E-book gratuito

Jornada do Autoconhecimento

"Cada um precisa encontrar as suas próprias verdades sobre si mesmo."

– Carla Fukuhara.

@psicologia.cognitivo

Mais informações, visite o site:
www.carlafukuhara.com.br

1

Como posso me conhecer mais?

Descobrir quem você é, **é libertador**, ao mesmo tempo, descobrir quem você é, é uma tarefa difícil, quase cansativa.

Muitas pessoas acabam desistindo de buscar quem são, por não encontrar as respostas, por acumular perguntas e assuntos mal resolvidos, por se cansar na **busca por si mesmo.**

Acontece que, aquele que desiste de se conhecer, o faz pois se frustra, ao mesmo tempo que se frustra, também não percebe que almeja ter respostas... Antes de qualquer resposta, será que você está fazendo as perguntas certas?

Autoconhecimento é tudo sobre você!

@psicologia.cognitivo

2

Como posso me conhecer mais?

Basicamente o **autoconhecimento é tudo que envolve você**, a sua história de vida, isso inclui o seu nascimento, a sua infância, a forma como a sua família te educou, todas as suas paixões, todas as suas desilusões, todas as suas conquistas, todas as experiências que você viveu e automaticamente escreveu no seu livro da vida, agregam valor ao seu autoconhecimento.

Até mesmo aquelas experiências que você não se orgulha. A cada segundo estamos escrevendo mais um trecho do nosso **livro da vida.** Mas se você não se entende, você fica perdido nas páginas da sua própria história.

O que está escrito no seu livro da vida?

3

Como posso me conhecer mais?

Despertar a sua consciência é despertar a percepção de que você existe além do seu corpo, significa escutar a sua mente. Algumas pessoas vivem no **piloto automático** por anos e não conseguem perceber que possuem o poder de assumir o controle de seus pensamentos e sentimentos.

Pensar em quantas oportunidades você perdeu por permitir que a sua vida tenha ficado no piloto automático por tanto tempo não irá te ajudar a se sentir melhor sobre isso. Vendo as coisas por outro lado, comece a pensar em quantas coisas você pode fazer agora que percebeu que pode assumir o controle dos seus **pensamentos e sentimentos**, que você pode, ao se conhecer, assumir o controle sobre a sua vida e seus desejos.

#saiadopilotoautomatico

@psicologia.cognitivo

4

Ao invés de buscar respostas, procure melhorar as suas perguntas

Se você percebeu que não está feliz, pergunte a si mesma:

- " O que eu realmente gosto na minha vida?".
- "Qual é a verdadeira razão de eu não estar feliz com o rumo que a minha está tomando?".
- "O que eu preciso fazer para sentir felicidade?".
- "Qual foi a ultima vez que eu fiquei feliz por algo que fiz?".
- "Quais são as minhas maiores conquistas?".
- "O que eu posso fazer hoje para ser feliz?".

As vezes complicamos tanto as nossas perguntas, mas são as perguntas mais simples, as mais difíceis de se responder. Reflita e tenha **paciência** para encontrar a resposta que faça sentindo.

5

Ao invés de buscar respostas, procure melhorar as suas perguntas

Além disso, busque se lembrar e até mesmo observar a forma como você reage as coisas que acontecem com você,

- **"Como eu reajo a uma frustração?"**
- **"Como eu reajo a uma coisa legal?"**
- **"Como eu reajo a algo triste?"**
- **"Como eu percebo a mudança?"**
- **"Como eu reajo quando perco?"**
- **"Como eu reajo quando sou rejeitada?", etc.**

Identificar e entender as suas reações são informações extremamente ricas e importantes para entender quem você é.

#autoconhecimento

@psicologia.cognitivo

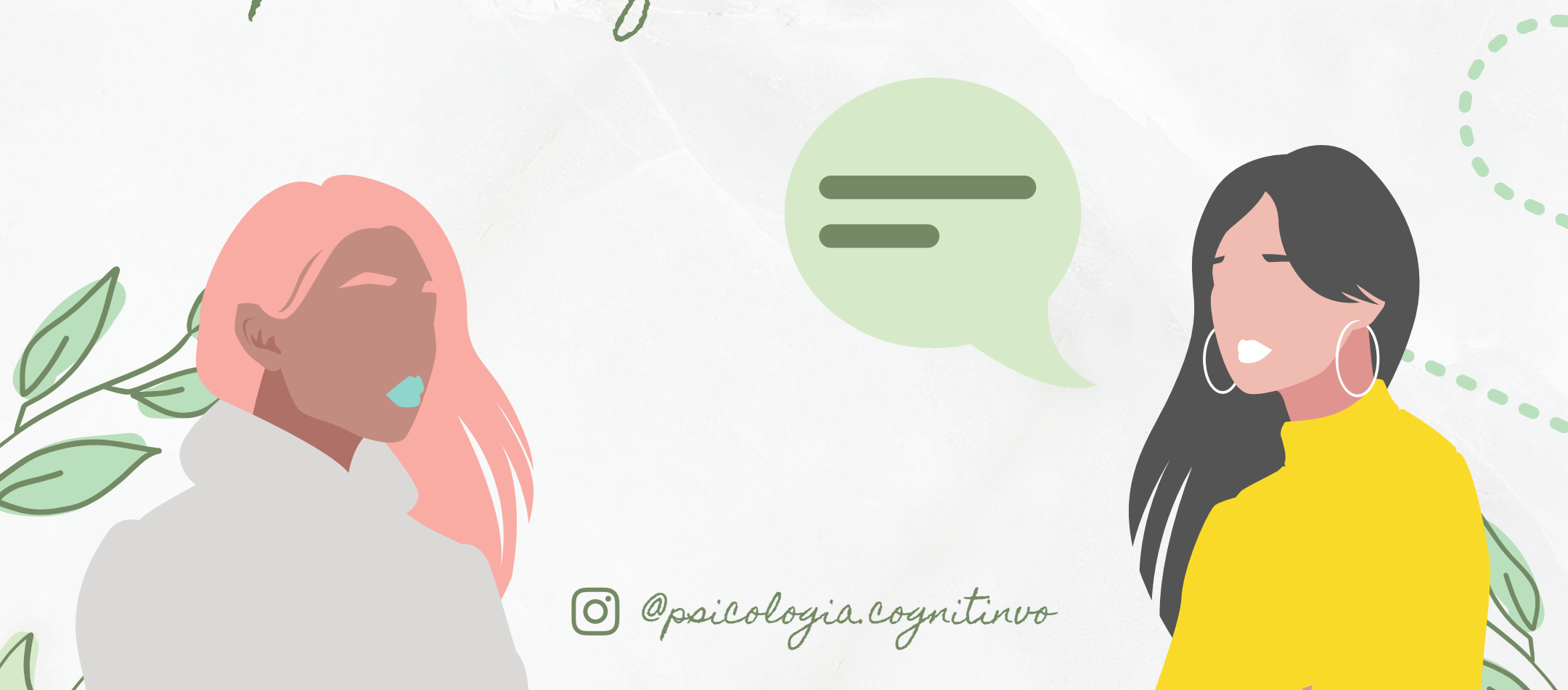
6

Como eu lido com os outros

Desenvolvendo o autoconhecimento, podemos estar mais consciêntes do nosso **mundo interior** e assumimos o poder de nos entender. Isso melhora a forma como **reagimos** as coisas da vida e como nos posicionamos diante de situações e pessoas. Nos ajuda a lidar melhor com os outros, a ser mais **assertivos em nossas relações.**

Quando você se conhece isso te ajuda em todas as áreas da sua vida. Te ajuda a entender o amor, os seus estudos, a sua vida profissional, a sua vida familiar, a controlar a suas finanças, entre outros.

Como eu posso conviver bem com pessoas diferentes de mim?



@psicologia.cognitivo

7

Se critique menos

Observe seus pensamentos e comportamentos sem se julgar. Nosso **autojulgamento** costuma ser extremamente autocrítico e autopunitivo, isso faz muito mal, não ajudando em nada no nosso processo de autoconhecimento.

Aprendemos a nos criticar logo cedo, mas o que não aprendemos é a nos aceitar da forma como somos e a buscar nos compreender. Só quando você conseguir se enxergar sem se julgar é que você poderá enxergar além.

Busque a sua aceitação. A autoaceitação liberta. No entanto aprendemos a buscar apenas a aceitação dos outro. Acabamos vivendo para agradar os outros.

O que eu defendo se eu souber que não serei julgada?

@psicologia.cognitivo

8

Se compare menos

Quando nos **comparamos** com alguém, muito provavelmente vamos nos sentir **inferiores.** Por sempre olhar para as características e elementos que gostaríamos de possuir, acabamos também **educando a nossa mente** para perceber e nos importar somente com as coisas que faltam na gente. E ao adotarmos essa forma de pensar, sentimos que nos falta alguma coisa.

Entre os principais **pontos negativos de se comparar** com os outros estão, a capacidade de notar apenas o lado bom da vida do outro. Percebemos como o outro é mais alto, mais magro, mais rico, mas extrovertido, etc.

Basicamente, percebemos apenas as características que valorizamos e que gostaríamos de possuir.

Quem é a pessoa que eu mais admiro neste mundo?

@psicologia.cognitivo

9

Exercício para se conhecer melhor

Agora que você entendeu a importância de **desenvolver autoconhecimento**, dedique um momento do seu dia para fazer esses exercícios:

- **Faça um pequeno esforço todos os dias.**
- **Faça terapia.**
- **Medite.**
- **Faça as pazes com o seu passado.**
- **Leia um bom livro.**
- **Faça uma caminhada com destino aleatório**
- **Não se compare com os outros.**
- **Responsabilize-se pelos seus pensamentos.**
- **Preste atenção nos seus pensamentos e sentimentos.**
- **Pratique a escrita terapêutica.**
- **Busque um lugar tranquilo.**

#façaterapia

@psicologia.cognitivo

Faça terapia!
#terapia

Oi,
tudo bem?

Eu sou a Carla Fukuhara, psicóloga clínica, apaixonada por psicologia, sonhadora e criadora de conteúdo digital.

Acredito que o mundo pode ser melhor se todos nós olharmos para dentro. E que investir em autoconhecimento é fundamental para uma vida em equilíbrio.

Se você gostou, se identificou e se inspirou com o meu trabalho, **me siga nas minhas redes sociais** para mais:

YouTube

@psicologia.cognitivo

Mais informações, visite o site:
www.carlafukuhara.com.br