

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, smiling at the camera. She is wearing a dark top with a floral pattern. Her right hand is resting near her chin. The background is slightly blurred, showing what appears to be a bookshelf.

SILVÂNIA VILAS BOAS

e-Book

AUTOCONHECIMENTO

Um Mergulho de
Dentro para Fora



Olá! Aqui é Silvânia Vilas Boas

Quero te dar os parabéns pela decisão de receber este guia com um conteúdo incrível que, tenho certeza, vai agregar muito na sua vida.

Sou Analista Comportamental, **Coach de Carreira e Especialista em Negócios Digitais**, empreendedora e eterna aprendiz. Sou mãe, esposa e apaixonada por desenvolvimento humano, música, fotografia e uma boa gargalhada, não necessariamente nessa ordem.

Nos últimos 3 anos já ajudei mais de 10.800 mulheres a se conhecerem e viverem de seu propósito.

Vamos lá?

Antes de iniciarmos, peço que concentre-se, desligue-se de tudo o que possa desviar a sua atenção e foque totalmente no conteúdo deste e-Book.

*para que você tenha um encontro real
consigo e **verdadeiramente**
alcance seus objetivos.*

O Porquê desse e-Book

Posso dizer que minha necessidade pelo autoconhecimento começou muito cedo, já que sou primogênita de 6 irmãos, e como filha mais velha eu precisava me virar nos 30 para ajudar minha mãe a cuidar da prole.

Mas só fui entender mesmo o que era autoconhecimento após alguns anos de casada. Isso porque alguns sonhos pareciam impossíveis para mim.

Casei com 22 anos, e como toda mulher, o sonho da maternidade era algo desejado. Planejávamos então desde o namoro ter 2 filhos. E após concluir a faculdade, passados uns 3 anos de casados, tentamos a tão sonhada gravidez, foram 2 anos de tentativas e nada. Procuramos especialistas, e para nossa surpresa **tanto eu quanto meu marido tínhamos problemas de fertilidade**, o que os médicos carinhosamente chamavam de um casal “feinho” para a reprodução. Mas essa foto é para dizer que os planos de Deus são maiores em nossas vidas.



O sonho ficou engavetado, já que a única indicação e com pouquíssimas chances de dá certo seria fertilização *in vitro*. O que logo descartamos, pois não tínhamos a menor condição financeira de bancar o tratamento àquela época.

Alguns anos se passaram, e o sonho ainda continuava lá guardado no peito. Foi exatamente nessa época que comecei a fazer psicoterapia, me apaixonei pelo desenvolvimento humano e me debrucei a ler livros de psicologia, estudar sobre o autoconhecimento e desenvolver minha inteligência emocional.

E é incrível que quando nos preparamos, as oportunidades surgem. Algo extraordinário aconteceu, uma possibilidade de adotarmos uma criança ainda com 3 meses de gestação.

Eu e meu marido ponderamos e compartilhando apenas com Deus, decidimos aceitar. Ficamos muito felizes e cuidamos de todos os trâmites legais para a adoção. Uau, parecia tão simples. E de fato foi uma benção poder escolher a Alana, ela chegou para alegrar nossas vidas e completar nossa família.

O que não imaginávamos era que na idade de pré-escola ela fosse nos cobrar tanto um irmão. **E na verdade a cobrança serviu também como um combustível e resgate do sonho da maternidade biológica.**

A Alana estava com uns 4 anos quando começou a pedir um irmão. Mas foi somente 7 anos depois que o milagre veio acontecer.

Nesses 7 anos fizemos algumas tentativas de FIV, todas frustradas. E quando falamos de um tratamento de reprodução assistida não é só o financeiro que dói. **Lembro-me bem das inúmeras medicações, na maioria injeções, além de toda a pressão psicológica que envolve tal processo.**

Mas eu sabia que precisava ser forte, me conhecer o máximo para conseguir enfrentar cada passo.

E claro que durante todo tempo convidamos Deus para estar à frente, nos orientando e nos dando fé.

Em 2017 decidimos que era a nossa última tentativa de FIV. E é incrível que é justamente quando não temos mais forças que Deus nos mostra o grande poder dEle. Não que mereçamos sua graça divina, **não temos dúvidas de que foi sim um grande milagre**, já que os médicos nos davam 12% de chances em cada tentativa. Mas também não tenho dúvidas de que se eu não estivesse aprendido a me conhecer, me preparado emocionalmente para não desistir, eu jamais teria persistido na minha fé de fazer a minha parte durante aquela longa espera pelo milagre. **O tão esperado positivo chegou em 17.07.17, e o Samuel nasceu em 29 de março de 2018.**

Foi esse meu despertar para realização desse sonho, que me fez mergulhar de cabeça no processo por me conhecer de verdade. E claro que muitas outras mudanças, inclusive, na minha carreira, eu consegui com mais facilidade devido aos benefícios do autoconhecimento.

Eu já atuava desde 2013 como Coach para mulher. **Mas foi a partir de 2017 que meu coração vibrou mais forte para fazer da minha superação, a minha missão de vida**, e por meio da internet ajudar outras mulheres a não desistirem de seus sonhos, sejam quais forem. Sonhos são para serem realizados, planos para serem executados.

Tenho o imenso prazer em trabalhar hoje unindo o que mais amo: mulheres e tecnologia. **O despertar em mim foi a minha inspiração para escrever esse e-Book**, bem como demais materiais e cursos que com carinho preparo para me conectar e ajudar outras mulheres em seu processo de autoconhecimento, carreiras e negócios.

O QUE É AUTOCONHECIMENTO?



Eu não sei o seu porquê, mas já dizia Young: **“Quem olha para fora sonha, quem olha dentro acorda”**.

O Autoconhecimento significa ter consciência a respeito de si mesmo.

É um processo contínuo que precisa ser desenvolvido diariamente. É adquirido, aperfeiçoado e influenciado conforme a percepção e observação que fazemos da nossa história de vida.

Exige sair da zona de conforto, analisar e admitir as próprias atitudes e comportamentos, coragem e muitas vezes mudanças, pois **só se muda aquilo que se conhece**, e quando não nos conhecemos qualquer caminho serve.

O autoconhecimento **é fundamental para alcançar o domínio próprio**, ter consciência da própria personalidade e temperamento, saber o que nos motiva e o que nos desanima. Por fim, nos permite encontrar as reais causas das nossas dificuldades, o que nos leva a certas atitudes e como transformá-las para melhor. **Afinal só mudamos aquilo que conhecemos, não é verdade?**



O fato é que **conhecemos pouco a respeito do nosso próprio comportamento, sentimentos e pensamentos**, logo não aproveitamos todo nosso potencial, o que contribui para sucessivas frustrações.

Nesse e-book você **aprenderá como desenvolver o autoconhecimento**, através de exercícios e reflexões. **Conhecerá os benefícios** de uma vida alinhada com quem você realmente é.

Ter autoconhecimento nos **permite quebrar padrões de comportamento destrutivos, paradigmas, diminuir a ansiedade, eliminar a sabotagem e potencializar nossas habilidades**, nos colocando como protagonistas da nossa história.

Freud foi um dos primeiros pensadores a apontar o quanto da motivação humana permanece obscura à própria pessoa, e sugeriu que um passo importante para o estabelecimento de uma vida equilibrada seria tornar consciente essas motivações.

Se você se conhecesse ao ponto de conseguir mapear sua vida em um caderno, como seria esse mapeamento?

O **primeiro passo é saber quais são as perguntas necessárias** para conhecer-se e assumir o controle de sua vida de uma vez por todas! **As melhores respostas estão atrás das melhores perguntas.**

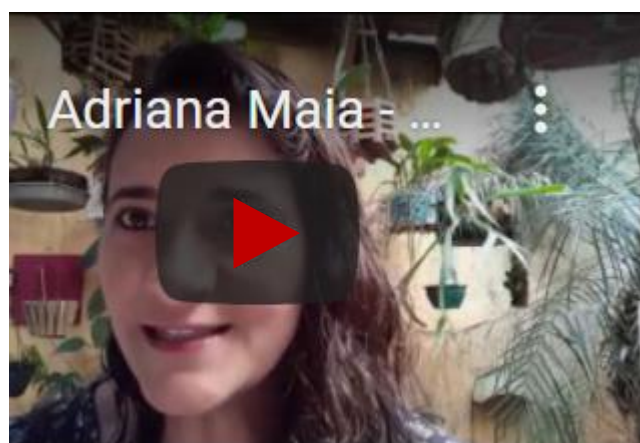
Até o final desse e-book você fará descobertas extraordinárias a respeito de si mesmo, que te possibilitarão a liberdade de **ser dona do seu próprio “eu”**.

OS BENEFÍCIOS DO AUTOCONHECIMENTO

1. DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A Inteligência Emocional é uma das habilidades mais importantes hoje em dia, seja para o sucesso na carreira profissional ou para cultivar relacionamentos familiares mais felizes.

É sem sombras de dúvidas um dos primeiro benefícios do autoconhecimento. **Permitirá gerenciar os sentimentos e emoções**, bem como lidar com as outras pessoas, para obter os melhores resultados em qualquer situação. É a inteligência responsável pela capacidade de interpretar os sinais das pessoas à nossa volta e ter empatia por elas.



A **Adriana Maia** é Terapeuta e participou do **Programa Minha Nova Versão em 21 Dias**, para se conhecer mais ainda, pois acredita que para ajudar outros é preciso primeiro se ajudar, se respeitar e ter confiança para compartilhar seus conhecimentos.



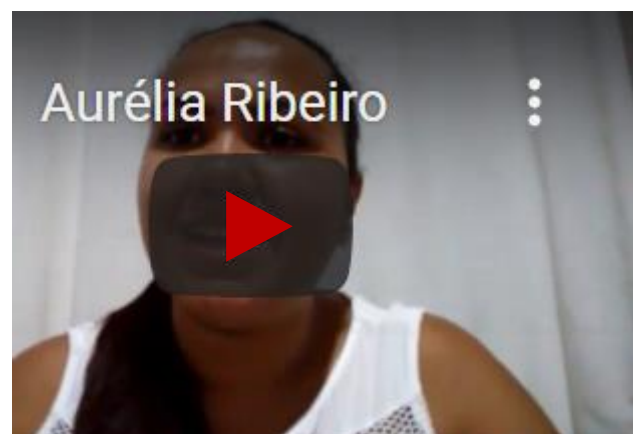
2. RELACIONAMENTOS

O convívio com as pessoas também recebe os benefícios do autoconhecimento. Uma vez nos conhecendo melhor, conhecemos melhor o outro também e **desenvolvemos mais harmonia e sintonia com o mundo ao nosso redor**. Essas transformações impactam positivamente na maneira como nos relacionamos com a família, com os amigos, bem como no ambiente de trabalho, etc.

No mundo corporativo, a falta de sensibilidade nos relacionamentos e não saber lidar com as situações de desconforto, prejudicam a imagem e o desempenho profissional.

O Autoconhecimento também possibilita aspectos como o respeito e bom senso em nutrir o bom relacionamento entre os membros de uma família. Sem dúvida é um dos benefícios mais oportunos.

A **Aurélia Ribeiro** é empreendedora e descobriu no Programa Minha Nova Versão em 21 Dias, **a sua verdadeira essência, desenvolver a empatia e auto amor, pontos chaves para melhoria dos seus relacionamentos**.

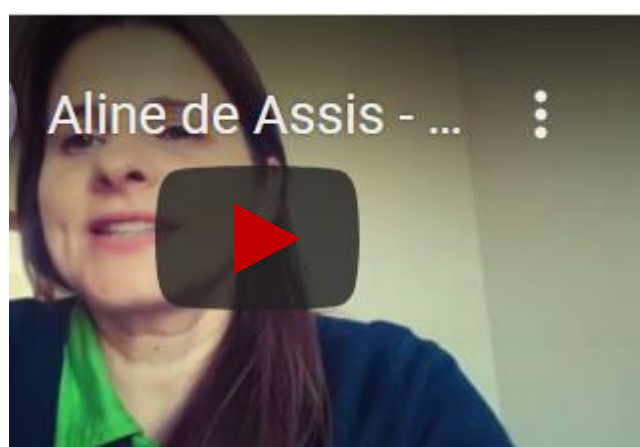




3. ELEVAR A AUTOESTIMA

A autoestima é a valorização e confiança que uma pessoa tem por si própria, ela é formada ainda na infância e oscila de acordo com as situações e principalmente em como nos sentimos em relação a elas.

Em virtude disso, o autoconhecimento é essencial para desenvolver o amor por si próprio e fortalecer a autoestima. Como alguém que está constantemente se criticando, se culpando, se achando errado, pode se amar, não é verdade?

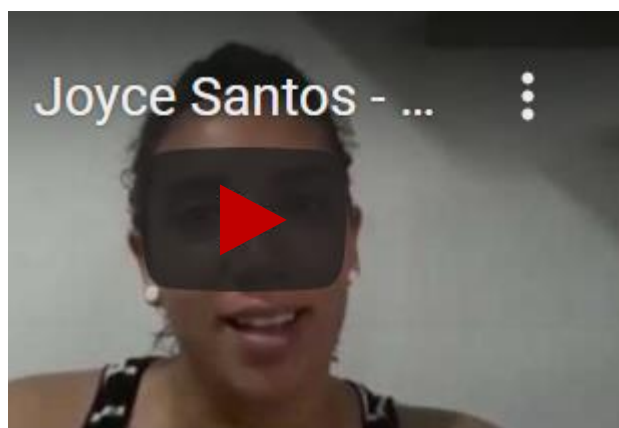


A **Aline de Assis** é paisagista, e descobriu no Minha Nova Versão em 21 Dias, questões simples, mas que segundo ela fizeram toda diferença para resgatar o auto cuidado, generosidade para consigo e seus verdadeiros valores e autoestima.



4. APRENDER A DIZER NÃO

Geralmente quando a pessoa tem baixa autoestima, tem receio de dizer “não” por medo de ser ignorada, de ficar sozinha ou de desapontar terceiros. Ser bondoso é uma coisa, mas **por não saber dizer “não” a pessoa poderá se prejudicar ou anular seus próprios desejos**. Agir com bondade e gentileza é qualidade valiosa, mas você não é obrigada a agradar as pessoas, indo contra seu gosto e até mesmo contra seus valores.



A **Joyce Santos** é Massoterapeuta, participou do Programa Minha Nova Versão em 21 Dias, e com sua visão mais crítica e exigente, afirmou ter superado algo que precisava muito, **aprender a dizer não para o que não é importante**, resgatar a confiança e segurança para a tomada de decisões.



5. ELIMINAR O LIXO TÓXICO

É fato que algumas pessoas são muito negativas, e elas estão em toda parte, na família, no trabalho e entre os amigos. A menos que nos conheçamos bem e tenhamos uma autoestima saudável, corremos o sério risco de ser contaminados por elas.

Mas não são apenas as pessoas, é necessário fazer **uma verdadeira faxina mental**: mágoas, ressentimentos, rancores, falta de perdão, pessoas... Aí sim o detox estará completo!



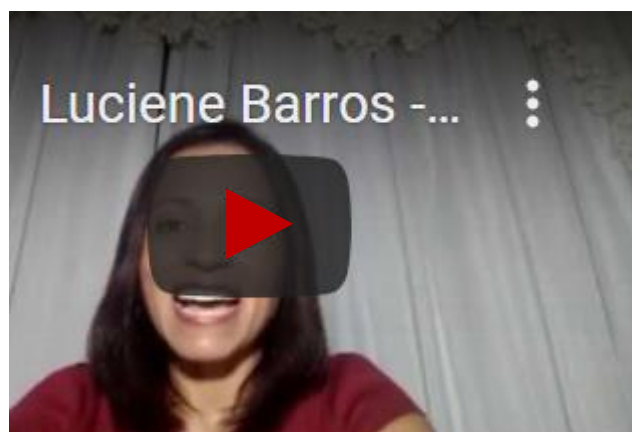
A **Silvia Wilemen** é estudante, e ficou encantada com as descobertas sobre si, ao participar do Minha Nova Versão em 21 Dias. Compreendeu que possui sua **unicidade e valor próprio**, e que **é importante eliminar o que não lhe faz bem**. Ainda conseguiu organizar o tempo para tê-lo como seu melhor aliado para produzir e não somente se ocupar.



6. REALIZAÇÃO PROFISSIONAL

O autoconhecimento é o **caminho para uma carreira promissora**, levando a pessoa a um verdadeiro renascimento, com **escolhas mais acertadas**, já que terá um novo olhar consciente e racional sobre si mesmo.

Esse foco permite que a pessoa esteja em paz consigo, **tenha maior controle emocional**, e torne mais fácil e menos estressante suas atividades, por mais que o ambiente de trabalho seja extremamente competitivo e com enorme pressão.



A **Elaine Barros é Psicóloga**, como ela mesmo disse, estava na zona de conforto e **desconhecia o quão longe poderia ir na sua carreira**, se tão somente reconhecesse suas verdadeiras competências e habilidades ainda não exploradas. Antes de terminar os 21 Dias, ela decidiu avançar ao próximo nível de sua carreira, para poder ajudar mais e melhor.



7. PROPÓSITO DE VIDA

O propósito é uma **manifestação da sua própria consciência**. É algo que já existe dentro de você, mas que encontra-se soterrado por conta de traumas, crenças, julgamentos ou situações difíceis do passado.

Está diretamente ligado a fazer bem para os outros. Buscamos, praticamente o tempo todo, amar e ser amado. Então, estar alinhado com o seu propósito, ou seja, **encontrar um objetivo na sua vida, no seu servir, é um sentimento que causa alegria absoluta**. Se você ainda não conseguiu encontrar esse sentimento, pare para refletir: onde está a alegria na sua vida?

A **Carla Ferrari** participou do Programa Minha Nova Versão em 21 Dias, **e descobriu o seu real propósito de vida**, ficou maravilhada em compreender o quão longe poderia ir com sua missão e propósito.



COMO DESENVOLVER O AUTOCONHECIMENTO?



Quanto mais consciência tivermos de quem somos, conhecendo nossas capacidades, habilidades, talentos e os pontos de melhoria, mais preparados estaremos para enfrentar os desafios e ter sucesso nas diversas áreas da vida.

A **psicoterapia** é um processo de autoconhecimento que promove maior desenvolvimento da percepção que o indivíduo tem dele mesmo, de seus **comportamentos, pensamentos e sentimentos**.

Para clarificar **metas e objetivos**, bem como para ajudar a acelerar seus resultados, profissional **coach é o mais indicado**.

Vale ressaltar que a **psicoterapia e o coaching** são diferentes, eles se complementam e um não exclui ou substitui o outro.



1. FAÇA-SE PERGUNTAS PODEROSAS

As melhores respostas estão atrás das melhores perguntas. Então vamos lá!

Responda as perguntas a seguir **sem julgamento e com sinceridade.**

1. O que me motiva levantar da cama todos os dias?
2. Qual foi meu último sonho realizado?
3. Quais hábitos eu mudaria?
4. Qual a minha maior competência ou habilidade?
5. O que eu mudaria em minha aparência?
6. O que preciso perdoar?
7. Quais são minhas maiores paixões de vida?
8. Qual meta gostaria de alcançar em 1 ano, 5 anos?
9. Como seria, em minha opinião, um dia perfeito?
10. Quais são meus pontos de melhorias?
11. O que me torna forte e o que me enfraquece?
12. O que é sucesso para mim?
13. O que as pessoas fazem que me magoa?
14. Como eu gostaria de ser lembrada? Qual marca ou legado quero deixar?



15. Como as pessoas ao meu redor me veem?
16. O que responderia se eu estivesse em um elevador, e me perguntasse: “quem é você e o que você faz”?
17. De quais valores meus eu não abriria mão por nada?
18. O que é importante para mim?
19. Como me sinto quando tal coisa acontece?
20. Quais são as minhas vontades e sonhos?
21. Que tipos de pessoas me motivam e inspiram?
22. Quais são as minhas principais conquistas?
23. Qual frase melhor me define?
24. Quando me sinto em paz?
25. Quais os comportamentos e atitudes que sabotam meus resultados?
26. Quais livros gosto de ler?
27. O que faço hoje que me levará ao encontro dos meus objetivos?
28. Qual o aprendizado que me falta?
29. Quando penso na minha personalidade, no meu modo de agir, quais as primeiras palavras que vem à minha cabeça?
30. Quais são os meus feitos e histórias que me tornam única?



2 – ELABORE UMA LISTA

Elabore uma lista **sobre você**. Coloque tudo: qualidades, defeitos, os momentos que foram marcantes (bons e ruins), atividades que gosta de fazer, coisas que todos gostam de fazer e você não, o contrário também é interessante, como você se enxerga, etc. Não tenha pressa, **escreva sem receio ou julgamento de valores, mas com muita sinceridade**.



Escreva **tudo o que te dá prazer**. Mais uma vez seja sincera, anote tudo, sem se preocupar com a importância delas em sua vida. Você vai se surpreender com o resultado, saberá se suas escolhas estão **congruentes com suas expectativas e desejos** ou não.

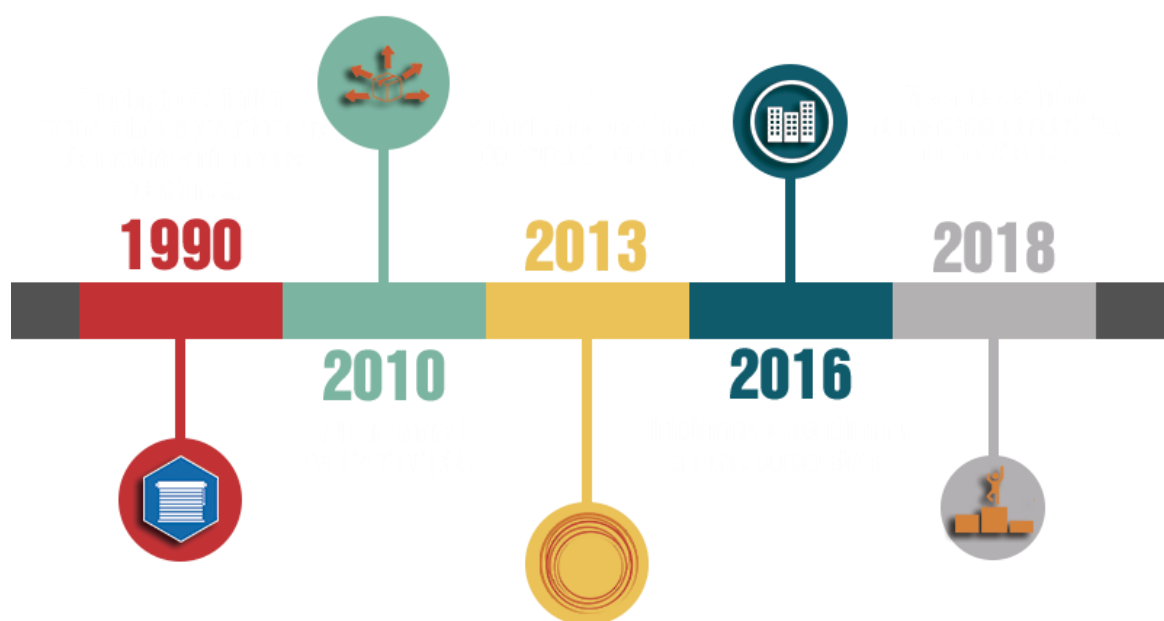
[illegible]



4 – FAÇA UMA LINHA DO TEMPO

Trace uma linha em uma folha de papel (ou cartolina) na posição horizontal. **Coloque todas as suas lembranças** na linha do tempo, sejam elas boas ou ruins. Registre suas recordações desde a infância, se lembrar indique os anos dos fatos, caso não lembre, coloque em um período que seja compatível.

Depois de colocar tudo que considerar relevante e a linha do tempo estiver com muitas anotações, **avale cada uma de suas lembranças** e reflita em como elas influenciam a sua vida. Analise como esses acontecimentos ajudaram a construir a sua personalidade. O objetivo é de uma forma consciente chegar à raiz das **suas principais características** e, assim, potencializar seus pontos fortes e minimizar os fracos.



QUEM EU SOU?



Falar dos outros é fácil, agora falar de si mesmo às vezes parece ser impossível. Mas agora que você já praticou vários exercícios de autoconhecimento, terá condição de **fazer sua autobiografia**. Utilize o espaço abaixo e escreva quem você é. Tenho certeza que sua missão de vida, seus sonhos ficaram muito mais claros. Se possível pegue um caderno e abra o seu coração.

Minha autobiografia:

QUE TAL CONTINUAR O SEU PROCESSO DO AUTOCONHECIMENTO?

O Programa **Minha Nova Versão em 21 Dias** é uma jornada de Autoconhecimento e Autodesenvolvimento, para você adquirir confiança, elevar sua autoestima, eliminar os medos e bloqueios que te impedem de viver a vida que deseja e ser **Protagonista da sua História!**

SER UMA MULHER CONFIANTE E SEGURA DE SI É REALMENTE POSSÍVEL?

Muitas mulheres tentam viver sua melhor versão em conexão com sua essência, mas logo se frustram porque:

- Repetem padrões e estereótipos que não lhes representam;
- Não se conhecem e não conhecem seus pontos fortes e pontos de melhoria;
- Se comparam e não enxergam seu verdadeiro valor;
- Se preocupam com o consumismo e não olham para o lado mais belo de si;
- Até sabem que autoestima é importante, mas não conseguem desenvolver na prática a admiração por si mesmas;
- Não sabem dizer NÃO para o que não é importante para si;

Então se você deseja **RESGATAR sua verdadeira essência**, **ALINHAR** seus valores e estilo de vida ao seu propósito, você precisa conhecer o Programa Minha Nova Versão em 21 Dias. **Clique no botão abaixo e descubra como escrever uma nova história em sua vida AGORA mesmo!**



CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS!

Quando você chegar aqui nessa página, tira uma fotinha ou um print e me marque @silvaniavilasboas nos seus stories.

- ✓ Leia esse e-Book quantas vezes for necessário. E vamos que vamos #TBC



Membro do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), especialista em Coaching de Carreira e Marketing Digital.

Analista de Sistemas por formação, pós graduada em Psicologia Organizacional, Idealizadora dos programas: Minha Nova Versão em 21 Dias, Carreira Descomplicada e Mentoria Digital 4P.

Para baixar todos os meus e-books, acesse [Aqui](#).

Para um contato mais próximo me siga:

- Instagram: [@silvaniavilasboas](#)
- Facebook: [silvaniavb](#)
- Youtube: [silvaniavilasboas](#)
- contato@silvaniavilasboas.com.br