

50 **QUESTÕES** **PROVOCATIVAS** **PARA VOCÊ** **DESENVOLVER** **AUTO** **CONHECIMENTO**

**UM MERGULHO NO SEU MUNDO INTERIOR PARA
DESCOBRIR: QUEM VOCÊ É DE VERDADE,
O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR
E QUE TIPO DE VIDA VOCÊ QUER VIVER**

DI SAVAL

50

**QUESTÕES
PROVOCATIVAS
PARA VOCÊ
DESENVOLVER**

AUTO CONHECIMENTO

**UM MERGULHO NO SEU MUNDO INTERIOR PARA
DESCOBRIR: QUEM VOCÊ É DE VERDADE,
O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR
E QUE TIPO DE VIDA VOCÊ QUER VIVER**

DI SAVAL

50

QUESTÕES
PROVOCATIVAS
PARA VOCÊ
DESENVOLVER

AUTO
CONHECIMENTO

Introdução:

Não vemos as coisas como são, vemos as coisas como nós somos.

Anais Nis

Para que você **exista** e continue existindo nesse planeta, há muitas condições básicas indispensáveis: oxigênio, comida, abrigo, dinheiro, um ambiente acolhedor e protetivo.

Mas para que você **viva** verdadeiramente, isto é, veja sentido na sua jornada, encontre o seu lugar, se relacione de maneira positiva e faça o que gosta, a única condição indispensável sem a qual nada disso não será possível é **autoconhecimento**.

Porque é pelo autoconhecimento que você vai perceber de fato: quem você é e quem quer ser, o que está fazendo e o que gostaria de fazer; onde você vive e onde gostaria de ir; que tipo de relacionamentos você tem e quais você poderia ter;

Só o autoconhecimento faz você descobrir o que você pode e o que você não pode; o que você poderá vir a ser e o que jamais irá se tornar.

Os seus **talentos, pretensões e fraquezas** só podem ser discernidos e bem separados quanto mais você se conhece. Sem isso, você fica sem saber onde termina o talento e começa a fraqueza, e tudo que se faz é baseado na pretensão que apesar de estimular não ajuda você avançar.

Sem saber de certo as suas possibilidades e limites, você faz da sua vida uma série de apostas, assume riscos absurdos e acaba tendo perdas totalmente desnecessárias. Você até obtém aqui e ali uma vitória ou outra, mas nem entende bem como elas se deram.

O autoconhecimento, porém, faz você se localizar dentro dos processos da vida.

Ele também é um projeto que você dá início, mas jamais conclui.

E o mais interessante é que você não vai se importar em nunca concluí-lo

porque, nesse caso, continuar significa *crescer e transcender a si mesmo cada vez mais*.

A felicidade e a satisfação pessoal genuínas só podem ser alcançadas por uma pessoa que sabe quem é e o que de fato precisa.

Somente o autoconhecimento pode ajudar a sintetizar e harmonizar o **ser**, o **fazer** e o **ter**, as dimensões mais básicas, por isso mesmo as mais complicadas de se equilibrar na vida.

Por que nós naturalmente não buscamos o autoconhecimento?

Como o escritor **Alain de Botton** diz: *"a falta de autoconhecimento deixa você a mercê dos acidentes das ambições equivocadas"*.

Quantas vezes nós, não sem razão, já não nos perguntamos como a nossa vida foi parar onde parou? Não nos perguntamos por que fizemos o que fizemos?

É que de algum modo nós desconfiamos que as coisas não aconteceram por obra do acaso.

Mas por que, mesmo quando encaramos esses momentos extremos da nossa vida, não decidimos nos abrir a possibilidade para nos conhecer melhor? Há algumas razões:

1. Grande parte do que fazemos é de modo inconsciente.

É curioso e eu diria até triste, mas por natureza somos programados para, no lugar de sermos autoconscientes, sermos "auto negligentes".

É pedir demais ao nosso cérebro que ele esteja consciente, em cada momento, de tudo o que nós sentimos, de tudo o que nós fazemos, das intenções por trás das nossas atitudes e do nosso comportamento em geral.

Ou seja, para ele, é muito mais fácil viver no piloto automático.

2. Somos levados pelos nossos impulsos.

Como consequência do primeiro item, a nossa tendência natural é buscar realizar os nossos desejos mais imediatos, aqueles capazes de nos garantir o máximo de conforto e de nos gerar prazer no prazo mais curto possível.

Assim, nós evitamos *olhar* ou *perceber* em nós mesmos tudo o que minimamente levante questões ou nos deixe aborrecidos – atitude que seria crucial para o autoconhecimento.

No entanto, lá no fundo do nosso inconsciente, jazem cativos aqueles desejos e sentimentos **reprimidos** que desafiariam a nossa visão mais negligente e "relaxada" sobre a vida.

Se nós ousássemos dar atenção a esses anseios ignorados veríamos, que estamos em *trabalhos* em que não nos sentimos realizados; vivendo *relacionamentos* estéreis e sem futuro; e presos a *situações* e *ambientes* aos quais não nos ajustamos.

Obviamente seria difícil e doloroso ao extremo percebermos tudo isso, e não reagir de algum modo. O melhor, então, é não sabermos muito de nós para que não tenhamos de nos desinstalar da tranquilidade passageira e precária à qual nos viciamos.

3. Nós não damos valor a isso.

A cultura do ambiente faz com que nós também nos interessemos mais em ter sucesso e em obter coisas, do que em buscar a **reflexão** e a **introspecção** – duas condições imprescindíveis para o autoconhecimento.

Não que a reflexão não seja necessária para o sucesso. Mas é fato também que muitas pessoas que não são dadas à introspecção conseguem crescer muito na vida, mesmo que depois elas não vejam muito sentido em tudo o que conseguiram.

Todavia, como culturalmente não damos valor ao autoconhecimento, passamos a viver **sem ter consciência** de que somos **inconscientes**.

Aí buscamos coisas para preencher o nosso vazio interior, que como não tem a ver com aquisições exteriores, só tende a crescer cada vez mais.

O vazio deveria servir para alertar e denunciar que as conquistas materiais e sensoriais não resolvem o problema.

Isso acontece porque todos nós temos uma **"fome de sentido"** e essa não pode ser saciada apenas por aquisições exteriores por mais sensacionais, caras e elegantes que elas sejam.

4. Nós nos identificamos com os nossos pensamentos.

É um fenômeno tão natural que nós nem nos damos conta que fazemos isso. Mas, claro, que não somos apenas os nossos pensamentos.

Talvez fosse mais acertado dizer que nós somos a **soma** da nossa *mente, corpo e sensações*.

Quando acreditamos que somos os nossos pensamentos, é como se tudo estivesse ao alcance da nossa mão: "*o que penso é o que eu sou e o que eu sou é o que eu penso*". No entanto, como já dissemos, essa é uma visão muito limitada do nosso ser.

Enquanto não aprendermos a identificar o que é chamado de "**eu observador**", teremos dificuldades de desenvolver uma perspectiva mais ampla sobre a nossa realidade pessoal individual.

5. Os nossos sentimentos nos confundem.

Além de darmos muita atenção aos nossos pensamentos, somos obcecados em dissecar os nossos sentimentos também – isso quando não preferimos negá-los!

Todavia, assim como os nossos pensamentos, os nossos sentimentos são apenas parte de nós. Ambos são importantes indicadores da nossa natureza fundamental. Mas eles não nos dão a visão do todo.

Imagine dois cenários: um em que as pessoas agissem somente a partir dos sentimentos e outro em que elas agissem somente a partir dos seus pensamentos. Nos dois casos seria um pesadelo.

O autoconhecimento exige que aprendamos a suspeitar dos nossos sentimentos (assim como dos nossos pensamentos) de *uma maneira saudável*.

Ou seja, ele nos faz perceber melhor quantas das avaliações que nós fazemos sobre o mundo podem ser influenciadas pelo cansaço, pelas experiências frustradas, pela nossa falta de opções, pela fome ou até pela privação de sono! – para citar apenas alguns fatores que podem distorcer a nossa visão da

realidade.

Mas quais os são os efeitos negativos da falta de autoconhecimento?

Nós experimentamos os efeitos da falta de autoconhecimento no nosso cotidiano, mas, como não temos consciência de que somos inconscientes, isso passa batido.

Levamos vidas sem graça, convivemos com pessoas tóxicas, aceitamos empregos que nos garantem somente a sobrevivência física, e por conveniência e preguiça, nós assumimos e imitamos os modelos de vida que a sociedade literalmente nos vende.

E claro que de vez em quando nós nos damos conta que isso tudo não é, de fato, o que gostaríamos de viver. Essa “percepção”, esse incômodo que sentimos às vezes se manifesta de vários modos:

- *Um mal-estar emocional difuso;*
- *Uma tristeza constante e persistente (também conhecida como “depressão reativa”);*
- *Mentiras frequentes para fugirmos de situações desagradáveis;*
- *Problemas de saúde física;*

O pior de tudo é que o mundo está sempre vigilante à nossa volta, e se apressa em nos fornecer um arsenal de **crenças** que servem como pílulas anestésicas, cuja pretensão é a de nos ajudar, mas que na verdade só quer nos convencer de que tudo o que nos incomoda e atrapalha “faz parte” da vida. Que é assim que as coisas devem ser.

Mas, nomeadamente e em termos práticos, quais são os efeitos negativos que a falta de autoconhecimento traz para a nossa vida?

1. Insegurança, ansiedade diante de tudo.

Enquanto não nos conhecermos de verdade estaremos sempre inseguros, com

medo de tudo à nossa volta.

Tudo porque não temos um **conjunto de valores** ou **referenciais** pelos quais viver, e vamos passar a maior parte da nossa vida nos comparando aos outros, ao que o mundo nos diz ser certo.

Que absurdo: a vida alheia se torna o nosso gabarito!

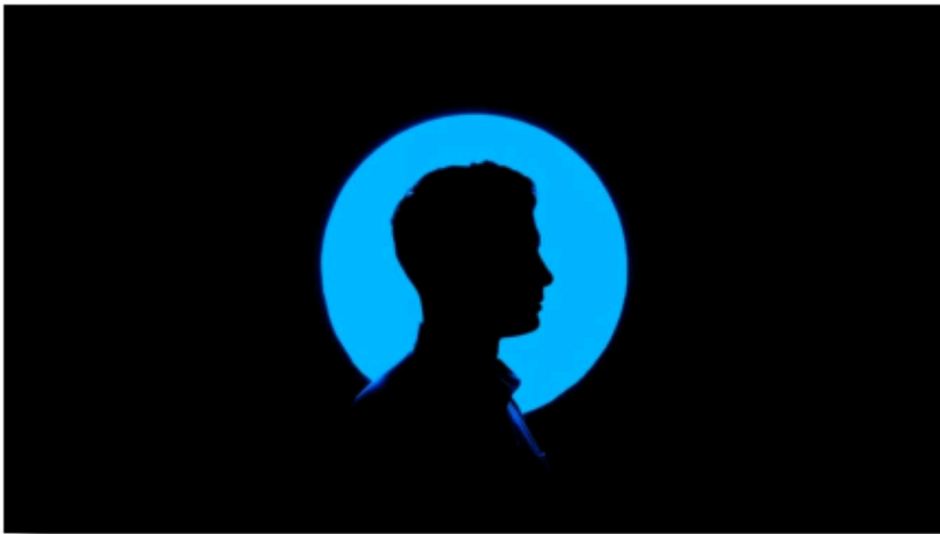
Viveremos também sempre sobressaltados por qualquer coisa que nos pareça negativa, e ficaremos ansiosos diante de qualquer desafio, por menor que seja.

Tais reações são sintomáticas, elas indicam que não temos nenhum controle sobre a nossa mente, e o quanto a nossa mentalidade tende a influenciar as nossas ações e reações.

2. Dificuldade de nos livrarmos de hábitos negativos.

A falta de autoconhecimento também está na base de muitos comportamentos viciosos e/ou compulsivos que desenvolvemos.

Não é de hoje que a psicologia vem dizendo que vários dos nossos maus hábitos na verdade resultam daqueles sentimentos e emoções que precisaríamos reconhecer ao invés de suprimir.



3. Relacionamentos complicados e tóxicos.

Geralmente quando não conhecemos a nós mesmos, tentamos buscar o que achamos que nos falta nos outros.

Caso o outro, seja um amigo ou parceiro romântico, não tenha muita noção de quem é também, poderá cair nas armadilhas das nossas projeções e, para nos agradar, tentar ser o que nós queremos que eles sejam.

O resultado é facilmente previsível: frustração para ambos os lados, raiva, ressentimento e decepção.

Enquanto não assumirmos responsabilidade pelas nossas projeções, quem nos deixar entrar em suas vidas experimentará um constante pesadelo.

E em qualquer relacionamento posterior que buscarmos para corrigir os que não deram certo, nós repetiremos os mesmos padrões de afetividade distorcida costumeiros.

4. Ambições, projetos e trabalhos que não satisfazem.

Ao completarmos 18 anos, descobrimos o que vamos fazer pelo resto da vida (!).

O problema é que essa decisão é tomada sob forte influência das decisões tomadas pelos outros; para satisfazer o que o mundo considera respeitável, lucrativo e seguro; para agradar (e compensar as frustrações) dos pais – e outras razões até certo ponto importantes, porém secundárias.

O autoconhecimento nos ajuda a identificar o ofício que minimamente poderá ter mais a ver conosco.

As ambições e projetos serão alinhados com tudo aquilo que de fato desejamos e podemos fazer bem. E não existirão apenas para corresponder às expectativas da família, do mercado e da mídia sobre o que de fato é um “profissional de sucesso”.

5. Investimento de tempo e dinheiro em coisas que não nos satisfazem.

Se por acaso conseguirmos nos dar bem financeiramente naquela profissão que não nos satisfaz, provavelmente vamos tentar compensar as nossas frustrações pessoais nos outros aspectos da nossa vida, comprando e acumulando tudo o que o dinheiro puder pagar e que encontrarmos pela frente.

De novo, evidentemente essa prática não matará a nossa fome de sentido. Mas que ela serve de distração para muita gente de posses por esse mundo afora, isso não podemos negar.

Os benefícios do Autoconhecimento

A prática constante do autoconhecimento vai fazendo com que nós tenhamos cada vez mais muitas experiências de despertar. Tudo o que fazemos passa a exigir uma dimensão de sentido.

Ou seja, nós nos tornamos mais alertas, mais perceptivos e sensíveis a respeito de nós e do nosso papel no mundo; passamos a buscar os *porquês* de fazermos isso e aquilo.

Chegamos, enfim, à **autoconsciência**, mas, como já foi dito, essa é uma condição dinâmica e sempre em desenvolvimento. Cada nível dela alcançado nos convida para um mais elevado.

Por mais que se tente, é difícil exagerar os benefícios da autoconsciência, portanto, listarei apenas alguns dos aspectos positivos mais comuns que resultam do aumento da autoconsciência:

- *Nós adquirimos consciência dos nossos sentimentos e emoções genuínos;*
- *Nós ficamos cientes das crenças que influenciam o nosso comportamento;*
- *Nós nos tornamos cientes dos nossos preconceitos e ideias tendenciosas;*
- *Nós nos tornamos mais conscientes das maneiras como interagimos com os outros;*
- *Nós nos tornamos conscientes dos nossos hábitos;*
- *Nós nos tornamos cientes dos nossos piores medos e preocupações;*
- *Nós nos damos conta dos nossos conflitos internos;*
- *Nós reconhecemos que gostaríamos de sermos vistos de um jeito e não de outro;*
- *Nós nos conscientizamos dos nossos objetivos e sonhos (ou da falta deles);*
- *Nós ganhamos a consciência de estarmos conscientes;*

Até aí, estamos falando do âmbito interno, que só você vai ter acesso.

Mas essas características, com o tempo, só vão tornando as suas experiências sociais e os seus relacionamentos cada vez melhores.

Se os benefícios imediatos e percebidos apenas por você mesmo já são agradáveis, imagine os benefícios de longo prazo que se projetam para fora de você e que serão percebidos pelos outros.

Tanto você quanto o mundo verá que:

- *Você se torna mais autêntico e passa a ser mais você mesmo;*
- *Os seus relacionamentos se tornam mais amorosos e tranquilos;*
- *Será mais fácil você descobrir o seu propósito de vida;*
- *A sua capacidade de superar vícios, manias e maus hábitos, se torna maior;*
- *Você passa a se dar mais apoio (e, por tabela, se sabota menos);*
- *Você se sente mais confiante em situações sociais;*
- *A sua capacidade de comunicação e de se relacionar melhora;*
- *Você passa a cuidar da sua saúde, e de modo adequado;*
- *A sua vida será mais satisfatória (porque será baseada nos seus próprios valores!);*
- *Você se sentirá cada vez mais conectado e sintonizado com a sua verdade pessoal;*
- *Você passa a ver muito mais sentido na existência;*

Quantas às questões provocativas que você lerá adiante, elas não seguem nenhuma classificação. Sinta-se a vontade para lê-las na ordem que desejar.

E elas foram elencadas assim exatamente para surpreendê-lo, como a vida costuma fazer, obrigando você a pular de um tema para outro e fazer as conexões entre as questões da forma que você achar mais adequada.

Ou seja, você poderá começar a ler esse livro a partir de qualquer ponto. Cada questão pode ser lida independente das outras e é você quem decide qual combina qual. Você faz a sua própria lista.

Essas questões são provocativas porque elas carregam uma reflexão. Essa reflexão quer levar você a pensar e gerar outras questões.

Algumas das perguntas listadas podem lhe deixar desconfortável. Mas são exatamente essas que vão lhe farão ter **insights** preciosos que orientarão você a buscar as respostas que tornarão a sua jornada pela vida mais *significativa*,

desafiadora e plena.

Algumas lhe parecerão perguntas fáceis e que exigirão respostas superficiais. Mas não são.

Essas questões não estão aí para serem apenas lidas. Se você vai adquirir o livro apenas para isso, não o faça.

Você precisa ler essas questões com atenção, cuidado e dedicada reflexão. Dessa forma você poderá tirar delas muito proveito.

Não as leia de uma vez para não ficar com a mente confusa e sobrecarregada. Deguste-as. Só avance para as outras questões assim que já tiver assimilado, refletido e obtido alguns insights das anteriores.

O autoconhecimento é um exercício constante, mas que, como tudo que se começa, é preciso avançar a passos lentos.

Por fim, como último esclarecimento, todas as questões, além de adaptadas a partir de diversas fontes, autores e sites (elencadas no final do livro), também trazem e expressam muito das reflexões que eu faço ou desenvolvo melhor em outros livros meus.

Caso queira se aprofundar em algum tema, há algumas sugestões de leitura ao longo deste volume.

A minha pretensão é que essas questões, de algum modo, mudem a percepção que você tem de si, ajudem você a se encaixar melhor no mundo, e que faça você ser realmente mais quem você é menos o que o mundo espera de você.

Boa leitura!

Autor: **Di Saval**

Obra: **50 questões provocativas para desenvolver AUTOCONHECIMENTO**

2019 - C & T books

©**Todos os direitos reservados** (*Di Saval/C &T books*)

Essa é uma publicação independente (**C&T books**)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books**

©**Todos os direitos reservados.**

Proibida a reprodução desse livro, total ou em partes, através de quaisquer meios. Os direitos autorais e morais do autor foram contemplados.

A violação dos direitos autorais constitui um crime (**Código Penal**, art. 184 e Parágrafos, **Lei nº 6.895**, de 17/12/1980), sujeitando-se à busca, apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).

Pedido ao Leitor:

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#).

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** e Autoconhecimento e Qualidade de Vida com **preços acessíveis** para todos.

Sumário

Introdução:

[Por que nós naturalmente não buscamos o autoconhecimento?](#)

[Mas quais os são os efeitos negativos da falta de autoconhecimento?](#)

[Os benefícios do Autoconhecimento](#)

[1. *Quem Sou Eu* realmente?](#)

[2. O que mais me preocupa com relação ao futuro?](#)

[3. Se esse fosse o meu último dia de vida, eu iria querer fazer, hoje, as coisas que já havia planejado?](#)

[4. Do que eu realmente tenho medo?](#)

[5. Ao que eu continuo apegado, mas que já deveria ter deixado para lá?](#)

[6. Se não for agora, quando então?](#)

[7. O que é mais importante na minha vida?](#)

[Não deixe de ler também:](#)

[8. O que eu estou fazendo a respeito das coisas que mais importam na vida?](#)

[9. O que faz de mim alguém importante?](#)

[10. Tenho feito algo recentemente que vale ser lembrado?](#)

[11. Eu fiz alguém sorrir hoje?](#)

[12. Do que eu desisti?](#)

[13. Quando foi a última vez que eu expandi a minha "zona de conforto"?](#)

[14. Se eu tivesse como implantar um pequeno conselho na mente de um recém-nascido, qual conselho seria?](#)

[15. Qual a atitude de gentileza eu já presenciei ou recebi da qual jamais vou me esquecer?](#)

[16. O que eu preciso mudar a meu respeito?](#)

[17. O que é o amor para mim?](#)

[18. Como estou me sentindo agora?](#)

[19. Como eu estou me sentindo com relação a esse dia que eu tenho pela frente?](#)

[20. O que eu tenho de aceitar porque não posso mudar?](#)

[21. O que eu concordei em fazer, mas não quero continuar fazendo?](#)

[22. Que pessoa eu preciso ser para que este dia corra bem?](#)

[23. O que eu posso fazer hoje para expressar o que eu tenho de mais especial e único?](#)

[24. Que pequenas coisas eu posso fazer para demonstrar que falo sério sobre “amar a mim mesmo”?](#)

[LEIA TAMBÉM:](#)

[25. O que me dá certo medo, mas que eu poderia fazer hoje?](#)

[26. Que pessoa teve o maior impacto na minha vida?](#)

[27. O que é pior: fracassar ou nunca tentar?](#)

- [28. Se eu tentasse pensando que iria fracassar, mas tivesse sucesso, o que isso significaria?](#)
- [29. Qual a única coisa pela qual eu gostaria de ser lembrado no fim da minha vida?](#)
- [30. Será que realmente importa o que os outros pensam de mim?](#)
- [31. O que eu mais quero na vida?](#)
- [32. Até que ponto eu tive controle sobre o rumo que a minha vida tomou?](#)
- [33. Quando tudo já tiver sido dito e feito, será que terei realizado mais e falado menos?](#)
- [34. Para o que ou para onde a minha atenção está atraída neste momento?](#)
- [35. Como eu estou me sentindo neste instante?](#)
- [36. Qual foi a coisa mais importante que eu fiz hoje?](#)
- [37. O que me deu mais alegria hoje?](#)
- [38. Qual foi a maior causa de conflito e estresse, hoje?](#)
- [39. O que eu preciso resolver nas minhas relações?](#)
- [40. Como eu avalio o meu grau de agradabilidade?](#)
- [41. O que eu aprendi hoje?](#)
- [42. O que eu vou ganhar pessoal e emocionalmente se eu fizer _____?](#)
- [43. O que me incomoda nas outras pessoas?](#)
- [44. Será que a minha rotina diária tem refletido os meus valores e objetivos?](#)
- [45. Que desculpas eu costumo me dar para não fazer o que é preciso?](#)
- [46. Até que ponto eu assumo responsabilidade pela minha vida?](#)
- [47. O que me impede de aproveitar a vida aqui e agora?](#)
- [48. O que eu preciso fazer para me conhecer cada vez mais?](#)
- [49. O que eu ainda não sei sobre mim?](#)
- [50. Qual é o sentido da vida para mim?](#)

[Conclusão:](#)

[Fontes consultadas:](#)

[Meus outros livros:](#)

[LEIA DE GRAÇA:](#)

[Sobre o Autor:](#)

[Meus Contatos](#)

1. *Quem Sou Eu* realmente?

Essa simples pergunta é a mãe de todas as outras. Pois eu tenho certeza que, como qualquer outra pessoa, quando você ler essa pergunta a sua primeira reação é travar. Você paralisa porque não vem uma resposta imediata.

E não vem uma resposta imediata porque você não é uma questão para ser respondida com uma resposta simples e pontual.

Nós seres humanos somos seres complexos. E quando você faz essa pergunta – e se você faz isso de maneira séria – você acaba de se colocar diante de um ponto de partida que levará você a uma jornada interminável, mas que valerá muito a pena.

Essa primeira questão quando colocada de modo sério, significa que você se abriu para o autoconhecimento.

Todas as questões a seguir servirão para clarear e ajudar você a se perceber e a se conhecer melhor.

2. O que mais me preocupa com relação ao futuro?

Essa questão é mais objetiva. Algumas pessoas se preocupam se vão ter dinheiro suficiente. Outras se preocupam se estarão sozinhas ou acompanhadas. Há ainda aquelas cujas questões giram em torno da saúde: como e se manterão a mobilidade e a vitalidade que têm hoje.

Mas e você?

Partido da vida que você leva hoje, você se sente empolgado ou assustado quando pensa em seu futuro?

E por quê?

3. Se esse fosse o meu último dia de vida, eu iria querer fazer, hoje, as coisas que já havia planejado?

Está na hora de começar a dinamizar esse processo. E essa é uma daquelas questões que realmente nos faz sair da cadeira.

Vamos começar com um prazo: **24 horas!** Esse é todo tempo que você acabou de saber que tem.

Nós vivemos sempre achando que temos muito tempo.

Na verdade isso se dá pelo fato de que, sempre que nós vamos dormir à noite, nós acordamos no dia seguinte. Isso nos dá a impressão de que tal processo nunca será interrompido.

Assim, como aparentemente nós temos muito tempo, adiamos as coisas.

E nós não fazemos isso com coisas pequenas e sem valor.

Nós adiamos aquelas coisas que são *as mais importantes e significativas para nós*. Coisas que poderiam mudar o rumo das nossas vidas!

Mas agora você só tem 24 horas!

Vai continuar fazendo o que você estava fazendo ou planejando em fazer? Será que você estava funcionando tão plenamente assim?

Talvez não. Assim como todos nós.

Pode ser que agora você comece a ver o que realmente merece a sua atenção.

Pense rápido, pois o relógio está em contagem regressiva:

O que você vai querer fazer nessas suas últimas 24 horas?

**"Sua visão se tornará clara
somente quando você olhar
para o seu próprio coração.
Quem olha para fora, sonha;
quem olha para dentro,
despertar."**



4. Do que eu realmente tenho medo?

Nós temos medo de muita coisa. Certamente é isso que faz com que nós levemos uma vida muito aquém daquela que gostaríamos.

Seja sincero com você, escreva em um papel do que de fato você tem medo. Tente ver porque você tem medo. Há algo que você possa fazer a respeito?

Será que esse medo específico é porque você não sabe lidar com essa coisa ainda ou por que você acha que é algo muito além das suas forças?

Seja como for, não tenha medo de começar respondendo a essa simples pergunta: do que eu realmente tenho medo?

Quando você admite que tem medos e identifica de que espécie eles são, fica muito mais fácil para lidar com eles ou mesmo para buscar condições de supera-los.

Dizer que você não tem medo é mentir para si mesmo. E a mentira sobre qualquer aspecto seu é inimiga do autoconhecimento.

Não é por isso que tantas pessoas têm medo de se conhecer?

Não seja como elas.

5. Ao que eu continuo apegado, mas que já deveria ter deixado para lá?

Note como essa pergunta é capciosa. Ela já traz consigo a resposta. A resposta que talvez você mesmo já tenha se dado, ao se perguntar por que continua apegado a alguma coisa: a uma memória, a alguma mania ou erro passado que não pode mais ser apagado – enfim, apego a coisas que só consomem o seu tempo.

Você sabe, eu estou falando daquilo ao que você sempre volta, aquela coisa que você está sempre remoendo ou revivendo, física ou emocionalmente.

Por que você continua apegado a isso, mesmo sabendo que poderia ter deixado para lá?

Por acaso já lhe ocorreu alguma vez que nós só voltamos e revivemos as memórias do passado quando as nossas experiências do presente – bem como a nossa perspectiva para o futuro – não são das melhores?

Sendo assim, observe a sua situação atual. Talvez a sua vida esteja precisando de novas emoções, de novas aventuras, de novos desafios.

Talvez a razão seja porque a sua vida ande precária demais, monótona demais, estática demais... E uma vida nessas condições não é vida, é existência.

Mas, ei, eu estou aqui só para lhe trazer essas questões provocativas. É você quem deve fazê-las a si mesmo e respondê-las!

6. Se não for agora, quando então?

Vamos voltar à questão do tempo em nossas vidas. Nós deixamos as coisas para amanhã ou para o futuro, por acharmos que temos todo o tempo do mundo.

Mas, na verdade, o tempo não é só o recurso que a cada segundo temos menos como é um recurso irrecuperável.

O que você gostaria de tentar que talvez pudesse começar a fazer agora?

“Se não for agora, quando então?”

Porque o amanhã, como já sugerimos antes, é incerto. Não havendo perspectiva nenhuma de que haveria um amanhã, estaria tudo bem.

Mas digamos que você venha a ter muitos "amanhãs", por que não começar a garantir desde já que eles sejam melhores do que os seus "ontens" e o seu hoje?

Muito mais do que falar da escassez do tempo – o que é uma realidade indiscutível – porque você não procura se motivar partindo da percepção da *melhor qualidade que a sua vida pode ter desde já?*

Os pequenos passos em busca dessa vida de mais qualidade podem ser dados agora. Mas só se você quiser e souber por que quer.

Portanto, que tal começar isso agora?

"Se não for agora, quando será então?"

7. O que é mais importante na minha vida?

De volta ao presente.

Eu arrisco dizer que essa é uma pergunta recorrente em sua cabeça. E eu sei disso, pois essa é a típica pergunta que nos faz pensar sobre o “**porquê**” de estarmos aqui.

Todos nós nos perguntamos isso, e é claro que em muitas das vezes “respondemos” com as frases clichês alienantes e distrativas com que fomos programados: *para aprender, para ter uma família, “construir um futuro”, etc.*

Mas essas são respostas vagas, genéricas artificiais. Elas não falam de você para você. Elas expressam o que você “tem que” dizer para parecer com todo mundo.

[O curioso é que a maioria que dá essas mesmas respostas padronizadas continua se sentindo perdida!]

Bem lá no fundo, se você cavar bem, verá que há **uma razão** pela qual você quer viver, um motivo que dá importância à sua vida. Mesmo que você ainda não viva por isso porque não conhece essa razão.

Não saber qual é essa razão é mais comum do que se imagina. Pessoas sem um motivo para viver não têm alegria, se arrastam pelo mundo como máquinas biológicas, executando tarefas designadas por outros, enquanto caminham inconscientes rumo à morte.

Você precisa descobrir um motivo para estar aqui. Sem isso a vida não pode ter sabor. E isso, como todos nós sabemos, é muito perigoso.

Você só tem que mergulhar fundo dentro de você. Explorar o seu mundo interior, procurar e refletir com cuidado.

“O que é mais importante para mim?”

No começo, virão respostas fáceis e tolas, como se a sua mente só quisesse se livrar do problema como um aluno relapso faria ao responder uma prova só para sair logo da sala.

Com o tempo, porém, aquilo que de fato é importante para você começará a surgir.

É preciso insistir.

O autoconhecimento é um trabalho lento de autodescoberta. É uma garimpagem de nós sobre nós mesmos.

Não deixe de ler também:

50 Lições para você Compreender e Eliminar as suas CRENÇAS LIMITANTES

VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida

90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA

40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO

VIVER DE VERDADE: Abandone os Limites do passado, Abra-se às Oportunidades do futuro

Faça de Propósito – Porque quem faz a vida ter sentido é você!

8. O que eu estou fazendo a respeito das coisas que mais importam na vida?

Digamos que você já saiba algumas das coisas mais importantes para você. Para facilitar, vamos manter isso no singular: você saber qual é única coisa realmente importante na sua vida.

O que você está fazendo para fazer com que isso se desenvolva na sua vida?

Se for algo que você não tem ainda, o que você precisa fazer ou está fazendo para obter essa coisa?

O “problema” quando passamos a exercitar o autoconhecimento é que nos tornamos mais perceptivos e sensíveis a todas as coisas que estamos fazendo ou deixando de fazer.

O autoconhecimento é tão elogiado e evitado exatamente por isso.

Quanto mais autoconsciente, mais você sabe quando:

Não está vivendo de fato;

Não está se expressando de verdade;

Não faz o que gosta;

Reage mais do que age;

É uma série de *exigências* do mundo exterior que impedem de vir à tona as **necessidades** do seu mundo interior.

Quanto mais insights sobre quem você é de fato forem se revelando – e eu aposto que você já vive isso em alguma medida, pois ninguém é totalmente inconsciente – ficará sempre muito evidente o que você precisa *alterar* ou *transformar* na sua vida.

De modo que, toda vez que você notar que não está trabalhando ou se movendo no intuito de mudar e melhorar, isso lhe deixará com uma sensação tremendamente incômoda.

Como você pode ver, um dos frutos do autoconhecimento é autorresponsabilidade.

Só tome cuidado para não cair na armadilha da culpa e da cobrança, e pensar:
"Porque será que não estou fazendo nada, o que eu estou esperando para mudar a minha vida ou pelo menos começar a me mexer nessa direção?"

Isso só vai fazer você *se machucar e perder tempo*.

Duas atitudes nada inteligentes para quem que está começando a se conhecer.

Não existem obrigações aqui.

Tudo gira em torno da liberdade e do tornar tudo menos tenso possível.

A cobrança externa é um absurdo, mas a cobrança interna também não produz nada de bom.

Você só precisa se lembrar de que:

- *Há algumas coisas importantes que você precisa começar a fazer;*
- *As suas dificuldades em começar se devem ao fato de você está não acostumado a expandir a sua zona de conforto;*

É só fixar e associar essas ideias e você começará a fazer progressos no sentido das coisas que lhe interessam.

9. O que faz de mim alguém importante?

Pesada essa questão, não é? Mas você vai negar que em algum momento essa questão nunca lhe ocorreu?

Por mais que certas ideias por aí digam que você vale por simplesmente “ser quem é”, “por ter nascido”, por “ser uma pessoa humana”, isso não é verdade no mundo real prático.

Há um texto politicamente incorreto rolando há alguns anos na Internet, chamado *6 verdades inconvenientes que vão fazer de você uma pessoa melhor*, que através de algumas reflexões e exemplos, afirma o seguinte:

Nós só temos valor ou somos realmente importantes, quando:

- *Temos algo a dar/contribuir;*
- *Aparecemos para o mundo;*
- *Destacamo-nos perante os outros;*

O texto gerou e ainda gera muita polêmica, mas por experiência todos nós sabemos que o seu conteúdo é verdadeiro.

As 6 verdades, que não verdade podem ser resumidas em uma única frase – “*tenha algo de bom para dar ao mundo ou está fora!*” – são parte daquele grupo de verdades sociais com as quais todo mundo concorda, mas que, por acharmos feias demais, preferimos fingir que não.

O fato incontestável é que, seja lá como for, todos nós precisamos marcar presença e fazer a diferença ali onde estamos ou queremos estar. Ou seremos ignorados e deixados de lado. Simples assim.

“*Ter bom coração*” e ser uma “*pessoa de caráter*” são qualidades e características apreciáveis, muito elogiadas e bem aceitas, mas ninguém paga, contrata ou namoraria você por isso.

Essas qualidades também não farão de você alguém de sucesso na vida, seja qual for a sua definição de “ser alguém” ou de “ter sucesso”.

Olhe em volta e reconheça que é assim que tudo funciona. Não fui eu quem

inventou isso, muito menos isso é uma lorota inventada por algum guru da indústria do desenvolvimento pessoal. É requisito de validação social.

É a sua beleza, destreza, carisma ou habilidade de fazer algo que colocam ou mantém você dentro do jogo da vida.

Aquele mesmo texto que falava do que precisamos mostrar de bom, usava o exemplo do adolescente que está a fim de uma moça: por mais que ele faça favores para ela, se ele não tiver o que de fato a encanta, ele não vai seduzi-la e conquista-la.

Talvez só a sua avó goste de você por você ser uma “pessoa de bom coração” e mesmo assim porque você dá a ela o que ela precisa: você lhe faz companhia. Mas muito provavelmente ela também já terá lhe dito coisas do tipo:

“Você precisa se cuidar, se vestir melhor, estudar para que as pessoas lhe deem valor!”

Percebeu? Todo mundo concorda com isso, mesmo se disser não concordar.

Portanto, descubra porque você é ou pode vir a ser importante, explore o diferencial que você **tem para dar**. Feito isso, **se mostre** ao mundo e procure **se destacar** dos outros ao fazer isso.

Senão, você poderá até ser visto, mas nunca será admirado; será recebido e até tolerado nos lugares, mas jamais será desejado.

É por isso que processo de desenvolvimento de **autoestima** e **autoconfiança** que não partir dessa premissa, estará fadado ao fracasso.

Essa é a lei da vida e das relações humanas, como você deve saber. E se não sabia, passe a observar isso.

Todos os psicólogos, coaches, conselheiros comportamentais e gurus do crescimento pessoal tem esse ponto como o denominador comum das suas mensagens. É um fato.

Se precisamos melhorar, porque insistir no hipócrita discurso do “você tem valor por ser simplesmente como você é”?

As pessoas vão dizer que não é assim, elas vão mentir. Nós seres humanos temos essa mania de querermos parecer e aparecer melhores do que somos.

Gostamos de empurrar para debaixo do tapete o que temos de mais “primário”.

Mas será o que essas mesmas pessoas vão fazer, o comportamento que elas exibirão, que irá denunciar o que elas de fato valorizam: o que você tem de *para dar* que seja *bom* para elas de um modo *único*.

10. Tenho feito algo recentemente que vale ser lembrado?

Você sabe, falo daquelas coisas importantes, aquelas coisinhas que “ninguém liga”, mas que destacariam você para si mesmo e fariam toda a diferença até para a forma que você apareceria diante do mundo?

Quando se leva uma vida consciente, o comportamento da pessoa acaba refletindo os seus ideais e projetos que mais tem a ver com ela. Eles a identificam com um ser único.

O erro é humano, mas você irá procurar conscientemente o caminho do acerto. Essa será a sua marca. A que vai ficar na memória na sua própria e na dos outros.

E, então? O que você tem feito que vale ser lembrado? Em vez de ficar remoendo coisas do passado sem valor, porque não se concentrar no que vale a pena hoje e valerá no futuro?

Se não tem feito nada, reveja os itens das coisas que são mais importantes para você, que lhe definem, que lhe destaquem. E passe a fazê-las.



11. Eu fiz alguém sorrir hoje?

Um ente querido? Um colega? Um estranho enquanto você se deslocava de casa para o trabalho ou enquanto estava no ponto de ônibus?

Ter a capacidade de alegrar a vida de alguém é uma forma indireta de mostrar que você tem valor, importância, que sabe por que está por aqui.

Uma vida ensimesmada que não encanta e nem desperta um sorriso alegre em ninguém – nem mesmo em você – vale de quê?

Essa questão é muita séria, não a despreze.

12. Do que eu desisti?

Você já desistiu de algo? E, se a resposta for sim, por que o fez?

Será que quem se conhece desiste das coisas?

Evidentemente!

Talvez sejam as pessoas mais conscientes sejam aquelas que mais desistam, porque elas têm consciência do que importa e do que não importa.

E do que elas exatamente desistem?

- | *Da inércia pessoal*
- | *Da correria sem sentido*
- | *Das relações estéreis*
- | *Das pretensões e modismos*
- | *Das buscas sem sentido*
- | *Das mentiras e hipocrisias*

Toda desistência é benéfica quando vem para nos libertar de tudo o que nos incapacita, nos aliena ou nos diminui.

A não desistência, a persistência cega pode ser teimosia, necessidade de cumprir agendas alheias, busca de aprovação e validação social. Do mesmo que a desistência também pode ser.

O problema não está na desistência ou na persistência, mas na falta de consciência sobre o motivo que leva você a escolher uma quando seria mais construtivo se voltar para a outra.

Então, a questão profunda por trás do querer desistir ou insistir deve ser “*Por quê?*”.

Quando você se pegar pensando em seguir um ou outro caminho, a sugestão é você colocar o dilema assim:

Eu quero desistir/insistir... Mas, por quê?

13. Quando foi a última vez que eu expandi a minha "zona de conforto"?

Todo dia é igual a sua rotina. Isso incomoda você? Se sim, por que você não muda? Por que você não sai do seu roteiro?

Essa tal zona de conforto não é nada confortável, afinal. Ela prende sonhos, desejos, anseios de viver uma vida de verdade. Ela mata, aos poucos, mas mata. É que primeiro ela amortece a sua vontade, e depois destrói o seu potencial.

O que sobra é uma versão tosca de você, ressentida, recalcada, amargurada e carente.

É, todo esse xingamento é para que você olhe para si, veja o que tem vontade de fazer, arranque as trancas que lhe aprisionam no seu pequeno e “confortável” mundo, dê um passe para fora e **tente**.

Esse poderá ser o ato de rebeldia que irá começar a desencadear uma transformação completa na sua vida.

A sua atitude pode ser aquele “não” ou aquele “sim”; aquela ligação, aquele e-mail ou aquele pedido de demissão; aquele “não dá mais, é melhor cada um seguir o seu caminho”.

Um passo hoje. Dois amanhã.

E a sua zona de conforto terá os limites que você determinar.

Uma vez aprendi esse mote de um professor que ensinava as pessoas a serem menos tímidas:

“Todo dia uma ousadia”.

Você já ousou hoje?

14. Se eu tivesse como implantar um pequeno conselho na mente de um recém-nascido, qual conselho seria?

Nós adoramos aconselhar os outros, achamos que sempre temos a solução para o problema dos outros.

Que tal já começar ajudando alguém desde o início da sua vida?

Qual seria o conselho que você programaria na mente desse pequeno ser?

Agora vamos dizer que esse pequeno ser fosse você. Sabendo da vida que você levou até hoje, que conselho você se daria para mudar tudo o que você não gosta da sua biografia?

Como você sabe, não há como voltar ao passado.

Então, imagine que a sua “nova vida” vai começar agora, então pense, e se dê esse conselho, para que assim a sua trajetória seja redefinida.

Pensando por mim, eu cheguei ao seguinte conselho que eu daria ao bebê ou a mim mesmo:

“Coloque-se sempre em primeiro lugar, e saiba que você não “tem que” (fazer) nada, só para agradar a sociedade, o bando e a maioria!”

Veja que aí estão presentes os dois aspectos centrais da nossa vida: o individual e o coletivo.

Envolve o como você deve se tratar e como você deve lidar com os outros.

Considero que essas palavras resumem bem a mensagem que eu passo, fruto de tudo que li sobre autoconhecimento durante anos, em todos os meus livros.

E você?

Qual seria o seu conselho?

15. Qual a atitude de gentileza eu já presenciei ou recebi da qual jamais vou me esquecer?

Pode parecer que essa pergunta se refira aos outros, e não tenha nada a ver com o conhecimento de si, mas é bem ao contrário.

Quando temos a capacidade de identificar e sentir o que é um ato de gentileza genuíno, seja para conosco seja para terceiros, isso demonstra que somos sensíveis e estamos acordados.

Lá atrás na introdução eu falei dos benefícios da autoconsciência, e um deles é exatamente poder perceber o impacto que você causa no ambiente e de ver como o ambiente lhe afeta.

Quanto mais autoconsciente, mais habilidades você tem de ler o outro, e sabe diferenciar uma atitude manipuladora e interesseira de uma atitude solidária ou gentil.

O fato é que quanto mais eu entro em sintonia com quem eu sou mais eu tenho facilidade em identificar as pessoas que fingem ou estão a representar um personagem que só serve para fazê-las se encaixarem melhor na sociedade ou conseguirem pertencer a um grupo.

Caso você não esteja se lembrando de qual foi o último ato de gentileza que você viu, não se preocupe.

Afinal, se você adquiriu esse livro foi para buscar o autoconhecimento, e por mais que você já tenha algum – e todos nós temos –, pode ser que você ainda não esteja tão sensível para ler o ambiente.

Então o que você precisa fazer?

Continuar se explorando, se investigando e se conhecendo. Muito em breve, o seu grau de sensibilidade melhorará muito e os atos de falsa e sincera gentileza lhe saltarão aos olhos com facilidade.

16. O que eu preciso mudar a meu respeito?

Caso você já esteja comprometido com a sua transformação pessoal, é claro que já deve ter notado que você tem muitos "pontos cegos". E os pontos cegos devem ser não só reconhecidos, mas também *corrigidos*.

O que você pode mudar em você? Vamos se conhecer você descobre que nem tudo é possível ser alterado, logo você tem que se concentrar naquelas coisas que você nota que podem ser mudadas.

Agora, venha cá, leitor: é claro que, se pudéssemos – seja sincero com você mesmo – nós mudaríamos *todo e cada detalhe que consideramos inadequada em nós*.

Fariamos igual acontece nos filmes de ficção científica, em que os personagens trocam de rosto, de corpo ou substituem partes do corpo por extensões robóticas. Ou você vai dizer que não?

Na vida real, porém, isso não é possível...

Mas é possível mudar muita coisa em nosso comportamento, em nosso estilo de vida, na nossa maneira de se relacionar – o que pode nos gerar muitos benefícios!

Autoconhecimento não leva você a descobrir que existe um Super-Homem ou Mulher Maravilha adormecidos dentro de você, como eu sempre destaco e nisso eu faço eco à opinião de todos os autores que se responsabilizam pelo que escrevem.

O autoconhecimento nos ajudar a descobrir e serve para que nós saibamos: como nós funcionamos, do que somos capazes, do que não somos e o que podemos fazer com para distinguir tudo aquilo que fica naquela área cinzenta entre o poder e o não poder.

E esse trabalho de avaliação pessoal vai acontecendo e melhorando à medida que nós vamos nos tornando “profissionais” na arte do autodescobrimento.

17. O que é o amor para mim?

Muita calma na hora de responder a essa pergunta!

Toda resposta baseada no autoconhecimento deve ser sempre refletida e não impulsiva. Sendo assim, não responde essa pergunta com muita pressa ou a partir dos seus traumas e preconceitos.

Lembre-se que a resposta pode abrir ou fechar os seus caminhos para novas experiências. Além do mais, ela tem de ser realmente sua e não apenas uma repetição de algo que você ouviu e acha que tem que responder.

Assim como as nossas opiniões inflamadas, frutos das nossas experiências – sejam sobre esse tema ou sobre qualquer outro – podem determinar o caminho que vamos tomar na vida, do mesmo modo as opiniões que absorvemos do mundo podem nos condenar a viver uma vida que não foi refletida e nem programada por nós.

Sobre o amor, as respostas que são dadas cheias de raiva e distorções circunstanciais só revelam o nossa falta de familiaridade, tanto com a nossa realidade interior, como com a realidade exterior.

Por isso, não é incomum que a gente se contradiga, quando o amor bate à nossa porta e precisamos lidar com ele de maneira prática.

Como não sabemos lidar com essa experiência, somos enganados e nos sentimos enganados. E aí, envergonhados, ficamos com mais raiva e desorientados quanto ao que havíamos dito antes, porque acabou não batendo com reação que tivemos recentemente.

Portanto, pense muito bem antes de responder para si mesmo o que você define ou chama de amor e até que ponto isso é importante na sua vida.

Uma vez que você tiver dado uma resposta menos inflamada e mais refletida, certamente fará sentido à pergunta seguinte dentro desse tema:

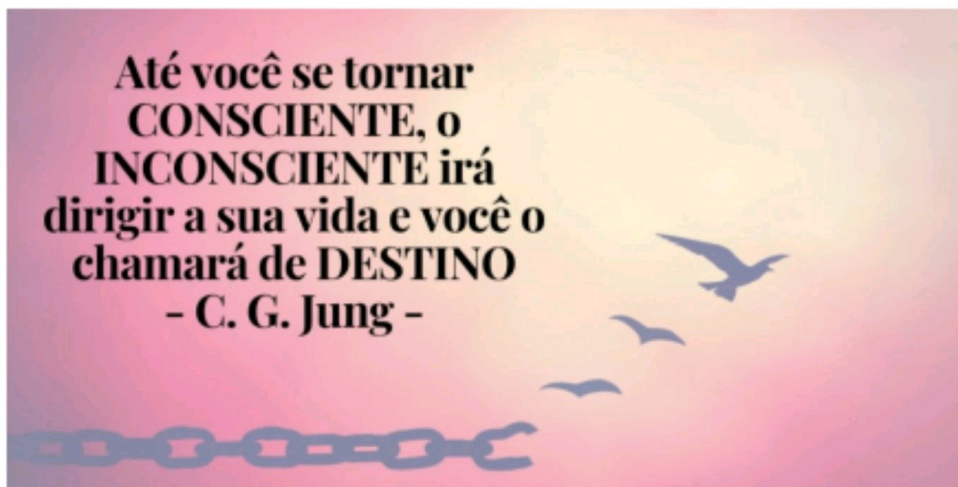
É mais importante para eu amar ou ser amado?

Eu, por exemplo, entendo o amor como um conjunto de atitudes positivas e construtivas que nós demonstramos uns aos outros, mas que não necessariamente tem a ver com beijos e abraços.

Quanto à segunda pergunta, considero igualmente importantes tanto dar quanto ser o alvo de atitudes positivas e construtivas.

Ei, mas não vale copiar a minha resposta. Isso aqui é a sobre autoconhecimento. E cada resposta é adequada apenas para um único indivíduo.

Agora é sua vez.



Muitas perguntas, muitas provocações, talvez você esteja se sentindo sobrecarregado. Bem, se você não está (desculpa aí!), eu estou. E eu me conheço um pouquinho.

Então, vamos partir agora para uma bateria de questões mais simples, porém ainda afiadas que você pode se colocar desde já e ter uma boa noção do quanto você já sabe de si.

Elas são simples exatamente para ajudarem você a ir entrando em sintonia com esse “eu observador” tão negligenciado, ignorado ou mesmo desconhecido da maioria de nós.

Vamos lá?

18. Como estou me sentindo agora?

O modo como você se sente quando acorda é um ótimo “termômetro” de como você se sente em relação a sua vida em geral. Se você acorda “com o pé esquerdo” todos os dias, precisa se perguntar:

“Que diabo de vida é essa que eu ando levando?”

*“Quando é que a vida se tornou um **teste de resistência** (e nem me avisaram)?”*

19. Como eu estou me sentindo com relação a esse dia que eu tenho pela frente?

Acho que é bom, como uma espécie de exercício, analisar como você está se sentindo com relação ao dia de hoje.

Há alguns aspectos dele que estão deixando você está mais empolgado? Quais são?

Há alguns outros que, pelo contrário, estão gerando temor? Quais são esses também?

Depois, tente descobrir *as razões* que estão por trás de cada caso.

Até que ponto você pode mudar os aspectos ruins ou usar os aspectos bons para ajudar a lidar melhor com os ruins?

Tente fazer isso diariamente, para que você perceba qual é o seu padrão de pensamento e de respostas emocionais.

20. O que eu tenho de aceitar porque não posso mudar?

A vida de todo mundo tem elementos difíceis de engolir. É normal.

Eu mesmo perdi muito tempo sem querer aceitar que há aspectos que não dá para mudar da minha vida, muitos deles pelo menos não por agora.

Assim, o que quer que esteja atrapalhando a sua jornada, veja se você consegue trazer para dentro da sua zona de controle, ainda que seja apenas mudando a sua atitude ou a sua maneira de olhar para aquilo. E o que não tiver jeito, deixe de lado.

Volto novamente à constatação: muita gente não procura se conhecer para não ter de ver que há aspectos da vida que elas não podem mudar e controlar. Caso elas se rendessem aos *aspectos incontroláveis da vida*, tudo ficaria muito mais fácil.

21. O que eu concordei em fazer, mas não quero continuar fazendo?

Eu não sei você, mas às vezes eu tenho a impressão de que as coisas chegam a mim sem eu tê-las nem sequer requisitado.

Isso acaba sendo uma boa oportunidade para por ordem na casa e estabelecer o que devo priorizar e ao que devo reagir, dizendo ao mundo:

“Olha, isso eu não vou aceitar e nem assumir. Porque não é problema meu!”.

Quem não se conhecesse, tenta fazer de tudo para agradar os outros achando que, ao fazer isso, obterá a gratidão e os favores deles.

Ledo engano.

Sabe o que é mais bizarro nessa questão do autoconhecimento? É que, quando você não sabe de si, as pessoas despejam sobre você todas as suas mazelas e necessidades. Elas mostram que conhecem você mais do que você mesmo! E isso não pode ser.

Se você assumiu algo, e não quer mais, talvez seja porque você meio que despertou para o fato de que aquilo não é bom ou não está lhe favorecendo mais como antes.

Veja o que é. Desista disso. E caso você tenha dificuldade de agir assim, procure entender por que lhe é tão difícil fazer isso.

É medo de desagradar? É culpa? É algum tipo de dependência? Por que se machucar?

Reflita.

22. Que pessoa eu preciso ser para que este dia corra bem?

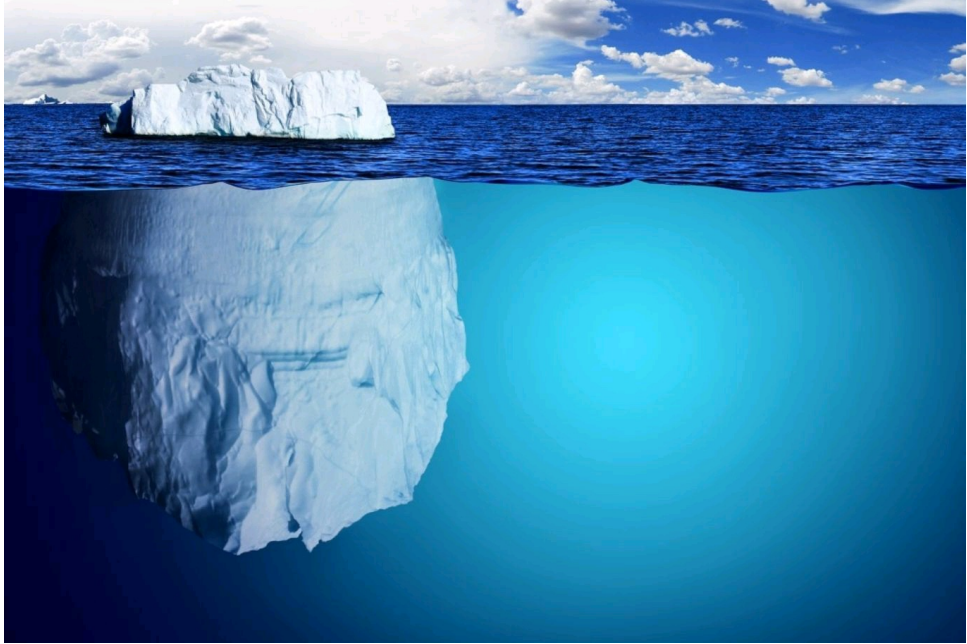
É bom avaliar quais estados de espírito são mais adequados para o dia que se apresenta. É preciso ser mais produtivo e focado, por exemplo? Ou a situação exige que você seja mais paciente e gentil? Quem sabe você vá a uma festa e precise se mostrar mais animado?

Mas, não entenda que o que se está sugerindo aqui seja que você vista um personagem. Não é nada disso.

Essas sugestões só devem ser aplicadas se você se sentir identificado com as pessoas, com os ambientes e com as situações onde estiver.

Se você não consegue mais se ver mais relação e identificação algumas com essas situações e pessoas, é provável que você esteja preso em uma situação tóxica e destrutiva.

Nesse caso, não procure se adaptar, mas sair de vez da situação com um todo.



23. O que eu posso fazer hoje para expressar o que eu tenho de mais especial e único?

Esta é uma questão que irá se reformulando, crescendo e amadurecendo quanto mais você exercitar o autoconhecimento.

Pergunte-se hoje (e sempre):

O que posso fazer para melhorar a minha saúde?

Para quem eu posso ligar (mandar mensagem) e ter um papo honesto e aberto?

Que pequenas ações eu posso realizar para ter sucesso nos meus projetos pessoais?

Por quais coisas eu me interessar tanto que seria bom eu me dedicar em aprender?

Como eu posso ser mais 'eu' no trabalho e em casa?

Essa última foi para derrubar, não foi?

Toda vez que faço essa pergunta para mim, em qualquer situação ou lugar, eu não consigo ser mais o mesmo que tinha sido até aquele momento.

Por essa razão, eu recomendo: faça essa pergunta toda vez que se sentir “borocoxô” em qualquer situação, esteja você sozinho ou acompanhado.

E você verá a **mágica** que vai acontecer. Será como se, de repente, você virasse *outra pessoa* instantaneamente.

24. Que pequenas coisas eu posso fazer para demonstrar que falo sério sobre “amar a mim mesmo”?

Amigo/a, se você ainda não aprendeu a se amar, recomendo que você faça disso uma prioridade desde já. Aliás, exija isso de você para **ontem!**

Como assim, “se amar”?

De várias maneiras:

Tirando um tempo para meditar ou refletir sobre o que você quer para a sua vida;

Reduzindo o tempo com pessoas negativas ou que não lhe acrescentam nada;

Desativando as notificações das redes sócias que atrapalham a sua produtividade ou paz de espírito

Pegando um cineminha à tarde para curtir um tempo com você;

Vendo filmes, vídeos, lendo sobre coisas que só você e mais ninguém gosta (porque “eles” só fazem o que é “tendência”).

Quantas atitudes positivas e construtivas – de amor – você teve para com você hoje?

LEIA TAMBÉM:

*** [40 Sinais para você identificar \(e se livrar\) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO](#)



25. O que me dá certo medo, mas que eu poderia fazer hoje?

Sem ousadia, nada de bom acontece. E, por isso, muitas vezes é bom se perguntar:

Que mínima atitude eu poderia tomar que representaria uma vitória sobre mim mesmo, hoje?

Vamos pensar em situações concretas do seu dia-a-dia.

Que pessoa eu poderia chamar para sair, como amigo ou paquera?

A qual lugar diferente eu poderia ir hoje, só para ver como eu lido com a situação?

Que pessoa eu tenho entre meus contatos no whatsapp que eu poderia chamar para conversar?

Se você se apavora só de pensar em fazer coisas mínimas assim, imagine como você se sentiria se tentasse aquelas coisas maiores e desafiadoras, capazes de alterar e estremecer completamente as estruturas da sua vida...?

É passo a passo, amigo/a.

Se você não ousar naquilo que é pequeno, não vai ter condições de ousar em algo maior. Faça quantas “afirmações” ou “orações” você quiser. Vibre na mais frequência que você puder. Você não irá avançar em nada.

Reconheça quais são os seus pequenos medos, se desafie e ouse dar sempre mais um passo para além da sua zona de conforto.

Acorde enquanto é tempo!

26. Que pessoa teve o maior impacto na minha vida?

Tenha certeza que muito do que você é hoje, de bom e ruim, se devem às influências que você recebeu ao longo da vida.

Pode ser que a sua visão de mundo, da vida seja o resultado das ideias de um autor que você leu.

As suas ideias de amor, relacionamentos, amizade e afeto foram formatadas depois dos tipos de pessoas com quem você viveu cada um dessas experiências.

Embora não gostemos de reconhecer, muitas das nossas ideias atuais, só são o que são pelas dores ou dissabores que elas nos provocaram.

É claro que muitas pessoas que impactaram você também o fizeram de maneira positiva, felizmente. E é por isso que você ainda está aí, de pé.

Quem foram elas? No que elas ajudaram a formar o seu caráter, e como?

Quem foram as pessoas que tiveram impacto na sua vida? Escolha ao menos uma.

E explique por quê.

27. O que é pior: fracassar ou nunca tentar?

A essas alturas você já deve saber que perguntas envolvendo autoconhecimento não são como aquelas feitas em programas de TV, em que quanto mais rápido você as responde, melhor é para você.

Aqui a coisa é diferente. Aqui estamos no mundo da reflexão, da análise cuidadosa, porque um passo em falso e poderemos tomar atitudes das quais vamos nos arrepender amargamente.

Considere a pergunta acima. Veja que, se colocássemos essa questão numa pesquisa pública, é claro que a dos entrevistados iria responder que o pior é nunca tentar.

E por quê?

Porque as pessoas querem parecer melhores do que são, elas farejam que há ali uma “pegadinha”, que existe de fato uma “resposta certa” e se sentem na obrigação de “ter que” escolher a alternativa que esperam delas.

Mas você não está numa entrevista de rua ou falando para se conformar à maioria. Você está lendo e vai se colocar essa questão para conhecer melhor como você pensa o conforto e o risco.

Seja sincero. Como você responderia?

Ei, vá com calma.

Porque se você responde que fracassar é pior, isso indica que você deve ter muito medo e, logo, não deve ser uma pessoa de muitas atitudes. Está disposto a se definir assim? Se a resposta for sim, qual é o motivo?

Mas se você responde que o pior é nunca tentar, você está se comprometendo com a ideia de que uma pessoa até certo ponto aventureira e que está sempre forçando os limites da sua “zona de conforto”.

Seja qual for a sua resposta, procure ver a razão ou razões que a sustenta.

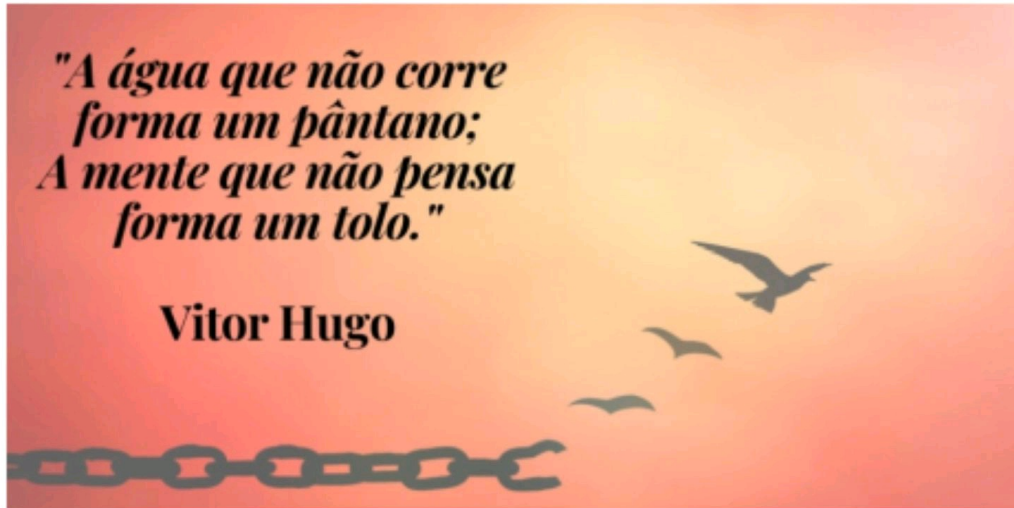
Não há uma resposta definitiva e muito menos certa.

Contudo, tudo o que você faz para melhorar a sua vida é uma tentativa, é algo que tira você do conforto ou da inércia.

Como foi a sua atitude ao adquirir esse livro em busca de se conhecer melhor.

E aí, como você responderia essa?

A próxima pergunta pode lhe dar uma luz.



28. Se eu tentasse pensando que iria fracassar, mas tivesse sucesso, o que isso significaria?

Imagine essa situação. Você, pleno de certeza que iria perder, faz uma tentativa e se dá bem.

Que sentimentos isso provocaria em você?

Ou talvez já tenha provocado, pois talvez você já tenha vivido essa experiência.

Comigo, eu me lembro: eu fiquei pasmo, sem saber o que pensar. Mas, também logo em seguida comecei a ter a sensação de que tudo o que eu pensava sobre as minhas qualidades e limitações, estava errado. O que também foi um erro.

O problema é que muitas vezes, devido ao medo do fracasso ou de vivê-lo novamente, colocamos todas as coisas que poderíamos tentar na categoria única do “impossível”?

Mas na verdade deveríamos dividir as coisas pelo menos em três categorias:

- *As de baixa dificuldade;*
- *As de média dificuldade;*
- *As de dificuldade alta (ou impossíveis);*

É provável que quando tentamos alguma coisa e nos damos bem sem esperar, seja porque nós estivéssemos confundindo as coisas *mais fáceis* com as *mais difíceis*.

Sob condições adequadas, muitas coisas que achamos difíceis podem ser acessíveis a nós.

E só não sabemos por que não tentamos com a frequência que deveríamos.

As noções entre o fácil, o médio e o difícil se perdem.

Só não se deixe diante da surpresa de um sucesso inesperado, se empolgar e achar que todo o seu sistema interno de avaliação do mundo está com defeito e que você era um Super-Homem adormecido, e que agora acordou.

De fato não é assim que o mundo e a vida funcionam também.

Haverá muitas situações, relacionadas a coisas para as quais você não tem condições ou preparo naquele momento, em que você irá fracassar se tentar.

Tudo é uma questão de você saber categorizar as coisas de acordo com as suas condições, percepção, experiência, e ter presente que o que você considera de média dificuldade hoje, só o é porque você ainda não tentou aquelas de baixa dificuldade.

O que estou dizendo é: o 10º degrau de uma escada parece alto, distante e difícil de alcançar, mas só é visto assim porque você ainda não subiu os primeiros nove degraus. Quando você tiver feito isso, verá que dar mais um passo não será tão difícil.

Moral da história: desconfie sempre das suas definições sobre o que é mais difícil ou mais fácil, sobre o que é impossível e o que é possível.

Autoconhecimento não é prática ou exercício que você assume para se definir, mas para se redefinir. Para nos fazer descobrir e explorar as nossas riquezas individuais desconhecidas.

E essa riqueza nunca é estática, exatamente por causa das inúmeras experiências que vamos tendo: há sempre mais de nós mesmos para ser descoberto.

29. Qual a única coisa pela qual eu gostaria de ser lembrado no fim da minha vida?

Levando em conta a reflexão que se estendeu nas últimas duas questões, pelo que você quer ser lembrado no fim da sua vida?

Que atitudes, é claro, você quer que tenham ficado marcadas na cabeça das pessoas?

Todos e cada um nós queremos ter algum grau de reconhecimento. Aqueles que dizem que não, talvez seja porque se machucaram muito e então resolveram se afastar das pessoas.

Contudo, ninguém vive ou constrói uma vida apenas para ele mesmo ver. Nós queremos ser notados, percebidos, e não precisa ser por uma multidão, mas por aquele que forma o pequeno círculo de pessoas que consideramos importantes.

Qual o legado que você quer deixar para trás?

30. Será que realmente importa o que os outros pensam de mim?

A resposta a essa questão complementa a resposta à questão anterior e vice-versa.

Quando dizemos que não devemos nos importar para a opinião alheia, isso sugere que a nossa vida não deve ser uma peça, um número que temos de executar para “agradar a plateia”.

Há de fato uma linha tênue e difusa entre causar impacto (questão 29) e viver para agradar os outros (questão atual).

E é responsabilidade exclusivamente sua saber por si mesmo localizar e destacar bem esse limite da melhor maneira que você *quiser e puder*.

Uma vez que isso ficar claro para você, você fará as suas coisas, tomará atitudes e realizará as suas escolhas com tranquilidade, sem se preocupar neuroticamente com o que os outros irão dizer ou não, de positivo ou negativo, a seu respeito.

Porque as pessoas a quem você quer impactar serão impactadas.

E as pessoas que não lhe interessam não importarão mesmo.

31. O que eu mais quero na vida?

Escolha apenas uma coisa, uma situação, um objetivo que você quer alcançar, mas que seja o maior deles. Algo que seja um divisor de águas na sua vida.

Se você quer isso é porque isso poderia resolver ou como dizem por aí “zerar a vida”.

Que coisa, situação a atingir ou experiência a viver seria essa?

Obviamente você pode estar pensando *“Bem, eu quero algo que será bom para mim no momento, mas não resolve a vida.”*

Não, não se está falando de desejos frívolos, aquisições de bens materiais que em pouco tempo perderiam a graça. Não é isso.

Estamos falando daquele algo – essa é a hora de mergulhar fundo dentro de si! – que faria a sua vida ter mais sentido.

De novo, esse livro é sobre autoconhecimento. Portanto, abandone as respostas superficiais e óbvias, porque quando elas vierem tão rápidas é porque não foram pensadas.

Aventure-se no mundo caótico da sua psique e veja que há muito mais lá dentro.

Pergunte-se, mas não aceite qualquer resposta que surgir facilmente.

O que mais você quer na vida?

Porque você quer isso?

Que sentido ou que transformações isso traria para a sua trajetória?

Caso queira, tente fazer uma lista de *“tudo o que você não quero”*. Talvez ajude a desanuviar a sua mente. O que sobrar, pode ter a ver com o que você procura.

32. Até que ponto eu tive controle sobre o rumo que a minha vida tomou?

Não, nem tudo está sob o seu controle. Essa é das primeiras verdades, por assim dizer, que o autoconhecimento vai lhe revelar.

Certos livros motivacionais por aí vão dizer que existe em você um “poder oculto” que, se despertado, levaria você a transformar o universo inteiro em seu playground particular.

Mas é preciso se perguntar até que ponto você pode alterar certos elementos que podem influenciar fortemente o rumo que a sua vida vai tomar.

Até onde vai esse seu controle?

É difícil responder isso. Porque, de cara, você não conhece nem mesmo você o suficiente. O que dizer do resto do mundo.

E sem se conhecer, você não sabe até que ponto se estende as suas capacidades e possibilidades, quais são as suas qualidades e onde começam os seus limites e os domínios dos seus defeitos.

Então, a pergunta sobre até onde vai o seu controle, só poderá ser respondida melhor quanto mais você for se conhecendo.

Não é perguntando aos outros.

Eles irão lhe confundir com suas crendices e preconceitos.

Não é “acreditando em si”.

Ao fazer isso você pode elaborar e se deixar levar por ideias falsas de engrandecimento e compensação.

Não é tampouco partindo dos seus fracassos.

Porque esses vêm do passado, quando você ainda não sabia e nem dominava o que sabe e domina hoje. Além do mais cada situação é única, por mais que pareça com outra.

Se autoconhecer é expandir a própria noção que você tem sobre si.

Não é a toa que o que você via como impossível ou incapaz de realizar ontem – e pode ser que você objetivamente falando estivesse com a razão – hoje

você considera como algo possível de buscar.

Isso não se deu porque você “acreditou” mais e por isso deu certo. Provavelmente você de lá para cá arranhou condições e recursos que lhe possibilitaram alcançar aquele objetivo.

33. Quando tudo já tiver sido dito e feito, será que terei realizado mais e falado menos?

Eu gosto de falar muito e isso é uma mania, como me disseram uma vez, de quem tem o dom natural da comunicação e reflexão: há sempre um turbilhão de ideias na nossa cabeça que precisam vir à tona, seja falando seja escrevendo, seja debatendo.

Mas de nada as palavras adiantam se elas não forem colocadas ou não se traduzirem em ações e comportamentos.

Logo, o melhor é **fazer mais** e falar menos.

Sabe qual é o maior segredo para evitar o arrependimento – essa atitude pretensamente reparadora tão egocêntrica quanto inútil?

Fazer mais o que você pensa ou sente e falar menos.

Se você duvida, faça o teste. Tire um dia para só fazer o que você anda planejando, mas não disse para ninguém. E só fale daquilo depois de concluído.

A sua sensação no final do dia será de dever cumprido. Isso se traduz em satisfação consigo mesmo e paz interior. Funciona. Eu já fiz. Tente e você verá.

Quando você fala mais do que faz, você vive se justificando, procurando racionalizar as suas hesitações, desvios, desistências e mal feitos. Com o tempo, tudo isso irá corroer a sua saúde emocional. Destroçará o seu autorrespeito.

Você viverá fugindo, se esgueirando do mundo e de si mesmo, para não ter de dar ou de se explicações – talvez essa última seja a parte pior, já que você não consegue se livrar de si.

Faça mais e fale menos e tanto o processo como o final da sua jornada biológica será muito mais tranquilo e significativo.

34. Para o que ou para onde a minha atenção está atraída neste momento?

Mais uma parada para avaliar o seu caminho até aqui – porque eu sei que você andou lendo muitas questões de uma vez.

Lá onde se fixa a nossa atenção, ali se consome a nossa energia vital.

Será que você está colocando a sua vida naquilo que lhe faz bem?

Ou nas coisas que não fazem bem, e por isso mesmo precisam de cuidado e tratamento?

Note.

À medida que você lê essas questões, a sua atenção se volta na direção das coisas mais importantes ou impactantes da sua vida. Que coisas são essas?

Talvez seja por elas que você precise começar a se redefinir, a se repensar.

Relacionamentos? Trabalho? Objetivos? Eu apenas pergunto.

Só você sabe (ou poderá saber) as respostas.

35. Como eu estou me sentindo neste instante?

Depois de tudo o que você leu até agora, que sentimentos você está percebendo em você?

Quando lemos algo que nos impacta isso tende a gerar uma série de emoções confusas. De cara, virão muitas ideias do que fazer.

Calma.

Respire e tente explicar para si mesmo como você está se sentindo aí onde você está agora, na situação que você se encontra. Não tenha pressa. Sinta e se expresse para si mesmo.

Que emoções estão em ebulição? Se possível, anote-as. E volte a elas depois.

36. Qual foi a coisa mais importante que eu fiz hoje?

Ei, se conhecer também é saber reconhecer as coisas que temos e fazemos de bom.

E qual foi a coisa mais interessante – ao menos na sua visão pessoal – que você fez hoje?

Foi para alguém? Você tornou a vida dele mais fácil de algum modo?

Foi por você?

Não estou falando de tamanho, volume ou preço. Estou falando de **valor**.

Que coisa foi essa?

37. O que me deu mais alegria hoje?

Estou ainda no reino das coisas pequenas, porém significativas.

Pode ter sido uma frase lida que fez você se sentir melhor.

Que sabe não foi uma roupa que você usou pela primeira vez e viu que ficou muito bem.

Será que alguém no trabalho o elogiou por algum comentário, ideia ou atitude?

Você procrastinou menos hoje?

Conseguiu manter o foco e isso acelerou a sua produtividade?

Conseguiu produzir tudo o que precisava porque era o que daria mais sentido à sua vida?

As pequenas coisas que nos dão alegria revelam muito de nós para nós.

38. Qual foi a maior causa de conflito e estresse, hoje?

Infelizmente, se há o que nos causa alegria, há também o que nos causa irritação. Que coisas foram essas?

Aquilo que mais nos irrita serve também para que notemos as áreas precárias e mais dignas de atenção em nossa vida pessoal.

Quando vemos quais são os nossos “pontos cegos”, podemos tomar providências para evitar, resolver ou contornar esses problemas.

Veja como você pode se livrar dessa fonte de sofrimento ou ao menos diminuí-la ao máximo.

E quando não der, e for impossível gerenciar o conflito, nada de fingir ser um astro da **resiliência**.

Afasto-se o máximo possível da situação, do ambiente ou das pessoas que lhe irritaram ou estressaram.

Todos nós temos os nossos *limites de resistência emocionais*: descubra os seus o quanto antes.



39. O que eu preciso resolver nas minhas relações?

Essa eu deixei para o final porque primeiro precisamos nos compreender, nos conhecer, para depois nos ocuparmos de ver o que causamos de mal para os outros.

Somos já muito doutrinados a colocar o sentimento, a sensibilidade e a felicidade dos outros em primeiro lugar.

Curiosamente são as pessoas que buscam o autoconhecimento as que se dedicam mais aos outros, ao passo que negligenciam o cuidado às únicas pessoas a quem de fato **deveriam** dar mais atenção: elas mesmas.

Todavia, uma vez acordadas e mais conscientes de suas necessidades e desejos, é bom ver como anda a sua relação com os outros.

Tem errado ou usado as pessoas? Por acaso, os seus relacionamentos têm sido apenas meios para atingir algum fim?

Há algo que você possa fazer para corrigir isso? E sem se prejudicar também?

Na dúvida se está preparado ou não para lidar adequadamente com os outros, deixe essa questão para fazer mais tarde, quando o seu **senso de identidade** e o seu **senso de dignidade** estiverem mais robustos e bem estabelecidos.

40. Como eu avalio o meu grau de agradabilidade?

Ser legal demais pode esconder um medo secreto de desagradar e magoar os outros e acabar ficando sozinho e isolado.

Ou pode ser uma forma de não gerar conflitos.

No primeiro caso, por que você teme tanto desagradar os outros? Você depende deles de alguma forma, em algum nível? Investigue a razão.

No segundo caso, por que você teme conflitos? Não sabe se defender ou tem medo de perder o controle se começar? Explore o motivo.

Ótimo tópico para você refletir. Mas, admito, é uma questão delicada para se trabalhar, pois exige que reconheçamos as nossas fraquezas. E isso nunca é fácil.

41. O que eu aprendi hoje?

Quando começamos a nos observar e nos conhecer, notamos que todo dia aprendemos alguma coisa.

Pode ser sobre nós, a maneira como nos comportamos e reagimos às pessoas. Pode ser também sobre o ambiente no qual convivemos e passamos mais tempo.

O que aconteceu hoje que fez você se sentir diferente ou crescer em algum aspecto?

42. O que eu vou ganhar pessoal e emocionalmente se eu fizer_____?

Há momentos na vida em que precisamos tomar decisões que nos farão “subir de nível”, no que diz respeito ao nosso desenvolvimento emocional.

Então a pergunta que sempre precisamos fazer nessas horas tem a ver com o que de fato vamos obter com essa ou aquela atitude.

Às vezes é algo tão transformador que ficamos tensos. A atitude vai nos exigir demais.

É claro que há situações que só parecem grandes, mas não passa no teste do “ganho emocional”.

Portanto, diante de qualquer momento crucial na sua vida, procure ver se a sua atitude está pautada nos seus valores e se ela aproximará você dos seus objetivos emocionais. Caso contrário, não se abale por nada.

43. O que me incomoda nas outras pessoas?

Muitas vezes, as coisas que mais nos irritam nas outras pessoas são um reflexo de algum traço que não gostamos em nós mesmos.

Todos nós temos aspectos de nós mesmos dos quais não nos orgulhamos:

A mania frequente de não querer ver as coisas como elas são, por exemplo. Ou talvez evitemos conflitos como um vampiro evitaria a luz do sol, o que nos leva muitas vezes a nos sentir como capachos por sermos usados pelas pessoas ao nosso redor.

Se não sabemos como – ou acreditamos que não dá – para mudar tais tendências, podemos acabar procurando fazer o que é mais fácil: não pensamos mais nelas.

E embora você tenha ouvido que o que “*os olhos não veem o coração não sente*”, na verdade não é bem assim, não a longo prazo.

Portanto, sempre que alguém fizer algo que pareça incomodá-lo ou irritá-lo de modo muito particular, pergunte-se:

Será que isso é um reflexo de algo em mim que eu não gosto? Eu faço algo que parece com isso?

44. Será que a minha rotina diária tem refletido os meus valores e objetivos?

A essas alturas, se você já andou refletindo sobre tudo o que leu das outras questões, está na hora de você avaliar se anda realmente fazendo mais do que falando (ou pensando).

Inicialmente, todos nós ficamos muito empolgados para assumir um novo estilo de vida.

É assim com o pessoal que começa a ir à academia, que decide virar vegetariano, não será diferente com aqueles que buscam o autoconhecimento.

A pergunta é se as suas atitudes diárias andam expressando as suas ideias e metas atuais.

Caso você notar que não está havendo muita sintonia, você já sabe: é só investigar por que você pensa uma coisa, e até se compromete internamente com isso, mas acaba fazendo outra completamente diferente.

O descompasso entre o pretender e o fazer é quase um sinônimo de “ser humano”, mas para quem está querendo se conhecer melhor, o mínimo que se espera é que aja com um pouco mais de coerência.

45. Que desculpas eu costumo me dar para não fazer o que é preciso?

Retomando a questão anterior e na esteira da mesma reflexão: por que você não faz o que sabe que precisa fazer?

O legal do autoconhecimento – uma vez que passamos a pratica-lo – é que ele acontece até mesmo quando nós nos comportamos como se não nos conhecêssemos.

O “por que isso... por que aquilo” vem à tona. E você precisa se dar uma resposta. Mesmo que tente fugir, não adianta. Quando a prática do autoconhecimento vira hábito, você sabe que algo não está acontecendo como deveria.

Portanto, se há desculpas impedindo você de ser e fazer o que quer que seja, elas devem ser identificadas e neutralizadas. Aliás, depois que você passa a se conhecer melhor, só a sinceridade consigo mesmo irá lhe garantir paz e tranquilidade genuínas.

46. Até que ponto eu assumo responsabilidade pela minha vida?

É óbvio que não temos controle sobre tudo em nossa vida e sobre as coisas externas que a afetam.

Mas há aspectos que são como são pelas atitudes que tomamos ou deixamos de tomar em relação a eles.

Será que você tem assumido o seu tanto de responsabilidade pela sua vida?

Há muitas ações, reações, inovações que estão em seu campo de ação e controle.

Você tem olhado para esses elementos e assumido o devido controle sobre eles?

Ou não?

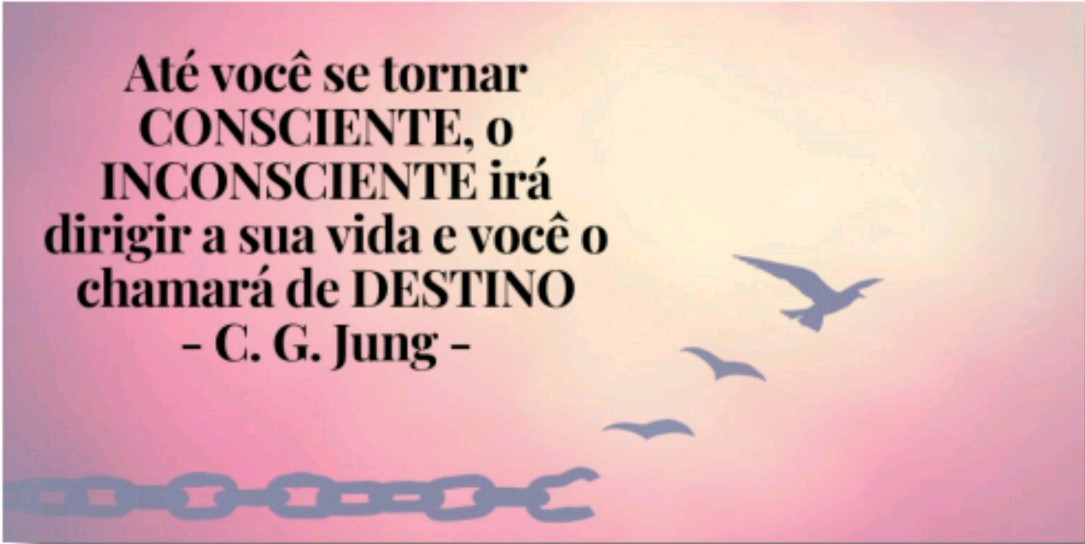
Volta e meia faça uma revisão de todas as situações, tanto daquelas em que você foi responsável pela mudança de curso de situação como daquelas em que você jogou tudo para o alto.

É bom olhar para aquelas em que fomos responsáveis para nos animar e vermos que é possível alterar muitos eventos quando nós queremos.

Elas servem para que nós vejamos que naquelas outras em que preferimos nos omitir ou culpar os outros, tudo poderia ter sido diferente se a nossa atitude fosse mais ativa.

Sendo assim, diante de cada situação de hoje em diante, pergunte-se:

Até que ponto eu tenho responsabilidade sobre essa situação?



**Até você se tornar
CONSCIENTE, o
INCONSCIENTE irá
dirigir a sua vida e você o
chamará de DESTINO
- C. G. Jung -**

47. O que me impede de aproveitar a vida aqui e agora?

Já parou para pensar nisso? Nós vivemos fugindo do presente, embora seja nele que a vida acontece.

E advinha o que mais acontece no momento presente? Exatamente o que você está fazendo agora: se conhecer.

Você não se conhece olhando para trás e nem antecipando o que tem pela frente, mas avaliando como você experimenta o passado e o futuro no presente.

Aproveite o presente. Preste atenção no agora e veja o que você já tem, já é, consegue perceber e saber sobre você.

O presente é tudo o que realmente você tem. Grandes coisas estão acontecendo agora e você nem está se dando conta. Ou será que você está?

Bem, eu sei você está presente enquanto lê essas palavras e tenta absorvê-las em seu significado.

Viu? Nem foi tão difícil.

É só praticar.

48. O que eu preciso fazer para me conhecer cada vez mais?

Se você se fizer essa pergunta – olha que interessante – você já estará se conhecendo!

Toda vez que você se debruça sobre si mesmo você se conecta com o presente da sua realidade, e explora o que nesse momento você precisa fazer para melhorar em sua capacidade de se tornar mais consciente.

As questões desse livro eu chamei de provocativas por isso: elas fazem você começar a se questionar sobre si, mesmo que usando outras perguntas.

Quando provocamos alguém para fazer alguma coisa, nós não queremos que eles repitam a provocação, seja em palavra ou ato, que fizemos.

Nós esperamos que a provocação faça vir à tona outras palavras e outros atos.

Eu aposto que você está, nesse instante, se fazendo um monte de perguntas. E acaba de se dar conta disso porque eu estou falando.

Mas aí é que está:

O lance é que você se sinta provocado a não parar de se questionar, mesmo depois que tiver esquecido esse livro em seu dispositivo digital.

Essas questões, e as outras que essas provocaram em você – e essas aí suas que provocarão outras amanhã – devem sempre estar ecoando em sua mente.

Que perguntas são essas? Aproveite e escreva algumas delas em uma folha agora mesmo.

Por que será que as questões descritas aqui provocaram essas questões aí?

Por que essas questões?

Só você vai poder responder...

49. O que eu ainda não sei sobre mim?

Essa pergunta é mais exploratória e ainda mais provocativa do que as outras.

É o que você deve se perguntar toda vez que achar que o que sabe sobre si já é o suficiente.

Haverá momentos em que você pensará ter encontrado a resposta para as suas atitudes e reações.

De repente, você se pegará dizendo coisas, fazendo coisas que, ao final do dia quando a poeira já tiver assentado, fará você se perguntar: por que será que fiz ou reagi assim?

Nós sempre nos escondemos de nós. Mas também há sempre mais de nós a aprender.

Somos como uma grande casa, de muitos cômodos. E o fato de você conhecer muitos desses cômodos, e bem, só lhe faz (e mais ou menos) especialista *nesses* cômodos. Não naqueles que você ainda não conhece.

Se você gostou dessa metáfora, recorra sempre a ela toda vez que pensar que já “se conhece bem demais”. Nós NUNCA nos conheceremos “bem demais”.

Nós nos conheceremos, no máximo, melhor.

Bem demais, jamais.

50. Qual é o sentido da vida para mim?

Será que é aprender a lidar com o sofrimento?

A vida é sofrimento para você? Ou alegria? Ou uma mistura dos dois? Se é uma mistura, será que você consegue definir a proporção que deve haver entre os dois, até que ponto deve ir um para dar lugar ao outro?

Ou não?

Essa pergunta é um teste. É para ver se você cai na armadilha das respostas fáceis que nos dão a todo e cada momento.

“A vida é dura, a gente tem que aprender a suportar!”

Você comprou a ideia do significado vendido. Mas lá dentro de você houve uma perda.

A perda de si mesmo.

Voltemos então à pergunta. A pergunta pela qual você comprou esse livro.

*Qual o sentido da vida **para mim**?*

É você quem vai dar o sentido. O sentido não é algo que você vai procurar lá fora, em algum labirinto que o mundo lhe coloca, como um rato, para você desbravar os seus corredores, em busca do pedaço de queijo que está do outro lado.

Se você vai por esse caminho, você se deixou tragar pelo sentido providenciado para você pelo mundo, pelas pessoas, pela mídia.

Você se esqueceu de ouvir você, de se observar, de sentir os seus sentimentos e dar a eles a devida atenção.

Autoconhecimento é uma atitude silenciosa de dissidência e de insurgência.

Não é a toa que ele não é algo que as empresas promovam em seus seminários motivacionais, porque estes só querem estimulá-lo a ser o que *eles precisam* que você seja, e jamais vão ajudar você a descobrir o que ***você precisa ser***.

O sentido que alguém que se conhece, de alguém autoconsciente, é

construído a partir das próprias necessidades internas.

Enquanto você esperar a revelação de um sentido exterior, você estará nas mãos dos outros, submetido aos programas, aos sistemas de ideias e ao palavreado motivacional do ambiente.

Você não será você. Você será o que os outros querem fazer de você.

Como um manequim de loja que é vestido com a roupa que eles querem e é colocado na posição que melhor agrada ao público comprador.

Pergunte-se sempre porque você aceita o que aceita? Por que você pensa o que você pensa sobre si e sobre tudo à sua volta.

Há **três níveis** pelos quais você passa para atingir o que se chama de autoconsciência:

1º Você responde com aquilo que lhe “vem na cabeça”.

2º Você responde como acha que “tem que” responder.

3º Você responde do modo *que faz todo o sentido e tem a ver com você*.

É claro que todo mundo tenderá a achar que está sempre respondendo a partir do 3º nível, mas se você parar e **pensar** mais um pouco, verá que não é assim.

Autoconhecimento não é algo a que se chega apenas se fazendo as perguntas desse livro de maneira mecânica.

Você o desenvolverá à medida que tornar essas perguntas uma prática diária, quando fizer delas – formuladas como aparecem aqui ou de outro modo qualquer – , parte da sua reflexão constante sobre si, em todos os momentos e para todos os aspectos da sua vida.

Diante da possibilidade de uma nova relação, de uma decisão ou de qualquer mudança significativa na sua vida, que não falem questões do tipo:

O que eu quero com essa pessoa?

Por que eu quero decidir desse jeito?

O que é importante de verdade e que poderei conseguir ao mudar tal coisa?

Toda vida significativa gira em torno de questionamentos e jamais de

conformidade. Você não precisa virar um “monge tibetano” para dar-se conta disso.

Quem pergunta e questiona mais sobre o mundo, descobre e sabe mais sobre ele. Para o nosso mundo interior não é diferente.

Pergunte-se sempre porque você vive, pensa, age, reage, vive e convive nos modelos que você conhece e sempre utiliza.

Faça disso uma prática de vida. Você verá que é algo até divertido.

Verá que em muitas das vezes, você está apenas repetindo atitudes sem nem saber por quê.

Então porque não aproveitar o tempo que lhe resta para viver mais de acordo com quem você realmente é?

Que, afinal, é você?

Talvez, agora, você já tenha condições de responder melhor a essa questão.



Conclusão:

Embora seja o melhor investimento que você possa fazer, o autoconhecimento não é uma pílula mágica.

Como já dito, quando você se conhece você faz escolhas melhores, tem relacionamentos mais produtivos e sofre menos decepções.

Mas isso não garante que não iremos mais errar, pois sempre teremos os nossos “pontos cegos”. E nem sempre vamos estar conscientes dos nossos “pontos claros”, por assim dizer, também.

Além do mais, há as outras pessoas com quem convivemos que podem não estar muito dispostas a nos ajudar nesse processo;

Há os acidentes de percurso que podem nos fazer “perder a linha”.

Seja como for, ainda será o autoconhecimento a melhor ferramenta para nos ajudar nesses momentos trevosos em que a vida nos tira do sério.

Ainda que ele não seja a solução definitiva para os nossos problemas, o autoconhecimento é a melhor bússola para nos ajudar a encontrar ou reencontrar o “caminho de casa”.

Mas eu quero terminar com uma **última questão**.

Uma que tem o poder de nos energizar quando nos sentimos desorientados e precisamos nos motivar de dentro para fora.

Ela não é simples mais uma questão.

Ela é A QUESTÃO.

A questão final, depois de tudo o que você leu e considerou...

A questão que eu me faço, toda vez que eu estou perdido nos labirintos da minha consciência e em dúvida sobre o que fazer...

A questão que vai atualizar e retomar todo o seu aprendizado e sintetizar tudo o que você precisa ativar quando achar que não se conhece suficiente.

A questão é a seguinte:

Estou sendo a pessoa que realmente quero ser, neste momento?

Tal pergunta faz você despertar sempre de novo para tudo o que você acha e diz saber.

Ela funcionará como uma chave ativadora do seu potencial.

Com ela você se reanimará e retomará o seu caminho.

Tudo o que você precisa usar, demonstrar, expressar é como que se conectasse dentro de você e viesse à tona para auxiliá-lo.

Se você estiver com medo de falar, você falará com mais desenvoltura.

Se você quiser fazer algo, o fará com mais determinação.

Ao se fazer essa pergunta, a melhor versão de si acordará e entrará em cena.

Ainda que você faça tudo isso nas condições que lhe são possíveis de acordo com o seu nível de autoconsciência e desenvolvimento.

Se você quiser ser ou parecer uma pessoa mais consciente, produtiva, organizada, dedicada, focada, ativa, motivada, prestativa, etc..., use essa pergunta como uma espécie de “botão de reset”.

Estou sendo a pessoa que quero ser, neste momento?

Você verá que toda a sua inércia e preguiça cessarão como que por encanto.

Acorde!

Seja mais consciente.

Fontes consultadas:

<https://lonerwolf.com/self-awareness/>

<https://www.thecut.com/2017/10/how-to-be-more-self-aware.html>

<https://nickwignall.com/self-awareness/>

<http://www.artofwellbeing.com/2017/08/29/self-knowledge/>

<https://scottjeffrey.com/self-awareness-activities-exercises/>

<http://www.artofwellbeing.com/2016/07/01/25-powerful-questions-ask-daily/>

<https://www.napratica.org.br/tudo-sobre-autoconhecimento/>

Meus outros livros:

(Autoconhecimento)

50 Lições para você Compreender e Eliminar as suas CRENÇAS LIMITANTES

*** 40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO

*** VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida

*** 90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA

* VIVER DE VERDADE: Abandone os Limites do passado, Abra-se às Oportunidades do futuro

* Faça de Propósito – Porque quem faz a vida ter sentido é você!

* Ser "bonzinho" não é o caminho – Como se tornar definitivamente uma pessoa mais autêntica

* Qual é a sua paixão? – Todos nós temos algo importante a fazer na vida

(Relacionamentos pessoais)

* A Arte de Ler A MENTIRA

* MANUAL DA PAQUERA – Como saber quando ELE ou ELA está a fim de você?

* Decifre as Pessoas - Aprenda a ter Carisma

(Produtividade e Sucesso)

**** O Guia definitivo da PRODUTIVIDADE: Os segredos que ninguém quer que você saiba!**

**** FOCO: - Um Guia para Melhorar a sua Concentração, Aumentar a sua Produtividade e Acelerar o seu Sucesso**

**** DEIXA PRA FAZER DEPOIS! – O lado positivo da PROCRASTINAÇÃO**

**** Os Segredos da INFLUÊNCIA e da PERSUASÃO: Tudo depende de você tocar o coração das pessoas!**

LEIA DE GRAÇA:

Sabia que você pode ler os meus e outros livros totalmente grátis **POR UM MÊS** pelo serviço **Kindle Unlimited** na Amazon?

Se quiser me ajudar, inscreva-se pelo **LINK:** <https://amzn.to/37ZO2xA>

Sobre o Autor:



***Di Saval** tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento** e **Crescimento Pessoal**.*

*O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele aprendeu, viveu (e continua aprendendo e vivenciando) há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas.*

*Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing** e do **Empreendedorismo Digital**.*

Meus Contatos

[Canal no Youtube](#)

INSTAGRAM: **@di_savalautor**

E-MAIL: **didijo@hotmail.com**

WHATSAPP: **11942720109**

MEU BLOG: **cresceretranscender.blogspot.com**