, em seu corpo. Seu corpo é o maior indicativo para aprimorar o autoconhecimento.*

*Existe um item que é fundamental para garantir que o exercício do autoconhecimento seja verdadeiro: honestidade. Não se julgue ou se critique. Quando necessitar, descanse, respire e recomece.*

**Vamos lá?!**





## Bom começo

**"Uma longa viagem começa com um único passo."  
Lao-Tsé**

# Centramento

*Tudo organizado? Antes de começar, vamos fazer um centramento. Isso nos ajuda a relaxar, nos conectar e assim nos prepararmos para essa pequena jornada para dentro.*

*Leia até o final e depois faça o exercício, certo?!*

*Inicialmente, esteja confortável, esteja numa posição aconchegante, nenhuma roupa ou objeto inquietando. Se possível, deixe seus pés tocarem o chão. Feche os olhos. Respire profundamente. Faça uma expiração bem longa, isso permite soltar as preocupações e pensamentos incessantes. Imagine que você coloca todos os pensamentos num balão e quando estiver bem cheio, deixe-o voar. Respire fundo novamente. Dê atenção e sinta o seu peito quando inspira e a sua barriga quando expira.*

*Visualize que o local onde está se preenche de uma luz branca e ela se expande conforme você respira profunda e lentamente. Essa luz te acolhe, te relaxa e te conecta com tua sabedoria interior. Essa sabedoria está presente em teu corpo o tempo todo e por isso você irá senti-la em seu coração. Peça a essa sabedoria que te acompanhe com consciência nessa jornada e você irá observá-la se manifestando em seu corpo. Respire. Sinta o local onde está, mexa as mãos, os pés. Abra os olhos. Dê um sorriso.*

*Se acomode novamente e podemos iniciar.*

"HÁ UM TEMPO EM QUE É PRECISO ABANDONAR AS ROUPAS USADAS, QUE JÁ TEM A FORMA DO NOSSO CORPO, E ESQUECER OS NOSSOS CAMINHOS, QUE NOS LEVAM SEMPRE AOS MESMOS LUGARES. É O TEMPO DA TRAVESSIA: E, SE NÃO OUSARMOS FAZÊ-LA, TEREMOS FICADO, PARA SEMPRE, À MARGEM DE NÓS MESMOS".

*Fernando Teixeira de Andrade*



## *Linha do tempo*

Para este exercício o ideal é fazer anotações no papel (ou vários), porque você dificilmente conseguirá se lembrar de tudo na mesma hora e vai precisar acrescentar conforme as lembranças surgirem.

Desenhe uma linha e coloque nela todas as coisas marcantes que aconteceram na sua vida, tanto as boas como as ruins, desde a infância até hoje. Marque os anos em que aconteceram e vá fazendo na ordem. Caso não se lembre, coloque mais ou menos entre os anos que você imagina que elas ocorreram.

Anote tudo que você considerar importante: nascimento, nascimento de irmãos, perdas, bichos de estimação, festas de aniversários, amizades, viagens em família, como era na escola, sua formatura do colégio, entrada na faculdade ou no mundo do trabalho, quando começou e terminou um relacionamento, perdeu alguém próximo, viajou, trocou de emprego, mudou radicalmente o visual e milhares de outros fatos. Não julgue se são significativos ou não. Se lembrar, anote.

Quando sua linha do tempo tiver um bom número de anotações, olhe cada um dos fatos e pense em como eles te afetaram e qual a ligação de cada um com quem você é e como esses acontecimentos te apoiaram, te ressignificaram, te reconstruíram.

Você vai se surpreender ao perceber que tudo o que é hoje está relacionado a momentos que viveu no passado. Por mais que não possa mudar o que já passou, ter consciência de como suas experiências definiram quem você se tornou é uma forma de obter um alto grau de autoconhecimento e entendimento sobre si próprio.



## RELAÇÃO FAMILIAR

"Pertencer a nossa família é nossa necessidade básica. Esse vínculo é o nosso desejo mais profundo."  
Bert Hellinger

*Já parou para pensar quantas pessoas vieram ao mundo antes de você? E quantos ancestrais seus caminharam nessa Terra? Que através deles a vida chegou até você? São muitas pessoas que nos abriram caminho. Isso nos mostra que estamos vinculados a muitas histórias de nosso sistema familiar. Nossa herança familiar vai além do código genético físico, recebemos as heranças emocionais, recebemos as alegrias vividas e compartilhadas, recebemos as tristezas e os conflitos pessoais não resolvidos, recebemos TUDO. E nesse tudo cabe o que denominamos, moralmente, de bom e ruim. Mas recebemos o mais importante: a VIDA. A Vida nos chega através de nossos pais, de nossos pais biológicos. Sem eles não seria possível desfrutarmos dessa jornada. E, da mesma forma, eles nos dão tudo que receberam de seus próprios pais. Somos compostos biologicamente 50% de nossa mãe e 50% de nosso pai. Eles estão em nossas células. E nessa matemática, podemos entender que somos feitos de nosso sistema familiar.*

*Perceba, então, que quando você julga algo em sua mãe e em seu pai, você se rejeita? Quando, por exemplo, você julga sua mãe sobre como ela deveria ter vivido sua própria vida, seu casamento, os cuidados com você ou com seus irmãos isso reflete diretamente no seu corpo. No corpo de quem está lendo esse material! O julgamento faz uma exclusão, uma exclusão fere o sistema, fere nosso corpo, fere nossa alma.*

*Busque saber a história de sua família, isso fará você compreender sua própria história. Você poderá olhar para os acontecimentos, os fatos, as relações entre pais e filhos, os casamentos, separações, mortes e nascimentos e honrar tudo que aconteceu, do jeito que foi para que você possa usufruir de sua VIDA.*

**Faça sua árvore  
genealógica**

Após fazer sua árvore, olhe para sua linha do tempo e observe se existem padrões e repetições nos acontecimentos. Perceba se há nomes iguais, datas de nascimento e morte. Sinta com seu corpo e **HONRE** todas essas histórias que te compõe.



## Nossas Crenças

**"Se não creres em si, então tuas outras crenças serás em vão."**

**Stefany Alves**

As crenças são nossas percepções do que nos aconteceu na vida e das pessoas significativas que nos transmitem as suas próprias crenças. Assim, a crença é a visão a respeito do mundo e de si mesmo estruturada em processos de pensamentos. Elas podem nos ampliar e nos limitar. Aqui vamos trabalhar com as crenças limitantes, ou seja, algo em que você acredita e que limita você de alguma forma. Você pode usar a construção da sua linha do tempo e de sua árvore genealógica para perceber quais fatos de sua vida construíram uma crença de superação ou de limitação.

Vamos trabalhar com algumas crenças, mas você irá identificar outras e pode aplicar a mesma estratégia para modificar o que for necessário, ou seja, você pode fazer as seguintes perguntas a si mesmo → **Como você criou esse conceito sobre...? Você realmente pensou sobre esse assunto ou é algo que alguém passou para você? Serão crenças de família?**

**Vamos a algumas crenças básicas que nos fazem transitar na Vida.**

**O que é felicidade?**

**Você acredita em Deus?**

**Quais são seus maiores sonhos?**

**Que tipo de risco você acha que não vale a pena correr? E quais acha que vale?**

**O que significa ter sucesso?**

**As coisas que você é, faz e tem são as coisas que você acredita que merece? Ao respondê-la, compare aquilo que você acredita que merece com as escolhas que tem feito. O que você conclui?**



## *Como me vejo*

**"O que você tem de diferente é o que você tem de mais bonito".**

Como nos vemos é um ponto significativo para percebermos quais são nossas crenças, como está nossa autoestima e autocuidado. Assim, conhecermos nossos traços físicos e psicológicos, nossas qualidades e imperfeições, nossas possibilidades e limitações, nossas forças e fraquezas é um caminho necessário para o autoconhecimento, pois esses elementos impactam profundamente os nossos comportamentos e nossas escolhas.

É importante perceber que podemos ter uma autoimagem positiva como amiga e uma autoimagem negativa como profissional, por exemplo.

Pense sobre essas questões:

**Quais são as suas cinco qualidades mais preciosas? Você as está colocando em prática hoje? Se sim, quando? Se não, por quê?**

**Pense numa pessoa que você admira. Escreva os motivos que fazem você admirá-la. Você possui essas características também? Quais são as suas característica que te tornam admirável? Que diferenças elas fazem para a sua vida?**

**Quais são as suas três características físicas que você admira? Você sempre as admirou ou trata-se de algo recente?**

**Quais são os seus três maiores defeitos? Qual deles é o mais nocivo à sua vida, atualmente? O que mudaria em sua vida se você superasse esse defeito?**

**O que te dá motivação?**



# Propósito de vida

**"A partir de uma imagem mental, o indivíduo idealiza um estilo de vida e acaba perdendo muito tempo tentando realizar algo que não tem nada a ver com aquilo que ele realmente veio realizar".**

**Sri Prem Baba**

Seu propósito de vida não está conectado necessariamente com sua profissão, mas está ligado ao que você se propôs. Ele irá guiar você nos caminhos da Vida com maior confiança e consciência. Descobrir e trabalhar nosso propósito é também olhar para nossa espiritualidade, é fazer algo e sentir que deseja mais disso, que deseja expandir isso a outras pessoas.

Falar de propósito de vida é falar de alegria, pois a alegria é a nossa fonte da juventude, nossa conexão com a beleza da Vida. A alegria tem o poder de nos libertar e nos fortalecer. Bert Hellinger nos fala de "Como podemos encontrar Alegria? Quando estamos abertos e amplos para a beleza que nos rodeia. Quando a tomamos em nosso coração e em nossa alma com gratidão e amor. Quando a cuidamos e a nutrimos. A alegria está carregada de futuro. O que se une sob o signo da alegria aguenta e resiste mais facilmente às dificuldades futuras (...) A alegria nos mantém vivos, tudo o que está a serviço da alegria, está a serviço da vida e a transmite, porque a alegria é Amor".

**Quais as suas alegrias?**

**Quais são suas habilidades?**

**Qual a sua inspiração?**

**Com que frequência você encara seus sentimentos e entra em contato com sua sombra?**

**Quais suas realizações e como as conquistou?**

**Pelo que você é grato?**

**O que seu coração tem lhe dito ultimamente?**





# BOA VIDA

"A boa vida é só para pessoas reais, que são as que se atrevem a viver sua própria realidade e verdade, sem concessões ao conveniente, sem servidão ao confortável, aceitando o conflito e a tensão natural do arco da vida e das relações humanas."

Joan Garriga

Nossa vida é produzida por nossas experiências, nossas relações familiares, nossas escolhas, nossas reações frente a fatos surpreendentes e um tanto pelo acaso. No entanto, o que mais nos mobiliza é pensar no que deveria ter sido, como deveria ou não ter sido tudo que nos aconteceu. E aonde esse pensamento nos leva? Para o passado. E você consegue modificar o que já aconteceu?

Dessa forma, nossa perspectiva de levar uma boa vida tem alguns caminhos. Primeiro, compreender e aceitar e tudo acontece como deve ser. Aceitar o fluxo da Vida nos permite estar de acordo com tudo, mesmo o que nos é difícil, e por isso estar nela. Essa postura não nos faz inferiores, alienados ou passivos. Essa postura nos faz livres e nos coloca em nosso lugar de adulto que somos e sabermos quais recursos usarmos num momento necessário sem desejar, infantilmente, que magicamente fosse de outra forma. Segundo, se manter no presente. Não estando isento que lhe aconteceu e nem desresponsabilizando pelo que pode construir. Mas percebendo que viver no presente é a única forma de viver e de viver bem. **ESTEJA PRESENTE E DISPONÍVEL** para a **SUA** vida.

**Quais são os três elementos que você considera essenciais para ter uma boa vida? Por que eles são significativos para você?**

**Qual foi o melhor período da sua vida? O que você mais gostou nele? O que você aprendeu com ele?**

**Qual foi o pior período da sua vida? O que você menos gostou nele? O que você aprendeu com ele?**

**E o que você está fazendo no AGORA para sua boa vida?**

***Obrigada***



Agradeço você por ler e utilizar essas sugestões.  
Espero que seja útil na sua caminhada.

Cada momento de nossas vidas nos enriquece de  
um modo surpreendente.

Caso deseje outros materiais, compartilhar ou  
sugerir, faça contato!





**Gaúcha, mãe de uma linda menina que me inspira e me incentiva a realizar meus projetos, mesmo que ela ainda não compreenda isso. Atuo como psicóloga escolar, psicoterapeuta clínica e facilitadora de constelações familiares em Porto Alegre. Além de atendimento psicoterapêutico, realizo workshops temáticos na área educacional e institucional sobre constelações familiares, pedagogia sistêmica e maternidade.**

Psicóloga formada pela Unisinos em 2006.

Especialista em Psicologia Clínica- ênfase em Saúde Coletiva, UFRGS/2008.

Consteladora Familiar Sistêmica pelo espaço Merkabah, 2016.

Formação em Geobiologia Ambiental e Espiritual, 2019.

Formação em andamento (2019) - Pedagogia Sistêmica - Instituto Hellen Vieira da Fonseca.



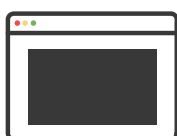
(51) 98039.92.54



<https://t.me/pensamentoscomapsique>



@pensamentoscomapsique



<https://letmaders.wixsite.com/pensamentoscompsique>